

**1,90€**  
seulement !

AOÛT 2012

**Réussir à débrancher**  
en vacances

**LOVE**  
LÀ, C'EST SÛR,  
IL EST OPEN!

Ça, ça m'énerve  
**Je fonce**  
ou j'attends?

**Ouh, ouh,**  
CHÉRI, C'ÉTAIT  
UNE BLAGUE...

**JOB**  
Pendant qu'on  
bulle, elles,  
elles bossent

Beauté  
**PARFUMS ET**  
**ASTUCES POUR**  
**RESTER FRAÎCHE**  
(même sous 30°)

# 12 RÉVÉLATIONS SUR LE DÉSIR

Comment il arrive  
Pourquoi il repart  
Et surtout...

**comment**  
le faire revenir !

Le défi du mois  
**NOYER LES**  
**EMPECHEURS**  
**DE VACANCER**  
**EN ROND**

**Mode**  
Top créateurs  
pour top soldes

**HÉ, LES MECS,**  
VOUS PRÉFÉREZ  
DRAGUER OU VOUS  
FAIRE DRAGUER?

L 16521 - 390 - F: 1,90 €



# B I B A

43 RUE DU COLONEL PIERRE AVIA  
75503 PARIS CEDEX 15 - 01 46 48 48 48



**AOÛT 12**

Mensuel  
OJD : 310565

Surface approx. (cm<sup>2</sup>) : 3315  
N° de page : 144-149

Page 1/6



MISE EN BEAUTÉ LANCASTER  
AVEC L'ÉMULSION HYDRATANTE  
BRONZING BEAUTY BLONNETTE  
O2 POUR UN EFFET BRONZANT  
NATUREL, PROTECTION SOLAIRE  
LANCASTER « INFRARED  
TECHNOLOGY » AVEC POUR LE  
VISAGE LA CRÈME CONFORT  
SPF50 ET SUR LE CORPS L'HUILE  
SOYEUSE ACCÉLÉRATEUR DE  
BRONZAGE SPF30.  
BAS DE MAILLOTÈRES.

BEAUTÉ

# Coups de frais

Teint qui file, peau qui rougit, jambes qui gonflent...  
28° à l'ombre, et nous voilà en mode surchauffe.  
15 astuces express pour rester fraîche. Texte et réalisation  
Catherine Baudet. Photos Guillaume Reynaud. Styliste Tiphaine Menon.

## On se brumise sans alcool

Avec une eau de soin hydratante. L'idée : faire baisser la température mais aussi apaiser la peau, la regonfler et éviter les petites ridules de déshydratation, calmer les rougeurs et fixer le teint.

**En pratique :** on vaporise aussi souvent que nécessaire sur le visage, les épaules, le décolleté. Le matin, on la mélange à son fond de teint, pour le fixer par imprégnation. On la brumise à 30 cm du visage (pas moins, sinon c'est la bataille navale) lorsque le make-up est terminé, pour le fixer. Très efficace aussi, le pschitt sur les jambes et les pieds. Pour (encore) plus d'efficacité, on la range au frigo.

**SHOPPING FRAIS :** 1. SPRAY FIX +, M.A.C, 15 €. 2. DEEPEA WATER BRUME ROMARIN, SHU UEMURA, 25 €.



## ON FAIT LE COUP DU GLAÇON

Vous êtes en train de fondre à une terrasse de café ?

Garçoooooon ! Des glaçooooons ! Parfaits pour se rafraîchir la mine et, même, pour se donner un vrai coup de fouet (voire éviter l'évanouissement) si la chaleur est carrément intenable.

**En pratique :** on emballe les glaçons dans une serviette (plus agréable pour la peau). Si on suffoque, on commence par la nuque : le froid réveille les centres nerveux qui passent (tous) à cet endroit stratégique. « Sur quelqu'un qui fait un petit malaise, ça marche instantanément », explique Dominique Rist, de Clarins. Si on veut effacer les traces de fatigue sur le visage, on s'aventure sur les joues, le front, le contour des yeux, le menton, le cou et le décolleté. Ça retend les traits et ça resserre les pores. Magique !

## On détourne sa transpiration

Et on s'en sert pour... se créer un look make-up ultra frais. C'est une blague ? Même pas ! Lorsque le khôl, le mascara ou le fard crème fondent et dérapent, on les retravaille pour créer un effet ultra sexy.

**En pratique :** on file se laver les mains, on ferme la paupière et on travaille au doigt en étirant la matière (cils confondus) depuis le creux interne de l'œil jusqu'au coin externe, pour obtenir un léger smoky.

MAQUILLAGE LANCÔME AVEC  
RÉNERGIE ÉCLAT MULTI-LIFT  
TEINTÉ 3, POUVRE DE SOLEIL STAR  
BRONZER MINÉRAL MAT 03  
NATUREL BRONZE, BLUSH SUBTIL  
PÊCHE INTENSE, OMBRE HYPNÔSE  
P203 ROSE PERLE, CRAYON À  
SOURCILS BLOND, MASCARA  
HYPNÔSE DOLL EYES NOIR - SUR  
LES LÈVRES, L'ABSOLU NU 203  
BEIGE FEUTRE  
COIFFURE SABELLE LUZET@B.AGENCY  
ROBE GAT R/MON.

## ON ADOPTE LA CRÈME DU MAKE-UP

Le hic avec la poudre, c'est qu'elle risque de créer un amalgame avec la sueur. Alors que la crème est en parfaite osmose avec la peau : elle garde son côté élastique toute la journée et permet de garder un make-up ultra frais. Vous n'aimez pas la crème ? Utilisez les textures minérales, qui ne réagissent pas comme la poudre classique.

**En pratique :** on travaille la crème du bout des doigts, en la tapotant sur le bombé de la joue, sur les paupières et sur les lèvres. La poudre minérale, elle, s'applique au pinceau. Les couleurs les plus « fresh » : le rose et le corail.



## ON SE FAIT UN MASQUE COUP DE FOUET

Au réveil, en fin de journée ou juste en avant de ressortir, on restaure sa peau échauffée avec un masque formulé à base d'actifs vasoconstricteurs (et qu'on garde au réfrigérateur).

**En pratique :** placez votre masque au frigo et laissez-le là (il sera toujours prêt). Si vous avez oublié, mettez-le au congélateur au moins 10 minutes. Appliquez sur peau propre et laissez agir au moins 10 minutes. Absolument parfait pour resserrer les pores et donner de l'éclat.

**SHOPPING FRAIS :** MASQUE FLEURS DE GIVRE MENTHE ET MÉLISSE, PURE ALTITUDE, 42 €.

## On aromatise son eau avec des hydrolats

Obtenus en distillant plantes et fleurs, les hydrolats ont des propriétés médicinales puissantes et s'utilisent aussi bien en cuisine que sur la peau. Nous, on a chipé la recette de « Cure d'eau rafraîchissante » de Jocelyne Sibuet, aux Fermes de Marie... Un délice préparé à base de menthe (anti-transpiration excessive, rafraîchit l'haleine) et de mélisse (apaisante et digestive) avec un soupçon d'armoise.

**En pratique :** on dilue un verre (20 cl) d'hydrolats (moitié menthe, moitié mélisse + un peu d'armoise) dans une bouteille d'eau minérale plate. Et on sirote tout au long de la journée. Inutile de le mettre au frigo : c'est ultra rafraîchissant tel quel (et ça évite les chocs thermiques).

**SHOPPING FRAIS :** 1 ET 2. HYDROLAT DE MÉLISSE DE PROVENCE BIO ET HYDROLAT DE MENTHE VERTE BIO, AROMA ZONE (4,50 € ET 4,90 € SUR [WWW.AROMA-ZONE.COM](http://WWW.AROMA-ZONE.COM));



## ON GLISSE DU FROID DANS... SA CULOTTE.

Non, ça n'est pas (encore) une idée bizarre ! Cette technique ancestrale qu'on appelle le « bain dérivatif » a été remise au goût du jour par France Guillain, scientifique et « activiste du bien-être » ([www.bainsderivatif.fr](http://www.bainsderivatif.fr)). Pour résumer : en rafraîchissant le périnée et en faisant travailler les plis des aines, on fait vibrer les fascias (membranes protégeant les organes). Et donc ? Et donc, on fait circuler les graisses, on active la digestion (avis aux constipées, ça marche du tonnerre !), on nourrit les os et la peau, on régénère le corps, on mincit (oui)... Il y a mille avantages à pratiquer cette technique, mais il y en a quatre qui ont fait tilt illico : ça détend incroyablement, ça aide à se concentrer, ça flingue le syndrome prémenstruel et... ça booste la libido.

**En pratique :** on commande des poches de gel spécialement dessinées pour la culotte : les « Yokool » ([www.yokool.fr](http://www.yokool.fr)), et on les range au congélateur. On les porte quotidiennement en les changeant avant qu'elles ne se réchauffent (20 à 30 minutes). L'idéal c'est 3 h tous les jours : pendant qu'on mange, qu'on regarde la télé, qu'on bouquine... Fastoche !

## ON SE MASSE AVEC UNE... CANETTE

Parce que c'est rond, ça épouse la forme du visage. En général c'est frais, facile à trouver et on peut le faire n'importe où et à tout moment.

**En pratique :** on enveloppe la canette dans un mouchoir en papier (plus propre) et on la fait doucement rouler sur les points de pression du visage : menton, sous l'oreille, tempe, milieu du front. « Ça détend et ça rafraîchit instantanément », précise Ludovic Engrand chez Shu Uemura.

## On s'tapote!

Le teint dégouline ? Là, pas touche avec les doigts ! On dégaine son papier matifiant (sinon, un mouchoir en papier) et on officie comme une pro. C'est la meilleure façon de donner un coup de frais au teint.

**En pratique :** on n'essuie surtout pas. On pose le papier à plat en commençant par la zone médiane (la plus affectée) et on tapote jusqu'à obtenir un teint lisse. Bon à savoir : si on veut se remaquiller, c'est indispensable.

**SHOPPING FRAIS :** PAPIER MATIFIANT, PAUL & JOE, 4,50 €.





## ON TREMPÉ SES PETONS DANS DE LA GLACE PILÉE AU ROMARIN

Prête à calmer les pieds surchauffés par un bon crapahutage ? Sus à la glace !

**En pratique :** si le frigo la fabrique, banco ! Sinon, il faut l'acheter ou jouer du pic à glace. On la pose dans une bassine, on recouvre d'eau et on rajoute de l'huile de bain au romarin, à la lavande ou avec un complexe d'huiles essentielles circulatoires. Puis on marche dessus pour activer les points de pression situés sous la voûte plantaire. Sportif mais super efficace. Et on pense à garder avec soi une crème pour pieds rafraîchissante qui flingue la moiteur et évite la sudation.

**SHOPPING FRAIS :** 1. BAIN AUX 10 HUILES ESSENTIELLES CIRCULATION, PURESENTIEL, 12 €. 2. « DRY RUN » FOOT CREAM, KIEHL'S, 19 €.

## ON S'AUTO-MASSE LE MINOIS

Paupières gonflées, poches sous les yeux, joues légèrement bouffies : quand il fait chaud, le visage trinque. L'idée : s'octroyer un auto-massage irratable, oui Madame !

**En pratique :** on appuie les coudes sur une table (ou sur les genoux) et on pose le visage dans les mains, en laissant tomber tout le poids de la tête dans les paumes. Puis on déplace les mains en allant progressivement vers les oreilles (= draine vers les collecteurs lymphatiques qui sont devant et derrière les oreilles) pour éliminer toxines et rétention d'eau.

## On passe au gel teinté

Parce que c'est 100 % transparent : si le make-up bouge, ça ne se voit pas. Et on peut facilement faire des retouches dans la journée.

**En pratique :** on applique sur tout le visage, après la crème hydratante, de préférence un gel-crème à base d'eau pour ne pas surgraisser la peau. Si on a besoin de plus de correction, on peut utiliser un correcteur water-resistant (=résiste à la transpiration) pour camoufler cernes, boutons, rougeurs.

**SHOPPING FRAIS :** 1. MISTER RADIANT BODY, GIVENCHY, 45 €. 2. GEL TEINTÉ BRONZANT POUR LE VISAGE HONEY BRONZE, THE BODY SHOP, 13 €.



## On se fabrique des glaçons avec un lait jambes lourdes

La gambette qui gonfle, c'est aussi disgracieux que douloureux.

La parade absolue : des glaçons « home made » mitonnés avec un lait jambes lourdes.

**En pratique :** faites un mélange 50 % eau avec 50 % lait et placez au congélateur au moins 24 heures avant utilisation. Après la douche le matin ou le soir (ou à tout moment), prenez un glaçon dans chaque main et passez-les sur les jambes, du bas vers le haut. Ça rafraîchit intensément tout en provoquant une vasoconstriction salutaire.

**SHOPPING FRAIS :** LAIT JAMBES LOURDES, CLARINS, 34 €.

MERCI À LUDOVIC ENGRAND POUR SHU UEMURA, PIERRE ROCCA, SENIOR ARTIST CHEZ M.A.C, DOMINIQUE RIST, RESPONSABLE DE LA FORMATION CLARINS, JOCELYNE SIBUET POUR LES FERMES DE MARIE ET DAVID MALETT, COIFFEUR.

MERCI AU GRAND HÔTEL DE CALA ROSSA POUR SON ACCUEIL, AINSI QU'À AIR CORSICA.

## ON RESPIRE SON BAUME DU TIGRE

Comme les Thaïlandais, on emmène partout un petit « Baume du Tigre » ou une huile camphre/menthol.

Ça réveille les sens et ça rafraîchit.

Bonus : ça calme les sensations de picotement provoquées par la pollution (qui monte en flèche quand il fait chaud) au niveau du nez et de la gorge.

**En pratique :** on colle son baume sous le nez et on respire profondément trois fois (ou plus). Aussi souvent que nécessaire.

**SHOPPING FRAIS :** TIGER BALM BLANC SUR WWW.BAUME-DU-TIGRE.FR, 4,50 €.





### ON TRESSE LA TÊTE

Cheveux longs en été = front, tête, oreilles et nuque qui transpirent. Beurk. «Inutile de couper les cheveux en quatre : il faut relever la crinière et l'attacher», explique David Mallett.

**En pratique :** le mieux, c'est de tresser : ça stresse moins le cheveu qu'une queue de cheval, ça évite que la crinière frotte sur les épaules et ça protège la couleur des UV. Faites une grosse tresse ou trois petites. Puis enroulez-les en chignon ou relevez-les en les fixant avec des épingles ou une barrette afin de dégager la nuque.

ROBE BCBG MAX AZRIA. BOUCLES D'OREILLES 5 OCTOBRE.