salon beauté

01
17

Maquillage

Les plus beaux looks
de la nouvelle saison

Contouring

Comment modeler la
forme de son visage grâce
à la coloration et au maquillage

Hair Fashion

Academy Collection pour le printemps

Chère cliente, Cher client

Vive le printemps !
La saison de la joie de vivre qui célèbre le retour des vêtements légers, de la verdure et des fleurs. Un moment privilégié pour les nouvelles idées, par exemple dans les nouvelles tendances de la mode qui mise cette saison sur la couleur. Nos stylistes capillaires ont eu également de brillantes idées pour les coiffures de la nouvelle Academy Collection et vous présentent une nouvelle tendance coloration qui met en valeur le visage.

Laissez-vous inspirer par toutes ces nouveautés ! Et comme toujours, nous sommes à votre disposition dans notre salon pour vous conseiller personnellement.

A très bientôt !

Votre coiffeur LA BIOSTHETIQUE

LA BIOSTHETIQUE® PARIS

Soin spécial pour les cheveux longs

Le démêlage des cheveux après le shampooing peut les fragiliser. La moindre aspérité et ils s'emmêlent. *Detangling Spa Spray* avec des actifs de soie et noix Inca leur apporte un maximum de douceur et laisse glisser le peigne avec légèreté et sans tirer sur le cheveu.

Soins capillaires et cosmétiques exclusifs. Dans des salons de coiffure d'exception : www.labiosthetique.fr

Coiffure

10 **Men's World**
Coiffures décontractées et faciles à coiffer pour les hommes.

12 **Academy Collection printemps/été 2017**
Les coiffures actuelles sont modernes, simples et innovantes.

26 **Oil Therapy**
Le nouveau soin expert en salon pour des résultats spectaculaires.

28 **Contouring!**
Comment modeler le visage grâce à la coloration et au maquillage.

Beauté

20 **Fraîcheur printanière !**
Conseils pour apporter de l'éclat à la peau après l'hiver.

22 **Maquillage**
Les plus beaux styles et couleurs pour le printemps.

Panorama

4 **Inside**
Les nouvelles ambassadrices de la marque La Biosthétique.

6 **Mode**
Les couleurs tendance printemps/été 2017.

8 **Boutique tendance**
Les dernières nouveautés du monde fascinant de La Biosthétique.

32 **Bien-être**
Mieux qu'un régime : manger intuitivement.

Mentions légales «salon beauté»
Parution trimestrielle
Éditeur
Laboratoire Biosthétique Kosmetik GmbH & Co. KG,
Gülichstrasse 1–5, 75179 Pforzheim, Allemagne
www.labiosthetique.com
Concept & Réalisation
Monto Werbeagentur AG, Neuhofstrasse 23, 6341 Baar, Schweiz
Rédaction : E. Bolz Grafik: M. Cornacchini Coordination : P. Altherr
Impression
Stark Druck GmbH & Co. KG, Im Altgefäll 9,
75181 Pforzheim, Allemagne
Reproduction des articles et illustrations autorisée uniquement avec la permission de l'éditeur, même sous forme d'extraits ou de paragraphes.

Photographe Philip Gay
Coiffure Alexander Dinter
Maquillage Steffen Zoll
Styling Lotta Aspenberg
Mannequins Esther Heesch
Retouches Awacs

La Biosthétique

GOLDEN GIRLS

Les top-modèles ont abdiqué, les blogueuses sont les nouvelles icônes du style. Leurs publications, photos et vidéos sur les réseaux sociaux, Instagram et YouTube sont vues par des milliers voir des millions de gens pour les plus célèbres.

Elles sont jeunes, belles et fans de mode. Leur passion : chasser les nouvelles tendances, les sentir avant qu'elles ne soient dans tous les magasins. Et surtout, les intégrer à leur style. Cela inspire les fans de mode souvent plus que les images sur papier glacé des magazines. Les blogueuses montrent la plupart du temps une mode de tous les jours composée avec un budget relativement restreint. Nous nous sommes entretenus avec trois blogueuses influentes.

MILENA de Hambourg que nous avons croisée à Berlin juste avant qu'elle ne parte pour New York. Ses études de management des médias, elle les suit pour l'instant « à temps partiel », nous dit-elle. Trop à faire, elle est très demandée, toujours en voyage et elle adore ça. Ce que l'on remarque tout de suite chez elle, ce sont ses magnifiques cheveux qu'elle entretient et coiffe avec des produits de La Biosthétique. « Je trouve les produits géniaux, mes cheveux n'ont jamais été aussi brillants » explique-t-elle. C'est pourquoi elle a été très heureuse d'accepter la proposition de devenir « ambassadrice » de la marque.
www.milenalesecret.blogwalk.de

ILENIA de Bâle est du métier, elle a même travaillé chez un coiffeur La Biosthétique et aide dès qu'elle en a un peu le temps, sa mère dans son salon. Elle n'avait jamais prévu de faire une carrière de blogueuse mais elle a toujours aimé la mode. « Au début, je faisais ça pour m'amuser et postais des selfies sur Instagram, mais avec le temps j'ai eu de plus en plus de fans, c'est devenu plus professionnel et j'ai beaucoup appris grâce à ça. » Aujourd'hui, elle continue d'apprendre, fait beaucoup de recherche à propos de la mode et s'enthousiasme pour l'art : « J'y puise toujours des inspirations intéressantes. »
www.ilivanilli.com

RICCARDO l'homme le plus célèbre de la blogosphère allemande a un parcours déjà bien rempli malgré ses 23 ans. Il a joué au théâtre, travaillé comme présentateur et mannequin et a même enseigné à l'université. Son style de vie non conventionnel et la franchise avec laquelle il parle de lui sur son blog lui ont valu des milliers de followers. Mais il est également très admiré pour ses cheveux incroyablement beaux. C'est aussi sa grande fierté. « Je vais deux fois par semaine chez le coiffeur. Quand mes cheveux sont bien, je sais que ça va être une bonne journée. » Et il ne jure que par le service et les produits de La Biosthétique. « Un investissement qui vaut vraiment le coût. »
www.fabulousricci.com

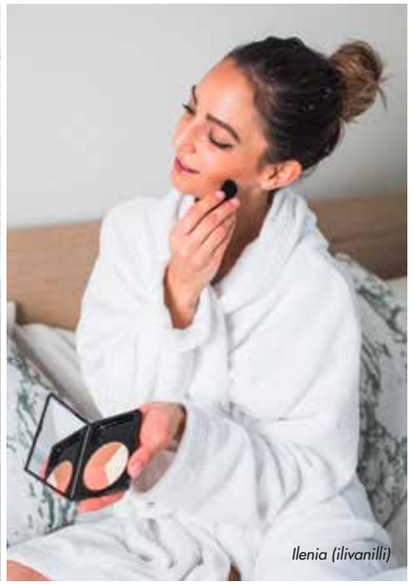
Milena (milenalesecret) à Paris.

Riccardo (riccardosimonetti) à Paris.

Nina Suess (ninasuess), Evelyn Mohr, Sophie Hermann, Sara El Raddaf (d.g.à.d.)

Caro Daur (carodaur) et Ilenia (ilivanilli) à la Fashion week berlinoise.

Xenia (xeniaoverdose) et Milena (milenalesecret).


Ilenia (ilivanilli)

1

les COULEURS TENDANCE

L'influent institut Pantone Color a comme toujours élu les couleurs de l'année - et elles ne pourraient pas être plus parfaites pour le printemps. A la première place, un vert petit pois très frais, le « Greenery » suivi de près par le jaune lumineux de la primevère, un bleu jean clair et un rouge flamboyant. Avec le bleu pur du lapis-lazuli et une chlorophylle estompée.

Tendances

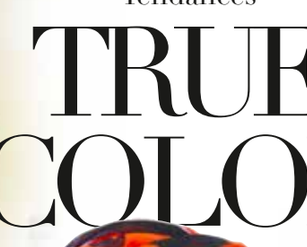
TRUE COLOR

Look : Akris

2

LA COULEUR ROUGE

Elle envoie un signal fort et dit : regardez-moi ! On peut la porter pure, sans y être obligée. Dans cette tenue, elle est en concurrence avec son plus grand rival, le noir. Ce qui n'en amoindrit pas l'effet – bien au contraire. On retrouve une autre tendance actuelle dans cette robe à la coupe décontractée : un motif graphique expressif.



Foulard: Alexander McQueen

3

MELANGE DE COULEURS

En ton sur ton, il peut être très beau mais cette saison autorise toutes les audaces et le mélange de couleurs unies, même dans des combinaisons inhabituelles. Le brun-noir tout en retenue de la veste et de la jupe est mélangé avec beaucoup d'effet au rouge vif du sac.

Outfit: Liebeskind Berlin

Pull: Dsquared2

4

JAUNE !

UNE COULEUR DIFFICILE A PORTER ? PAS LE NOUVEAU « PRIMROSE YELLOW ». CE JAUNE CLAIR, PLUTOT FROID VA AVEC TOUS LES STYLES. A REHAUSSER D'UN PEU DE BLUSH POUR LES PEAUX LES PLUS CLAIRES. CE JAUNE EST MULTIPLE ET S'ACCORDE AVEC PRESQUE TOUTES LES AUTRES COULEURS.

Sac : Tod's

ACCESSOIRES

Les accessoires colorés sont la solution pour suivre la mode quand on préfère porter des tonalités neutres. Chaussures, sacs, ceintures et foulards... Tous sont disponibles dans les couleurs tendance du moment.

Chaussures : Chloé

grünes Armband folgt!!

5

TOUT SUR LE VERT !

La couleur du printemps par excellence et dans sa nuance « Greenery » la nuance de l'année. Le vert frais va à ravir aux peaux bronzées, aux teints encore un peu pâles ayant besoin d'une petite touche de maquillage. Avec un soupçon de blush rose et sur les yeux, des tonalités dorées chatoyantes et séduisantes – par exemple *Magic Shadow Mono Crystal Gold*.

1

SOIN ANTI-AGE

AVEC L'AGE, LES CHEVEUX DEVIENNENT PLUS FINS ET PERDENT LEUR STABILITE. DEUX PRODUITS DE DERMOSTHETIQUE RALENTISSENT CES PROCESSUS. *SHAMPOOING ACTIF* NETTOIE EN DOUCEUR, TOUT EN NOURRISSANT LE CUIR CHEVELU AVEC DES ACTIVATEURS DE CELLULES ET ACTIFS FORTIFIANTS. *FLUIDE VOLUME* APRES LE SHAMPOOING EST UN VRAI « BOOSTER » CAPILLAIRE, CAR IL REDONNE AUX CHEVEUX FORCE ET VOLUME.

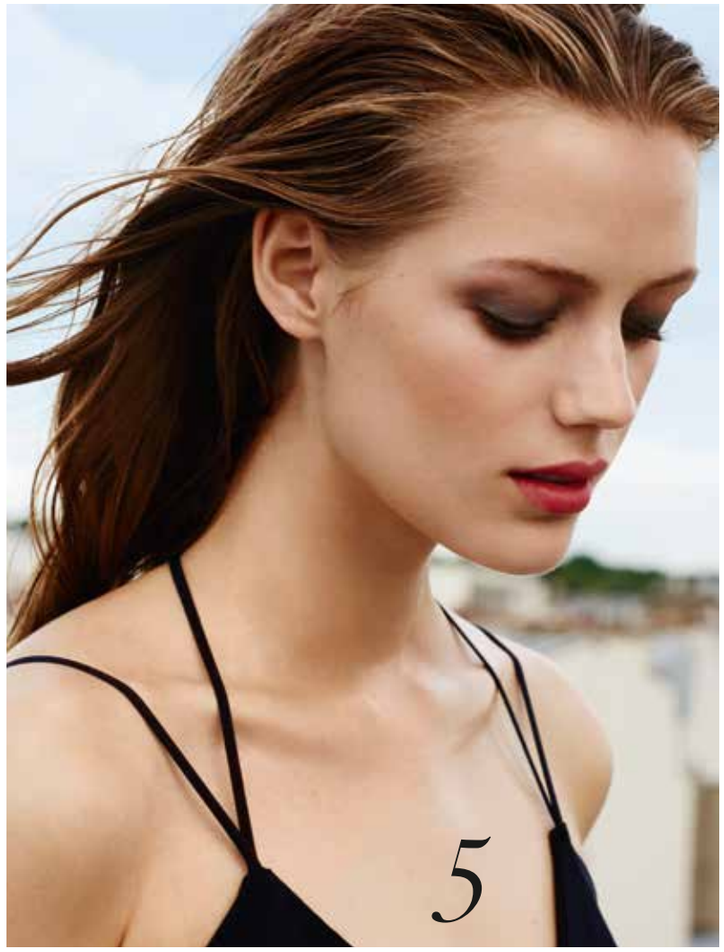
Début du *PRINTEMPS*

2

L'heure est aux nouvelles idées, à une peau rayonnante et aux cheveux vivants. Sans oublier aux nouvelles couleurs tendance en matière de maquillage, auxquelles n'échappent pas les ongles. Totalement dans la tendance : une couleur olive brillante métallisée et un pêche pâle et chatoyant comme dans *Brilliant Nail Pearly Olive* et *Dusty Peach*. Dernier conseil pour prendre soin de sa peau à l'arrivée de la nouvelle saison : faire un check-up chez nous au salon. Nous sommes là pour vous conseiller.

La Biosthétique

BOUTIQUE TENDANCE



5

BOOSTER D'HYDRATATION

Notre nouvelle gamme Méthode Régénérante corrige le ralentissement des fonctions vitales de la peau – également appelé Retard-Aging. ***Menulphia Jeunesse*** *relance la capacité de régénération de la peau et fait remonter votre horloge biologique. Idéale après la longue période hivernale pour redonner à la peau de l'éclat et la fraîcheur de sa jeunesse : la crème riche* ***Menulphia Jeunesse Hydratante*** *ultra-hydratante.*

3

4

PUSH-UP POUR LES CHEVEUX

Vos cheveux manquent de tenue et de maniabilité ? Alors, ils ont besoin de notre *Texturizer*. Ce gel fluide donne aux cheveux plus de structure et de tenue flexible après le shampooing. Masser une petite quantité dans les cheveux encore humides et coiffer selon vos envies. Lors du séchage au sèche-cheveux, il se crée alors plus de volume et de brillance, et à l'air libre plus de texture. Idéal également pour coiffer les cheveux avec les doigts pour des coiffures décontractées.

6

UNE PEAU DOUCE COMME DE LA SOIE

Chaque changement de saison est une véritable épreuve pour les peaux sèches et sensibles, qui ont besoin d'être intensément nourries et apaisées avec beaucoup d'hydratation. Exactement ce que leur apporte le gel hydrolipidique à l'huile concentrée de ***La Capsule Hydratante*** *avec de l'acide hyaluronique microencapsulé et des actifs de végétaux marins. Dès la première utilisation, les fissures dans la barrière protectrice de la peau, les tiraillements et irritations disparaissent.*

7

FRAICHEUR PRINTANIERE

LES NOUVEAUX LOOKS MAQUILLAGE APPORTENT DE L'ECLAT AU VISAGE SANS LUI VOLER LA VEDETTE ET LE PLUS BLUFFANT : MEME LES TONALITES FORTES PARAISSENT DISCRETES. COMME DANS CE LOOK AVEC LE VERT BRONZE DE L'OMBRE A PAUPIERES *EYESHADOW PEN MISTY JADE* ET LE ROUGE FRAIS DU *SENSUAL LIPSTICK MATTE RED TULIP*.

POUVOIR RÉPARATEUR

Lorsque les cheveux sont particulièrement fragilisés, deviennent ternes et difficiles à coiffer, ils ont besoin d'une cure intense à l'efficacité durable comme *Crème Réparatrice*. Un complexe actif particulièrement efficace referme et lisse les zones poreuses, régénère la structure intérieure et redonne aux cheveux élasticité, souplesse et une nouvelle brillance. Pour des soins encore plus en profondeur, nous recommandons notre nouvelle Oil Therapy, un soin expert en salon (voir p. 26).

Tous les hommes sur le pont et hissez la grand-voile ! Le printemps est une saison qui se vit à l'extérieur que ce soit sur la terre ferme ou sur l'eau. Les garçons montrent ici que l'on peut être bien coiffé à bord même avec beaucoup de vent sous le nez.

Vent de force 9 au grand large, la règle veut ici qu'on ait toujours une main sur le bateau. En clair qu'on se cramponne ! L'autre main n'est pas non plus là pour se recoiffer. La coiffure n'est qu'un simple détail et doit rester telle qu'elle. Ce n'est pas pour rien que les bonnets de laine sont si prisés à bord. Des cheveux emmêlés par le vent qui bloquent la vue sont la dernière chose dont on a besoin en cas de turbulences. Les amoureux du VTT ou des sports d'action ont le même problème d'ailleurs. Alors, que fait le marin amoureux de la mode ? Il se paie une coupe de cheveux qui supporte bien le vent et le mauvais temps mais peut aussi être vite coiffée à l'arrivée au prochain port. Comme celle-ci : les contours sont très clairement définis, le haut de la tête est un peu plus long et idéal pour permettre différentes coiffures. Par exemple avec *Constructor*, une pâte structurante pour des styles Undone déstructurés. Ou *Style Pomade* pour un look jeune et ultra-brillant de dandy.

Hello, Sailor!

Oh mon bateau ooooooooooh ...

La Biosthétique

ACADEMY COLLECTION

Printemps/été 2017

The bob is back ! pourrait être le slogan de la nouvelle Academy Collection, qui présente le carré dans de nombreuses et passionnantes versions... courte, mi-longue à longue. La version asymétrique sur cette page est particulièrement multiple – avec un côté court et des cheveux plus longs sur l'autre et le haut de la tête. Les coiffures possibles ici vont de la plus sportive et jeune à la plus élégante.

Surprise ! Sous cette longue crinière avec une frange rectiligne se cache un carré à la coupe précise, qui rappelle la coiffure des pages. Le « carré caché » est un chef-d'œuvre en matière de technique de coupe créative. Seule condition et petite ombre au tableau pour celles qui souhaitent arborer cette coupe : les cheveux doivent non seulement être longs mais aussi relativement épais.

Ce carré au menton avec un contour coupé avec une extrême précision donne au visage un air presque enfantin avec sa frange ultra-courte. Cette version est super-tendance et convient – bonne nouvelle – aussi aux cheveux fins et doux. Pour que le style reste toujours aussi génial, la coupe doit être rafraîchie tous les mois, car avec des proportions aussi précises, chaque centimètre compte.

N'OUBLIEZ PAS LA CREME SOLAIRE !

La puissance du soleil printanier est bien trop souvent sous-estimée. On ne la sent pas tout de suite et les températures parfois encore fraîches peuvent la masquer. En plus, à la sortie de l'hiver la peau est encore extrêmement sensible et reconstruit seulement ses mécanismes naturels de défense. L'application d'une protection solaire adaptée est donc indispensable en cas de bain de soleil prolongé. Nous recommandons *Soleil Emulsion SPF 15* avec un activateur de bronzage spécial de La Biosthétique. *Traitement Jour SPF 20* de Dermosthétique en soin de jour associe un soin anti-âge à une protection solaire et empêche l'apparition des petites rides précoces.

Fraîcheur printanière !

Enfin le retour des beaux jours ! Mais attention à bien protéger la peau et les cheveux du soleil et de l'intensité de ses rayons.

UN TEINT RESPLENDISSANT

Le soleil revient et fait paraître la peau au sortir de l'hiver encore plus pâle qu'elle ne l'est déjà ? Aucun problème. Les soins de jour teintés et gels de bronzage transparents apportent une touche de fraîcheur à la peau sans la couvrir comme du maquillage. *Earth Glow Gel* avec des propriétés hydratantes et un filtre UV intégré hâle immédiatement la peau comme en été et *Teint Frais*, une émulsion teintée avec des vitamines importantes pour la peau et un extrait de fleurs de lotus, fond sur la peau et laisse une sensation de fraîcheur. Autre bonne astuce pour ensoleiller le visage : l'application d'une poudre Terracotta sur tout le visage ou comme un blush. Par exemple *Sunsation Honey*.

Bons conseils pour la peau et les cheveux.

RAVIVER SA COULEUR DE CHEVEUX

Les radiateurs allumés tout au long de l'hiver fragilisent les cheveux en les rendant souvent un peu secs et poreux. Leur couleur perd également en intensité et en reflets vivants. Mais heureusement l'un des shampooings ou après-shampooings nourrissants et ravivant la couleur de *Protection Couleur* peut rapidement y remédier. Ils redonnent en un éclair brillance et vitalité aux cheveux. Disponibles dans des nuances chaudes et froides pour cheveux blonds, roux et bruns.

La Biosthétique

COLLECTION *MAQUILLAGE*

Printemps/été 2017

Un maquillage nude idéal pour un jour de printemps ensoleillé. A la fois frais et expressif. Le teint resplendit à travers la Glow Base opalisée. Sur les paupières, l'ombre à paupières en poudre *Magic Shadow Orange Breeze* apporte des touches de lumière dans un abricot délicatement chatoyant, complétées par l'application d'un mascara d'une couleur inhabituelle sur les cils qui ne se remarque pas du premier coup d'œil mais à l'effet immanquable : *Mascara Perfect Volume Burgundy* dans une nuance bourgogne profond. La couleur sur les lèvres est tout aussi subtile avec le rouge caramel de *Sensual Lipstick Toffee*.

Magic Shadow Mono 40 Orange Breeze Perfect Volume Burgundy Sensual Lipstick C 143 Toffee

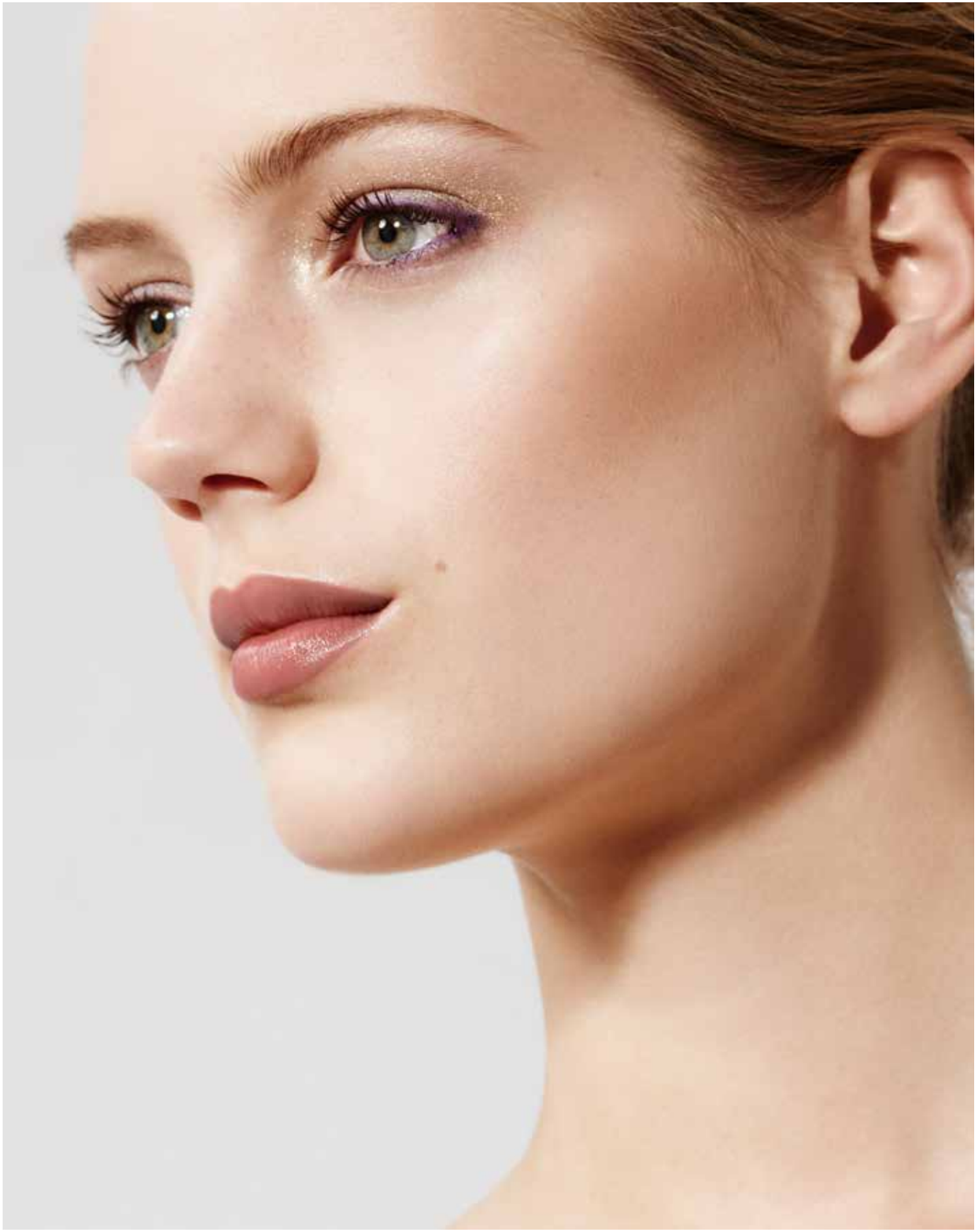
La Biosthétique

COLLECTION *MAQUILLAGE*

Printemps/été 2017

Le deuxième look du printemps se veut délicat avec une touche de luxe. Les paupières se parent de la poussière d'étoiles scintillantes de *Magic Shadow Mono Crystal Gold*. Une petite extravagance néanmoins facile à porter pendant la journée : la couleur Or qui est très proche de la tonalité naturelle de la peau. Tout comme le lilas de l'eye-liner *Automatic Pencil for Eyes Shady Mallow*. Les lèvres sont resplendissantes parées du rose délicat de *Soft Lipstick Sweet Rosewood* – un nouveau rouge à lèvres incroyablement doux avec un effet gloss.

Magic Shadow Mono 41 Crystal Gold | Automatic Pencil for Eyes K 21 Shady Mallow | Soft Lipstick Sweet Rosewood | Automatic Pencil for Eyes K 22 Bright Glaze



La nouvelle Oil Therapy de La Biosthétique est un traitement intensif de niveau professionnel. Ses actifs extraits de précieuses huiles naturelles et baumes de soins nourrissent et régénèrent durablement les cheveux difficiles - à l'intérieur et l'extérieur.

Les huiles de soins capillaire et épiderme sont très appréciées depuis l'Antiquité et dans toutes les cultures pour leurs fabuleuses actions. A l'heure de la haute technologie et de ses formules ultra-sophistiquées, on redécouvre aujourd'hui les vertus de ce produit de beauté naturel qui vit une véritable renaissance. Avec une petite restriction non négligeable : certes les huiles végétales sont pleines de bons actifs mais elles ont quelques problèmes d'application. Elles sont difficiles à éliminer après leur temps de pause. Il faut souvent se laver les cheveux plusieurs fois pour qu'ils retrouvent leur parfum et la texture soyeuse souhaitée. Et par conséquent une grande partie des précieux actifs nourrissants ne reste pas sur les cheveux et disparaît avec le shampooing.

MAGIQUE !
L'huile de palma-christi appelée huile miracle est un pilier essentiel de l'Oil Therapy, notre traitement intensif en salon. Les acides gras non saturés contenus en forte concentration pénètrent en profondeur dans la structure capillaire, la régénèrent et redonnent leur santé même aux cheveux très fragilisés.

OIL THERAPY de LA BIOSTHETIQUE

Oil Therapy associe efficacité et confort et ne laisse pas de film alourdissant les cheveux. *Oil Volume* a par exemple un petit truc : sa composition est « hydrophile ». Il conserve ainsi tous ses précieux actifs et se laisse rincer sans problème avec *Volume Cream*. Il est appliqué mèche par mèche avec un peigne d'application spécial, jusqu'à ce que le cheveu en soit saturé. Après dix minutes, le cheveu est en plus traité avec un baume spécial qui stimule la pénétration de l'huile en profondeur dans la couche de fibres et en même temps dépose une couche de protection organique autour de chaque cheveu. Résultat : une élasticité sensationnelle, une douceur incroyable et une brillance spectaculaire. Le traitement est également une très bonne occasion de se détendre.

Ce soin professionnel est disponible en deux versions : *Oil Therapy Volume* pour les cheveux fragilisés normaux à fins. Elle répare les dommages et redonne aux cheveux plus de force et de volume. *Oil Therapy Vital* régénère les cheveux fortement fragilisés, plutôt épais, renforce leur substance et lisse les structures à frisottis. Idéale également pour les cheveux naturellement frisés.

Contouring

POUR UNE BEAUTE NATURELLEMENT RESPLENDISSANTE

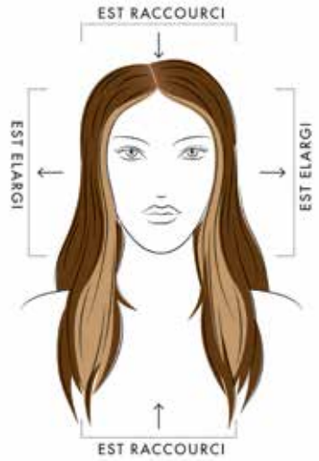
Comment modeler le visage grâce à la coloration et au maquillage

La Biosthétique présente ce printemps un nouveau design coloration fabuleux, appelé Contouring qui pose des tonalités claires ou au contraire sombres intégrées à la couleur de base pour mettre en valeur ou atténuer certaines zones du visage. Les contours sont ainsi remodelés visuellement : un visage très large paraît plus fin et en relief, un visage allongé plus plein et les lignes les plus marquées sont adoucies. Le modelage est optimisé par des petites astuces maquillage.

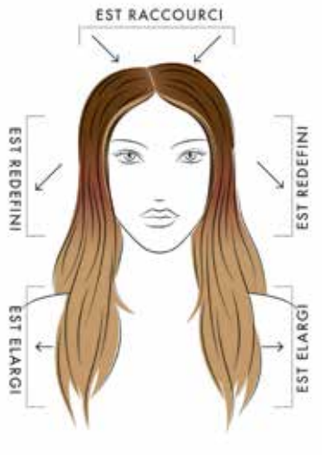
LE VISAGE ETROIT

Il a une forme allongée, les pommettes sont peu marquées et les contours latéraux paraissent plats.

La coloration Contouring : pour raccourcir visuellement la forme allongée, il faut poser des touches claires adaptées à la couleur de base et de différentes intensités autour du visage. Cela permet de gagner en largeur.
Le maquillage : ici encore on peut travailler soit avec du blush ou une poudre Terracotta. Les deux sont tirés vers le bas à partir du point le plus haut des pommettes comme un triangle à peu près jusqu'au milieu du visage. Un soupçon de blush ou de poudre à la racine des cheveux et le long de la ligne du menton aide aussi à raccourcir visuellement le visage.



1



2

LE VISAGE TRIANGULAIRE

Un front relativement large, des pommettes très marquées et une forme du visage qui s'affine vers le bas sont caractéristiques de ce type de visage.

La coloration Contouring : pour faire paraître les proportions plus équilibrées, il faut colorer le haut de la tête dans une nuance plus sombre et éclaircir les longueurs capillaires à partir du niveau des oreilles – la moitié inférieure du visage semble ainsi plus volumineuse. Des touches de lumière posées tout autour de la zone de la frange adoucissent visuellement les fronts trop dominants.
Le maquillage : on peut ici travailler avec deux tonalités de poudre : masquer la partie latérale du front avec la nuance plus sombre et éclaircir la partie extérieure des joues. Bien estomper la transition avec le pinceau à poudre. Idéal : Contouring Powder 02 de La Biosthétique.

Il est possible de modeler tous les visages avec les trois nuances de *Contouring Powder*. Sa poudre particulièrement fine se fond à la base existante et les transitions sont invisibles.

3

LE VISAGE ROND

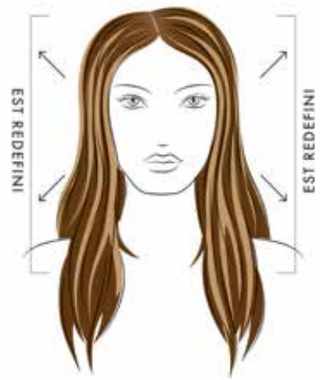
Il est large et volumineux. Le contour est extrêmement doux, presque un peu flou.

La coloration Contouring : des touches claires de lumière sont posées sur le haut de la tête – les racines pouvant rester un peu plus sombres. Les cheveux latéraux sont également colorés dans une nuance un peu plus sombre. Grâce à la luminosité du haut de la tête et la profondeur de couleur sur les côtés, le visage paraît dans son ensemble plus étroit et contouré.
Le maquillage : avec une carnation claire, le Contouring marche tout simplement avec du blush. Poser le blush sur le point le plus haut des pommettes et l'estomper en direction du lobe de l'oreille afin de mettre en retrait visuellement les parties latérales avec du volume. Avec une carnation plus foncée, il est également possible d'utiliser une poudre terracotta (p. ex. *Sunsation* de La Biosthétique).

LE VISAGE EN FORME DE DIAMANT

Il est très prononcé, presque rectangulaire. Les pommettes et la ligne de la mâchoire paraissent beaucoup plus larges que le front.

La coloration Contouring : pour atténuer la sévérité de la forme et la faire paraître plus douce, la coloration mise sur un dégradé de couleur dynamique avec quelques mèches claires réparties sur l'ensemble de la tête. En outre, des effets de lumière flatteurs sont posés immédiatement autour du contour du visage.
Le maquillage : des accents forts détournent l'attention de la forme quelque peu anguleuse, par exemple un maquillage des yeux puissant avec un mascara foncé, de l'eyeliner et du khôl. Un maquillage très prononcé des lèvres a le même effet.



4

Ecouter son ventre !

Manger ce qu'on veut et quand on veut.

Manger de manière intuitive est la nouvelle approche en matière de nutrition. Et non, il ne s'agit pas d'un énième régime miracle. Le mot régime est même expressément proscrit.

Se nourrir de manière intuitive est en fait la chose la plus naturelle au monde : on mange quand on a faim, si possible ce qu'on aime et dans une quantité suffisante pour être rassasié. Très simple pourrait-on penser. Pas tant que ça ou plutôt plus tant que ça. Manger est devenu compliqué. Certains deviennent vegans par compassion pour les animaux. D'autres passent à la superfood et aux aliments détox par amour du sport et une volonté de préserver leur santé. Et bien d'autres encore comptent péniblement les glucides dans leur assiette pour garder la ligne. Ainsi, nous mangeons selon des principes qui nous ont été inculqués par une multitude de conseils. Et que dit notre corps à ce sujet ? Rien la plupart du temps. Ou pour dire vrai, nous ne l'écoutons plus. Et s'il parvient à faire entendre sa voix, celle-ci est réprimée par un non ferme. C'est ainsi que nous nous sommes déshabitués à nous nourrir de manière naturelle.

ECOUTER SON CORPS !

Deux expertes américaines se sont donné pour mission de changer ça. Elyse Resch est thérapeute en désordres alimentaires et Evelyn Tribole nutritionniste.

Leur credo :

1. Apprendre à reconnaître et écouter les signaux envoyés par notre corps, les choses simples comme la faim ou la satiété.
2. Tant que les aliments ne sont pas périmés, il n'y a ni bon ni mauvais repas, c'est tout au plus une question de tolérances individuelles. Le principe de culpabilité et de récompense n'a donc rien à faire dans l'alimentation.

Rien que le premier point n'est pas facile à mettre en pratique pour beaucoup. La nourriture est toujours présente chez nous en abondance. On peut manger tant qu'on en a envie – même sans avoir faim.

Conseil : attendez d'éprouver une sensation de faim avant de manger. Ne mangez que lorsque votre estomac en exprime le besoin. Il est donc possible de sauter le petit-déjeuner sans culpabilité si le corps n'en a pas besoin. Eprouver à nouveau une sensation de satiété demande également un peu d'entraînement au début. Conseil : faites une pause au milieu du repas et écoutez en vous-même si vous avez déjà mangé assez. En ce qui concerne les sucreries : mangez ce que vous voulez, même du chocolat. Vous avez droit de le faire sans culpabiliser. Seule restriction : vous ne devez le faire que si vous avez faim ! Vous avez peur pour votre ligne ? Cette peur est injustifiée. Si vous vous nourrissez plusieurs jours de suite de chocolat, vous n'en aurez vite plus très envie. Le fruit défendu perdra tout son attrait.

SAVIEZ-VOUS ...

... que les personnes rousses restent jeunes plus longtemps ou tout du moins paraissent plus jeunes que la moyenne ? C'est ce que les chercheurs de l'Université Érasme de Rotterdam ont découvert. D'après leurs recherches, il existe un gène qui fait paraître ces personnes même à un âge avancé plus jeunes que la majorité des gens de leur génération. Et c'est le même gène qui est responsable de la peau claire et des cheveux roux. La recherche a été effectuée sur 2700 personnes âgées sur lesquelles le nombre et la profondeur des rides, la carnation, les contours du visage et les taches pigmentaires ont été mesurés. L'étude ne révèle cependant pas s'il s'agit vraiment d'un gène de jouvence ou si les personnes rousses avec une peau très claire passent beaucoup moins de temps que les autres au soleil parce que leur peau très sensible prend très vite des coups de soleil.

QUE FAIRE ?

Séchage à l'air libre ou au sèche-cheveux ?

Il est bien connu que l'air chaud des sèche-cheveux n'est pas spécialement bon pour les cheveux. Ils peuvent vite se dessécher parce qu'avec la chaleur, l'hydratation s'échappe et s'évapore par les petites zones poreuses. Il serait donc préférable de laisser les cheveux fragilisés sécher à l'air libre ? Ce n'est pas non plus optimal. En effet, l'eau courante est presque partout légèrement alcaline. Si elle reste trop longtemps sur le cheveu, celui-ci gonfle et devient plus perméable. L'hydratation peut ainsi s'évaporer aussi du cheveu en cas de séchage à l'air libre. Conseil pratique : ce problème n'apparaît pas si les cheveux sont fins et sèchent rapidement. Mais si les cheveux restent une heure ou plus humides parce qu'ils sont très épais et résistants, le sèche-cheveux reste la meilleure alternative.

Conseil

Dès l'apparition des premiers rayons du printemps, les taches de rousseur réapparaissent comme par enchantement. Beaucoup les trouvent ravissantes, alors que ceux qui en ont, sont moins enthousiastes. Si elles sont impossibles à éviter, on peut les rendre moins voyantes. Avec une crème solaire pour le nez et les joues, elles deviennent un peu moins sombres. Les autobronzants et gels de bronzage harmonisent la tonalité des peaux claires et masquent un peu les taches de rousseur.

THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

Fraîcheur printanière Soins du corps

Le Peeling et *Le Lait,* le duo bien-être parfumé de la gamme SPA exfolie en un clin d'œil le voile terne des pellicules cornées superflues et redonne à la peau une nouvelle fraîcheur. Les particules ultra-fines de bambou du gommage affinent le grain de peau et lui apportent un toucher soyeux. Le lait pour le corps le nourrit avec des actifs naturels protecteurs et laisse une sensation douce et soyeuse.

Soins capillaires et cosmétiques exclusifs. Dans des salons de coiffure d'exception : www.labiosthetique.fr

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS
THE CULTURE OF TOTAL BEAUTY
L'association
de la vie et de la beauté.
De la biologie et de
l'esthétisme.
L'association de la
recherche moderne et de
composants naturels.
En accord avec tous les
types de peau et de cheveux.
Telle est notre mission.
Soins capillaires et cosmétiques exclusifs.
Dans des salons de coiffure
d'exception et sur
labiosthetique.fr
Art.-Nr.: 61362