

# LA QUESTION, ELLE EST VITE RÉPONDUE!

Qui est arrivé en premier de l'œuf  
ou de la poule ?

L'opposé de l'opposé est-il le même  
ou l'opposé ?

Pourquoi les magasins ouverts  
24h/24 ont-ils des serrures ?

Pourquoi les gens qui s'aiment  
sont-ils toujours un peu les mêmes ?

Tant de questions à laquelle nous sommes comme vous, bien incapables de répondre ! **Heureusement, lorsqu'il est plus spécifiquement question de beauté, les différents experts de nos marques sont là pour éclairer nos lanternes...**

## COMMENT BIEN LIMER SES ONGLES ?

“ Déjà, il faut bien s'équiper à l'aide de limes souples, en carton ou en bois par exemple. La lime en métal à l'inverse est peu recommandée pour les ongles naturels car elle va avoir tendance à les abîmer, les fragiliser et les dédoubler. On utilise la face au grain fin, en limant en longs et légers mouvements de chaque côté de l'ongle, du bord vers le centre de l'ongle jusqu'à lui donner la forme désirée. Attention à ne pas trop limer les côtés externes du bord libre et à bien tenir la lime inclinée, dans un angle de 45 degrés environ. Cela évite d'affaiblir l'ongle là où il a tendance à se casser le plus facilement. Même si on est tentée de le faire spontanément, il ne faut pas limer par des mouvements de va-et-vient, cela chauffe l'ongle, effrite le bout et provoque alors son dédoublement. ”

Nathalie Rohlf  
Formatrice Internationale Mavala



Ces limes en bois souple sont spécialement adaptées à la fragilité de l'ongle. Elles présentent 2 grains différents. Le côté plus rugueux est destiné à un éventuel prélimage et peut être utilisé sur les ongles des hommes (en général plus épais et plus durs) et les ongles des pieds ; la face plus fine permet de limer les ongles minutieusement.

► Limes à Ongles Mavala, 3€50

## JE RISQUE AUSSI D'AVOIR BESOIN DE...



Le sauveur des ongles cassants, fragiles, mous, dédoublés, jaunés, rongés.

► Soin Croissance Résistance Ecridinal, 8€99

Enrichie en silicium, cette base protège et fortifie l'ongle.

► Base Protectrice MÈME, 11€50



## MES SEINS ME FONT MAL APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT, QUE FAIRE ?

“ Les seins ne contiennent aucun muscle, leurs seules structures de soutien sont la peau et les ligaments de Cooper qui sont structurellement inadaptés pour assurer un maintien ferme. Les mouvements des seins sont donc indépendants des mouvements volontaires du corps. Ils ont une amplitude moyenne de 15cm lors de la pratique de sports à impact, comme le jogging par exemple. Les sports de contact comme la boxe, les arts martiaux ou les sports de balles, peuvent en prime abîmer la poitrine de par les chocs. On pourrait penser que les femmes aux fortes poitrines sont plus sujettes à ce genre de désagréments mais des études ont montré que même les petites poitrines y étaient exposées. C'est pourquoi il est vivement conseillé d'opter pour une brassière spécifique. Le mieux est d'en essayer plusieurs pour voir si l'on préfère un modèle moulé qui soutienne indépendamment chaque sein sans compression ou un modèle de compression qui va plaquer la masse des deux seins contre le corps. On trouve aussi des modèles qui associent une forme emboîtante à de la compression avec des bonnets moulés recouverts d'une couche supplémentaire de tissu compressif.

Au moment de choisir un modèle, voici quelques points importants. Bien sûr, il faut que la brassière de sport serre davantage la cage thoracique et le buste qu'un soutien-gorge classique mais il est essentiel qu'on puisse tout de même respirer sans être gênée. Pour en être bien sûr, on doit pouvoir passer deux doigts entre les bretelles et les épaules. Le tissu des bonnets ne doit pas faire de pli. Si c'est le cas, le bonnet est sans doute trop grand. L'armature éventuelle doit être posée parfaitement à plat contre la cage thoracique sous le sein et ne doit pas se pincer ou se creuser.

Côté exercice, l'entraînement et le développement des pectoraux peut être intéressant. Au-delà de leur contribution à un bon équilibre musculaire avec les muscles dorsaux, ils peuvent jouer un rôle de mini push-up et remonter un peu les seins tout en les regalbant. Attention cependant à demander au préalable un avis médical en cas de prothèses mammaires car selon leur positionnement sur ou sous les muscles pectoraux, certains exercices peuvent être déconseillés. Après l'effort, les techniques d'automassage peuvent être intéressantes dans la mesure où elles stimulent la circulation de la lymphe. Les seins abritent un grand nombre de vaisseaux et ganglions lymphatiques et le massage va favoriser l'évacuation de l'accumulation de liquide résiduaire. Ils n'auront toutefois qu'une action légère sur les douleurs liées aux tensions sur les ligaments. ”

Valérie Ramez  
International training manager Ericson Laboratoire



## QUEL GOMMAGE POUR MA PEAU TRÈS SENSIBLE ?

“ L'exfoliation peut être une étape un peu redoutée par les peaux délicates mais évidemment, elles aussi peuvent profiter d'un gommage, à condition bien entendu de prendre quelques précautions. Bien sûr, et cela semble assez évident, on évite les gommages à grains. Qu'ils soient de sel, de sable, de sucre... ils sont trop gros et risquent de faire démarrer au quart de tour les peaux sensibles. On peut néanmoins adopter un gommage mécanique mais en en choisissant alors un à base de poudres exfoliantes, comme de kaolin par exemple. On privilégie les formules à laisser sécher pendant quelques minutes sur le visage tel un masque, puis qu'on élimine tout doucement par légers mouvements circulaires. Néanmoins, le plus sage sera sans doute de s'en remettre à un exfoliant chimique quotidien sans rinçage en veillant à en choisir un formulé sans parfum et sans alcool, inutile de prendre le moindre risque d'échauffement cutané. Parmi tous les acides à disposition au sein des formules cosmétiques, on se tourne plus particulièrement vers les formules s'appuyant sur des acides doux. L'acide lactique par exemple peut être une bonne option car il aide à équilibrer le microbiote de la peau, ce qui est intéressant lorsqu'on a la peau sensible. Les PHA constituent aussi une piste à privilégier même si le mieux est encore de s'en remettre au BHA, surtout si on a la peau à la fois sensible et sujette à de petites imperfections. Comme il s'agit du seul acide liposoluble, il va agir plus profondément dans les pores et aider à retrouver un grain de peau net. Sur la concentration, on privilégie ceux dosés à 1%, c'est suffisant pour obtenir un résultat notable tout en contrôlant le risque de réactions. ”

Sophie Strobel  
Skincare Manager Paula's Choice

## JE RISQUE AUSSI D'AVOIR BESOIN DE...



Ce soin SOS est idéal pour calmer les rougeurs diffuses.

► Concentré de Solution N°4 estime&sens, 25€



Extrait d'Avoine biologique et Probiotiques, l'idéal pour soulager les rougeurs et tiraillements.

► Masque Apaisant Texture Stry Bernard Cassière, 45€90

Ce scrub à la texture gel-crème s'appuie sur une concentration à 1% de BHA (contre 2% pour la lotion iconique Paula's Choice), idéal pour désobstruer les pores et affiner le grain de peau. Notons d'ailleurs que l'acide salicylique se révèle par ailleurs naturellement anti-inflammatoire. Citons aussi la truffe du Nord qui cible les causes sous-jacentes de sensibilité.

► Exfoliant 1% BHA CALM Paula's Choice, 39€

## JE RISQUE AUSSI D'AVOIR BESOIN DE...



Cette brosse peut aider à gommer délicatement la zone du décolleté.

► Brosse à sec Deep Nature, 18€



Ce gel aqueux contribue à un buste repulpé.

► Buste Phytosérum Talika, 45€90



Enrichie d'un complexe conçu pour améliorer la fermeté, le maintien et le galbe tout en protégeant les fibres de collagène, cette formule aide à remettre les seins comme en tension pour un décolleté visiblement lissé.

► Sérum Buste Resculptant Ericson Laboratoire, 71€50