



copyright@valérie.benaïm.2016

[ACCUEIL](#) [MODE](#) [BEAUTÉ](#) [DÉCO](#) [LOISIRS](#) [VOYAGE](#) [INSTALOOKS](#)

Pour partager cette page



## J'AURAI TA PEAU

Nous sommes en plein milieu de l'hiver et notre peau subit les agressions du froid, du vent, de la pluie... bref, elle souffre (et nous aussi) ! Je ne sais pas si vous êtes comme moi, mais entre la fatigue du travail et les morsures du froid, j'ai souvent la peau qui perd de son éclat et qui tire à partir du mois de décembre voire dès novembre. Je vous propose donc aujourd'hui de faire un petit point sur l'hydratation de notre peau car c'est LE soin essentiel pour la bichonner, retrouver un bien-être et avoir un teint net. Une peau bien hydratée est une peau rayonnante. Mais comment choisir sa crème hydratante ? Il y a tellement de propositions, les laboratoires rivalisent d'ingéniosité pour multiplier les offres et accessoirement nous faire dépenser encore plus... Entre les textures onctueuses et les crèmes légèrement parfumées, entre celles de jour, de nuit, pour peaux jeunes, matures, premières rides, anti rougeurs, au Q10 plus, les sérums, les hydratants liftants, etc. On ne sait plus quoi choisir... Alors plutôt que de paniquer et de multiplier les crèmes dans sa salle de bain, je propose qu'on se recentre sur l'essentiel : votre type de peau tout simplement ! Si vous avez une peau « normale » (c'est-à-dire qu'elle n'est pas grasse, qu'elle n'a pas d'excès de sébum ou à l'inverse qu'elle n'est pas sèche et ne tire pas) il vous suffit alors de choisir une crème légère qui va vous procurer une impression de souplesse et de



confort. Si votre peau est mixte ou grasse (c'est-à-dire que vous avez tendance à briller) alors là je vous conseille une crème fluide ou une émulsion matifiante qui diminue la brillance. Prenez une crème qui propose des textures qui affinent le grain de peau pour le rendre plus léger. Enfin si comme moi votre peau est sèche ou sensible : misez sur des soins riches en actifs apaisants et surtout en céramides, des molécules grasses capables de retenir l'eau. Et n'hésitez pas à faire au moins une fois par mois un masque hydratant pour redonner de la souplesse à votre peau. Dans tous les cas de figure, les laboratoires ont une offre avec une gamme de prix très large. Il y en a pour tout le monde : pour les petits porte-monnaie comme pour celles qui veulent se faire plaisir en s'offrant une grande marque. Mais je précise que payer cher ne veut pas forcément dire avoir un « meilleur » produit, les associations de consommateurs ont souvent démontré que les mêmes molécules se trouvent dans la plupart des produits et que parfois on a des surprises : les petits prix peuvent se révéler autant voire plus efficaces que les grandes marques (moi par exemple j'adore me faire plaisir avec des marques comme Clarins ou Chanel dont j'adore le parfum des crèmes et la sensation qu'elles procurent, mais en parallèle quand ma peau souffre vraiment et en a besoin, je n'hésite pas à me tartiner le visage de la bonne vieille crème Nivéa, celle dans le pot bleu de mon enfance, dont la texture riche et crémeuse me procure un bien être immédiat). Un mot par ailleurs sur les sérums, ils ne servent à rien (ou presque) seuls. Si vous en ressentez le besoin, ils augmentent les prouesses de la crème à laquelle ils sont associés. Ils ne sont pas essentiels à une routine beauté, ils viennent en complément si la crème ne vous semble pas suffisante (je reviendrai sur les sérums dans un prochain article). Une fois que vous avez déterminé votre type de peau, donc votre type de texture, fixez votre choix sur une crème, rajoutez le facteur « âge » : peaux jeunes, 1eres rides ou peaux matures et vous aurez la crème qui vous correspond parfaitement.

Avant de passer à la sélection que je vous ai faite de mes produits préférés, quelques petits conseils d'utilisation et d'application qui tombent sous le sens mais qu'il faut tout de même rappeler, on ne sait jamais... D'abord, appliquez votre crème hydratante le matin sur votre peau (visage ET cou, on a tendance à oublier le cou mais c'est essentiel) préalablement bien nettoyée (pas de trace de maquillage de la veille si vous voyez ce que je veux dire ), ensuite, faites pénétrer la texture en massant délicatement du bout des doigts (j'ai dit délicatement) et enfin, inutile de prendre trop de produit : la quantité de crème appliquée doit être entièrement absorbée par la peau, le surplus ne sert à rien. Petit astuce qui aide aussi à avoir une jolie peau : boire dès le réveil un grand verre d'eau. Les dermatologues sont d'accord pour dire que ça aide à éliminer les toxines et hydrater votre organisme. D'ailleurs si votre peau tire beaucoup en ce moment, n'hésitez pas à utiliser un spray d'eau thermale pour apaiser la sécheresse de la peau, ce n'est pas réservé qu'à la plage l'été... Voilà vous savez tout ou presque sur l'hydratation, et n'oubliez pas que c'est aussi une étape essentielle avant le maquillage. Un maquillage sans hydratation sera terne, ne tiendra pas et en plus finira par vous abîmer la peau. Vous voilà donc armée pour affronter l'hiver avec une peau tonique et radieuse ! Pour conclure en beauté, je vous propose une petite sélection de mes produits préférés, il y en a pour tous les types de peaux, pour tous les âges et pour toutes les bourses. Et n'oubliez pas l'hydratation est essentielle, votre peau vous remerciera !

On démarre la sélection avec un basique: la gamme Nivea







Nivea crème, l'indémodable.



Un florilège de la gamme Nivea : du plus onctueux au plus léger, des peaux jeunes au plus matures, tout est décliné...



Petite révolution une crème de jour visage ET corps, pour les plus pressées d'entre nous...





Et pour nos hommes aussi...

On passe maintenant chez [Clarins](#) que j'adore, notamment pour la texture des produits et la sensation de fraîcheur qu'ils laissent sur la peau...



[Crème désaltérante](#), [gelée Eclat du Jour](#), [multi-active jour gelée](#), [multi-active jour crème](#), [multi-régénérante jour](#)

Petit tour chez Chanel, là ce qui me séduit outre l'action des crèmes sur la peau, c'est aussi la texture mais également le parfum et la sensation d'élasticité qu'ils donnent à la peau



[Hydra beauty crème](#), [hydra beauty nutrition](#), [hydra beauty gel crème](#), [hydra beauty flash](#), [le jour](#)

On passe chez la très sérieuse maison Estée Lauder créée en 1946, autant vous dire qu'ils sont experts dans le domaine...



[Re-Nutriv](#), [day wear](#), [hydrationist](#), [advanced time zone](#)

Impossible de ne pas vous proposer des produits de la très réputée maison Shiseido, fondée elle en 1872, c'est la plus ancienne entreprise de cosmétique au monde :







[Crème hydratante lissante ibuki](#), [Crème intensive nourrissante et réparatrice benefiance](#), [bio performance crème super revitalisante absolue](#), pour les hommes : [total revitalizer](#)

Dans la lignée des incontournables : Clinique, maison née en 1968 avec le célèbre dermatologue, le Dr Orentreich, qui offre une image de sérieux, de conditions cliniques comme son nom l'indique...



[Gel-crème hydratant fortifiant](#), [gel-crème désaltérant](#), [crème hydratante tellement différente](#), et pour les hommes : [For men](#)

Enfin, les grandes enseignes comme Sephora, elles aussi, s'y sont mises, avec des produits proposés qu'on peut qualifier de "basiques" mais sérieux et à des prix abordables.





[Crème légère activatrice d'hydratation](#), [crème riche activatrice d'hydratation](#), [crème légère très hydratante](#)

Au rayon des nouveautés, j'ai découvert cette année une nouvelle marque : [Lysedia](#). J'ai rencontré sa créatrice Isabelle Margnat grâce à Instagram, elle m'a proposé d'essayer ses produits et je dois dire que je suis tombée sous le charme... de la jeune femme et de ses produits. Les laboratoires Lysedia sont composés d'une équipe pluridisciplinaire de docteurs en pharmacie et de médecins esthétiques et leur idée c'est de nous concocter des produits qui nous permettent d'accéder aux dernières techniques de la médecine esthétique sans passer par le bistouri. Et tous les soins ont été formulés avec des extraits végétaux en relation avec l'effet recherché. Pas de bistouri, là je dis oui !



[Crème de jour anti-âge](#), [crème de jour revitalisante](#)

Encore une marque assez confidentielle et c'est dommage car elle mérite d'être connue par toutes : [Gallinée](#). Leur idée : créer un complexe de prébiotiques, probiotiques et acide lactique pour aider à soutenir et nourrir les bonnes bactéries de la peau. Le résultat booste l'hydratation.





Enfin si vous êtes à fond bio, j'ai découvert une nouvelle marque incroyable, 100% bio : [Perlanesse](#). Comme son nom l'indique les produits sont à base de lait d'ânesse. Ils ont notamment une crème anti-âge formidable (bien que chère, très chère...) : Ishin'. Il faut l'appliquer seulement une à deux fois par semaine (vu le prix tant mieux on peut la garder plus longtemps...) matin et soir. Elle n'est vraiment pas donnée mais je reconnais qu'elle fait de l'effet. Elle est recommandée pour les peaux matures.



Voilà, vous savez tout ou presque... vous n'avez plus qu'à choisir et à vous faire plaisir, il y en a pour toutes les peaux et à tous les prix. Ne zappez pas ce rituel beauté, il vous le rendra bien et vous sera très vite indispensable.

## UN PARFUM DE BONHEUR

Dans le monde du parfum, il y a les intemporels, les classiques. Ceux qui sont entrés dans la légende et qu'on se transmet de mères en filles : [Chanel N°5](#), [Shalimar](#), [Opium](#), [Angel](#)... Madeleines olfactives gravées dans notre mémoire. On se revoit enfant respirer le cou de notre mère lorsqu'elle sortait dîner, laissant un sillage inoubliable. Evidemment, arrivées à l'âge adulte on a toutes porté ces *graals* nostalgiques. Et puis on a cherché notre propre voie. Moi par exemple je suis une inconditionnelle de Chanel. J'ai porté tour à tour : [Chance](#), [Allure](#), [Coco](#) et j'avoue que j'y reviens toujours. Mais chaque saison je suis tentée par les nouveautés et j'ai envie de tester ceux qui veulent à leur tour entrer dans la lumière. Je vous propose de passer en revue le cru 2016, si certains parfums vous tentent vous pourrez les trouver dans les grandes enseignes comme [Sephora](#) par exemple mais aussi, si vous le préférez, sur les sites des parfumeurs (je vous ai mis à chaque fois pour chaque parfum le lien correspondant).

Pour les femmes-enfants : les senteurs juvéniles sont mises à l'honneur. Ces parfums sont légers comme une plume, pas agressifs et le packaging charmant. Dans ce registre, il y a «Les Belles de Nina» de Nina Ricci ([Sephora, Nina Ricci](#) : 59,95 euros les 50 ml). Dans une pomme bleue aux feuilles or, vous serez séduite par la fraîcheur de la fleur d'oranger et des baies sauvages accompagnée d'un sillage de caramel sur fond de vanille et de bois crémeux.



Chez Yves Saint Laurent, «Mon Paris» ([Sephora, Yves Saint Laurent](#) : 85,50 euros les 50 ml) propose dans un petit flacon orné d'une lavallière noire le duo patchouli/ambrox le tout enlevé par des muscs blancs éclatants.



Si vous préférez le jasmin frais, le freesia, la pomme, la groseille, orientez-vous vers «Modern Princess» de Lanvin ([Sephora, Lanvin](#) : 49 euros les 30 ml). Le flacon est une corolle cristalline inspirée d'une robe maison.







Pour les femmes fatales les sillages se font plus orientaux et capiteux. Vous allez laisser derrière vous une empreinte puissante et dominatrice. Cette saison les parfums Carven proposent un intense «Carven L'Absolu». Mot d'ordre : opulence et féminité affirmée. Ce parfum distille une sensualité florale voluptueuse. Ça démarre doucement avec de la mandarine verte qui fait place à l'essence d'ylang-ylang puis à un enivrant jasmin. La tubéreuse se mêle à l'iris, le sillage s'orientalise avec des teintes ambrées enveloppantes enfin le patchouli termine le tout. ([Sephora, Carven](#) : Carven l'absolu eau de parfum 71,50 euros les 50 ml)



Tout aussi mystérieux et pénétrant, Elie Saab et sa collection des essences. Notamment « l'essence n4 : OUD ». Le Bois de Oud du Laos offre ses facettes les plus profondes et secrètes grâce à un mariage d'épices comme le safran, la cannelle et la vanille. Il vous enveloppe et vous emporte. Elie Saab propose une collection de 9 essences parmi lesquelles n°3 ambre, n°8 santal, n°9 tubéreuse ([Sephora, Elie Saab](#))





Chez Nicolaï le bois de oud est aussi mis à l'honneur avec sa dernière nouveauté : «INCENSE OUD». Pour une femme fatale qui s'assume.



D'ailleurs la femme fatale voyage aussi... Et c'est aussi ce que raconte la femme Giorgio. De Beverly Hills à Paris et de Paris à Dubaï elle laisse là encore derrière elle un sillage oriental, sensuel et envoûtant. Inspiré des notes chaudes et des dorures de l'Orient «Giorgio Gold» est la nouvelle fragrance Giorgio Beverly Hills®. ([Sephora](#), [Armani](#) : Eau de parfum 66,95 les 50 ml)



Enfin, impossible de ne pas évoquer dans cette catégorie de parfum Black Opium d'Yves Saint Laurent, qui cette saison révèle une facette féline et sensuelle avec l'Édition Limitée Wild Edition. ([Sephora](#), [Yves Saint Laurent](#) : eau de parfum, 89,95 euros les 50 ml)





Pour les élégantes classiques : celles qui préfèrent un parfum plus discret moins agressif, mais qui laisse néanmoins une empreinte chic dans son sillage, il y a «Chloé Fleur de Parfum». Alliance d'élégance et de sensualité, Chloé Fleur de Parfum se révèle aussi caressant qu'un voile porté à même la peau. Cette fragrance capture la partie la plus tendre des fleurs : leur coeur. Le coeur de rose aux tonalités fruitées, fait progressivement place au coeur de fleur de verveine pétillant et lumineux. Enfin, le coeur de fleur de cerisier vient sublimer cette composition avec rondeur et volupté ([Sephora, Chloé](#) : Eau de parfum, 86,50 euros les 50 ml)



Facile, sûr et classique mais toujours frais et actuel on peut également trouver son bonheur chez Lacoste. Les huiles essentielles d'agrumes, de baies de cassis et poivre rose donnent une sensation instantanée d'éclat tandis que le moelleux du mimosa apporte une touche de douceur et de féminité. Des notes de fond à base de vétiver ajoutent chaleur et sensualité, avec une pointe de masculinité qui lui est propre. ([Sephora, Lacoste : eau de toilette Elle 12.12](#) 49,95 euros les 50 ml)







Tout aussi classique mais un peu plus envoûtant et mystérieux : «My Burberry Black» évoque un jardin londonien avant l'orage. Il mêle la fleur de jasmin au nectar de pêche avec une touche sensuelle de vanille et de rose. Le flacon se teinte d'ambre profond et se pare d'un bouchon façon corne et d'un nœud en gabardine noir noué main, détails inspirés du trench-coat iconique Burberry. ([Sephora, Burberry](#) : eau de parfum 50 ml 83 euros)



Vous n'aimez pas qu'on vous enferme dans une case ? Vous êtes plutôt rebelle ? Alors là aussi j'ai ce qu'il vous faut. La Femme Prada s'affranchit des stéréotypes féminins et rend hommage à la fleur de frangipane. Tubéreuse envoûtante et vétiver étonnamment féminin, ce grand floral a un caractère unique. ([Sephora, Prada](#) : eau de parfum 94,95 euros les 50 ml)







L'obsession de Tom Ford pour l'orchidée noire fait un retour éclatant avec «Orchid Soleil» et est aussi fait pour vous. Radieux et sensuel, ce nouveau parfum est celui d'une femme qui ose tout. ([Sephora, Tom Ford](#) : eau de parfum 105,50 euros les 50 ml)



Vous aimez surprendre et ne pas être là où on vous attend alors ce parfum Kenzo à l'étonnant flacon est pour vous. Avec «Kenzo Word», Kenzo revisite le monde des fleurs et en fait un parfum. Une rencontre inédite entre la pivoine, le jasmin et les cristaux éclatants d'ambroxan®. ([Sephora, Kenzo](#) : eau de parfum 77,50 euros les 50 ml )





Enfin *last but not least*, on termine avec une sélection pour les gourmandes... Chantilly, gingembre, piment le tout associé aux fleurs blanches sur un fond ambré boisé. C'est la recette de Essence de Parfum Classique de Jean Paul Gaultier. ([Sephora, Jean Paul Gaultier](#) : 76,77 euros les 50 ml).



Vous préférez une senteur mi vanille-mi châtaigne illuminée par du jasmin sur fond de santal ? Alors chez Zadig et Voltaire «This is her» est pour vous ([Sephora, Zadig et Voltaire](#) : 68,50 euros les 50 ml)



Châtaigne toujours, décidément dans l'air du temps cette saison, avec «Tubéreuse Castane» chez Lancôme. ([Sephora, Lancôme](#) : 180 euros les 100 ml).







Enfin si vous préférez le cacao associé à la framboise, la vanille et la fleur d'oranger, il y a «Lady million Privé» de Paco Rabanne ([Sephora, Paco Rabanne](#) : 76,95 euros les 50 ml)



Evidemment cette liste est non-exhaustive, n'hésitez pas à tester, flâner, déambuler dans les parfumeries et n'oubliez pas, un parfum vit différemment selon les Ph de la peau, testez-le sur votre poignet et laissez le vivre un peu... Et ne soyez pas trop cérébrales, marchez à l'instinct.

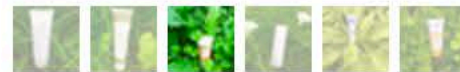


# ÇA VA HÂLER !



Vous rêvez de prolonger votre bronzage de l'été ? Gomez, exfoliez, hydratez ! Loin de faire disparaître votre bronzage, le gommage va le raviver, le dégriser, vous donner une mine superbement hâlée. Gommer, je le fais déjà toute l'année, mais c'est mon rituel de la rentrée, ma façon de garder encore un peu du bénéfice des vacances. Cela sert à débarrasser la peau des cellules mortes qui l'empêchent de respirer et donc aide à régénérer notre épiderme et par conséquent notre bronzage. Il existe deux types de gommage : le mécanique et le chimique. Le mécanique contient des ingrédients abrasifs comme des poudres de noyaux ou des micro-billes exfoliantes. Le chimique, conseillé pour les peaux sensibles, est souvent une crème ou un gel sans grains, qu'on laisse poser comme un masque... Si comme moi vous optez pour le gommage mécanique, une donnée s'impose dans le choix du produit : le calibre du grain. Sur le visage, je préfère des grains fins, une fois par semaine maximum.





Sur le corps, on peut choisir un exfoliant un peu plus ferme et donc avec de plus gros grains. Et n'oubliez pas les parties plus rugueuses comme les coudes et les talons. Pour un gommage réussi, le mouvement doit-être circulaire pour reproduire celui naturel de la circulation sanguine. Mais gommer ne veut pas dire décaper. Soyez douces avec vous-mêmes et évitez le contour des yeux. Attention, vérifiez la compatibilité de ces produits si vous avez de réels soucis de peau (acné, boutons...). Toutes les marques cosmétiques en proposent et la gamme de prix est large. Je vous ai fait une petite sélection de mes produits préférés du moment: [Linéance](#) à appliquer sous la douche, il laisse la peau vraiment douce. Un peu plus cher, [Shiseido](#) dont j'adore la finesse du grain et le parfum. Pour le visage, basique et incontournable [Nivéa](#). [L'Oréal](#) et sa senteur abricot. Pour les adeptes du bio, le gommage à l'argile et à l'aloé vera chez [Cattier](#). Enfin n'oubliez pas vos hommes. Ces messieurs ont aussi le droit de se bichonner, ils ont de quoi trouver leur bonheur, de [Nivea](#) en passant par [Zirh](#) jusqu'à [Shiseido](#).