PHOTOS : DANILE GABBAY/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO ; THIERRY LEGAY

1-Acide Citrique AHA, A60, **État Pur,** 13,40 € *etatpur.com*. **2**-Pigmentclar Sérum Anti-Tâches Correcteur Intensif, **La Roche-Posay,** 34 € *laroche-posay.fr*. **3**-Lotion Énergie de Vie, **Lancôme,** 56 €, disponible en avril *lancome.fr*. **4**-Masque 'Eau' Secours ! Sampar 19 € les 3 mono-doses, en exclusivité chez Sephora début avril *sephora.fr*. **5**-Supermud Clearing Treatment, **GlamGlow,** 49,90€ en exclusivité chez Sephora *sephora.fr*. **6**-Trousse L'Art du Démaquillage By Beauty, **By Clinica Ivo Pitanguy,** 139 € *bbcip.com*. **7**-Huile Démaquillante Fraîche Anti-Brillance Pore Finist, **Mika For Shu, Shu Uemura,** 88 €, dispo en mai, *shuuemura.fr*. **8**-Brosse Nettoyante Aria, **Clarisonic,** 199 €, en exclusivité chez Sephora en avril *sephora.fr*. **9**-Base Perfectrice Matifiante Pore Minimizer, **Dior,** 38,50 € *dior.com*. **10**-Naked Skin Ultra Definition Loose Finishing Powder, **Urban Decay,** 34 € *urbandecay.com*. **11**-Remedy Concealer Pen, **Marc Jacobs,** 29,90 € en exclusivité chez Sephora *sephora.fr*. **12**-Forever Light Creator CC Crème, **Yves Saint Laurent,** 58,20 € *ysl-parfums.fr*. **13**-Le Multiple Nā Pali Coast, **Nars,** 41 € *narscosmetics.fr*. **14**-Fard à paupières Aqua Matic ME-50, **Make Up For Ever,** 20 € en exclusivité chez Sephora *sephora.fr*. **15**-Rouge à lèvres Rouge Interdit Shine Rose Sensation, **Givenchy,** 30 € *givenchyconversations.com*.

J- 31 JOURS

PURIFIER SON ASSIETTE

✱ Manger comme un étudiant à la Sorbonne n'a jamais mené nulle part, à part à ressembler à un rouleau de papier toilette. Le sucre (même le fructose) détruit le collagène et l'élastine, l'alcool déclenche des inflammations, le café déshydrate. Une bonne détox, c'est donc le starter de l'éclat. « Les cellules sont sur-intoxiquées par l'alimentation industrialisée, trop grasse et trop sucrée », rappelle Helena Compper, spécialiste de la bio-nutrition, dont la méthode Bio-Nutrimab est suivie par Julia Roberts et Kirsten Dunst. Haro sur le sucre donc et les aliments acidifiants (viandes, poissons, produits laitiers, céréales, farine blanche...). Feu vert sur les aliments alcalinisants comme les fruits secs, les légumes, les pommes de terre, les fruits (surtout la banane), le jus de citron, le thé vert... Et les oméga 3, qui plumpent la peau (algues bio, graines, noix, céréales et légumineuses complètes, huiles de colza, d'olive, de sésame...). 1 assiette cool = 1 portion acide + 3 alcalines.

APPELER SON DOCTEUR

✱ Dans son cabinet londonien, le dermatologue Maurice Dray a mis au point le Photomesopeel : trente minutes de lumière pulsée pour stimuler le collagène, un peeling light à l'acide glycolique pour réveiller les teints fatigués et un mésolift maison nourrissant, contenant 16 mg d'acide hyaluronique (un record !). Heureusement, il reçoit aussi à Paris. À faire une seule fois pour relancer la machine. **450€ la séance (drdray.co.uk).**

ARRÊTER LA CLOPE

✱ Vous le savez déjà, le tabac, c'est la kryptonite de la belle peau. Une étude menée sur des jumeaux par le Département de chirurgie plastique de la Case Western Reserve University de l'Ohio montre qu'à patrimoine génétique égal, un fumeur se prend jusqu'à dix ans de plus en pleine tête. Si ça ne vous suffit pas, allez faire un tour sur le site tobaccobody.fi : ce site finlandais illustre les méfaits du tabagisme sur un mannequin virtuel. Grosse frissonnade à la vue de son teint couleur vieux cendrier...

J-15 JOURS

ADOPTER LE BON COMBO

✱ **Post-it mental :** 75 % des facteurs de vieillissement qui ternissent le teint viennent de la pollution, du soleil et de l'environnement. Le jour, optez pour une formule anti-radicalaire, dopée en ginseng ou en vitamine E, qui défend la peau face aux agressions extérieures. La nuit, passez aux acides de fruits, qui desquament la surface en douceur. « En appliquant de l'acide citrique pur tous les soirs, en une semaine, on commence à voir la différence », assure Karine Dormoy, dermo-conseillère État Pur.

JOUER À KIM KARDASHIAN

✱ Il ne s'agit pas d'aller faire de la moto avec Kanye West, ou de porter des vêtements qui ne veulent manifestement pas de vous. Souvenez-vous de son selfie Vampire Lift. C'était dégoûtant ? Oui. C'est efficace ? Oui ! Pour régénérer la peau et améliorer sa texture de façon spectaculaire, bookez une seule séance chez votre dermato. Une prise de sang, centrifugé et filtré, pour ne garder que le plasma qui sera ensuite réinjecté dans le visage, mixé à un cocktail de méso. Salutaire. **Environ 300€ la séance.**

✱ **Le trick bonne mine de Gisela Pitanguy, médecin et directrice de la Clínica Ivo Pitanguy :** chaque matin, à jeun, boire un mix de jus de carottes, de betterave et de citron.

J-7 JOURS

SE METTRE SOUS PERFUSION

✱ Un petit peeling ultra-soft, suivi d'un shiatsu facial et d'un drainage manuel... Imparable pour réveiller les tissus et raviver l'éclat. **Soin Perfusion Éclat, Filorga, 1h – 95€ (filorga.com).**

APPRENDRE À DORMIR

✱ Régénération, nettoyage cellulaire, réparation... C'est la nuit que la peau bosse comme une folle. Six heures de sommeil, c'est le temps qu'il lui faut pour accomplir le minimum syndical. Un truc en passant : juste avant de vous évanouir, posez-vous deux ou trois questions qui vous tiennent à cœur. Le cerveau planchera dessus jusqu'au réveil et vous y verrez plus clair le lendemain.

PORTER UN MASQUE

✱ Infuser sa peau d'hydratation, c'est la garantie d'un regain d'éclat immédiat. La bonne formule est blindée de glycérine ou d'acide hyaluronique hydratants et de céramides, qui renforcent la fonction barrière et créent un environnement optimal pour les enzymes dégommeurs de cellules mortes. Le détail qui change tout : opter pour un masque tissu, dont la matière crée un barrage qui scelle l'hydratation au cœur de la peau. À faire toutes les nuits de la dernière semaine pour allumer la lumière.

J-1 JOUR

PEAUFINER LES DÉTAILS

✱ Pour les perfectionnistes (ou les control freaks, c'est selon), il est encore temps de faire une séance de lumière pulsée chez un dermatologue. Ça donne un bon coup d'éclat et resserre les pores, histoire d'afficher un grain bien lisse, aussi parfait qu'un jean Camera Ready de J. Brand. **Environ 300€ la séance.**

ÊTRE POLIE DU MAQUILLAGE

✱ Vous avez déjà la main sur votre fond de teint, là ? Pas la peine, selon la make-up artist Phophie Mathias et son how to plein de sagesse. Lissez la peau avec une base qui gomme les pores. Appliquez votre crème hydratante, pimpée par quelques gouttes d'huile qui infuseront la peau de glow. Un peu de correcteur sur les imperfections, un nuage de poudre libre sur la zone T et un rien de blush brun rosé, mixé avec un autre irisé, sur le haut des pommettes... Un fard crème nacré rose ou cuivre en all-over sur la paupière (mais pas de mascara pour laisser de la fraîcheur au regard), du rouge à lèvres mat, rose ou corail pour doper la luminosité du teint. C'est tout. Merci.

PENSER À TOUT

✱ Une mine rayonnante, c'est bien. Une tête radieuse sur un corps en papier mâché, c'est un coup à se retrouver sur un Tumblr mal intentionné. En touche finale, allumez la peau du corps. Pas avec un highlighter (ça serait bizarre) mais avec un hydratant teinté, plus subtil mais tout aussi efficace. Les zones à travailler : toutes celles qui catchent la lumière, clavicules, bombé des épaules, tibias.

LA SHORT LIST POUR SORTIR DU NOIR