

Les bonnes raisons de s'accorder une pause beauté

Par Marianne Renoir, publié le 12/04/2017 L'EXPRESS STYLES



Prendre son temps est fondamental pour se recentrer sur soi.

Getty Images/Vasilina Popova

Après la génération de cosmétiques dont l'effet se remarque sitôt appliqués, des rituels longs et sophistiqués s'invitent désormais dans nos salles de bains. Comme pour nous obliger à ralentir. Une bonne nouvelle, autant pour notre peau que pour notre équilibre.

Ne nous mentons pas : nous sommes de grands enfants, complètement accros à l'instant *gratification*, cette expression inventée par le marketing pour désigner le ravissement immédiat. Car observer un résultat tout de suite, c'est magique et ça rend accro. Le secteur cosmétique n'est pas épargné : nos crèmes sont depuis longtemps enrichies en nacres et pigments réflecteurs et flouteurs, pour apporter une aura bienvenue sitôt appliquées.

Mais nous sommes également pétries de contradictions, capables de prôner la consommation locale et d'enchaîner les vols long-courriers. La preuve, sur les réseaux sociaux, une autre tendance beauté émerge : tous les dimanches, des milliers de femmes s'adonnent, chez elles, au *sunday spa* ou *sunday facial* : soit un soin de la peau inspiré de ceux pratiqués par les esthéticiennes en salon de beauté. Long, élaboré, il s'agit d'un véritable rituel, où l'on empile deux, parfois jusqu'à trois soins, pour obtenir la plus belle peau. Mais aussi pour lutter contre le [blues du dimanche soir](#). Une énième lubie, en réponse au rythme effréné actuel ? Non, plutôt le moment d'un recentrage sur soi, car prendre son temps se révèle fondamental pour notre équilibre intérieur.

S'accorder de l'importance

"C'est en s'accordant des pauses que l'on accède au bien-être général et durable, confirme **Alina Moyon**, aromacothérapeute et olfacto-thérapeute, qui utilise les [huiles essentielles](#) pour soigner des pathologies physiques et émotionnelles. Comment profiter pleinement de son rituel ? En tentant d'atteindre la [pleine conscience](#), en ressentant chaque geste, sans réfléchir, pour entrer en contact avec le produit. C'est une façon d'ouvrir les portes, de s'envoyer un message à soi-même : je m'accorde de l'importance et je compte. Cela n'a rien de superficiel." Et ce n'est pas qu'une question de plaisir momentané.

Les bénéfices physiques et émotionnels du rituel

"Que ce soit en cosmétique ou dans le domaine de la santé, poursuit **Alina Moyon**, le rituel revient en force, il est la condition *sine qua non* d'une véritable efficacité. J'ai parfois proposé à mes patients des gélules toutes faites d'huiles essentielles, mais j'ai remarqué que lorsqu'ils concoctent eux-mêmes leur mélange, puis prennent le temps de l'appliquer, bref, qu'ils sont partie prenante de ce rituel, les bénéfices physiques et émotionnels se révèlent bien plus importants." Ralentir, déconnecter... C'est aussi l'occasion de respirer : certaines maisons, comme Decléor, travaillent avec des naturopathes pour concocter des fragrances ayant un véritable impact sur l'humeur.

LIRE AUSSI >> [Le plaisir et l'importance du geste](#)

Rien d'anecdotique à cela : depuis plusieurs années, la science étudie le rôle des odeurs dans notre équilibre psycho-émotionnel. Les stimuli olfactifs sont directement connectés à la zone du cerveau où se trouvent la mémoire, les

émotions et l'apprentissage. Respirer ne serait-ce qu'une fragrance qui nous plaît chaque jour a un effet durable sur notre humeur.

Prendre le temps de se regarder

Mais étirer le temps n'est pas bon que pour le moral. "Cela donne aussi envie de s'écouter et d'observer sa peau, et c'est le premier pas pour qu'elle soit plus belle", explique Aurélie Guyoux, directrice scientifique chez Etat Pur. Et on s'amuse, par la même occasion. Les ingrédients de la saison privilégient le naturel et nous poussent aux mélanges sur mesure, comme ces poudres exfoliantes à base d'argile ou de charbon à mêler à de l'eau thermale ou minérale pour exfolier en douceur. "Les formulateurs maîtrisent les effets et inventent de nouvelles textures plus ludiques et sensorielles sur le long terme", poursuit Aurélie Guyoux.

LIRE AUSSI >> [Perles, billes et capsules: les nouvelles technologies soins pour le visage](#)

Certains [masques](#) peluchent sous les doigts pour mimer l'effet d'un [gommage](#) parfait. D'autres sèchent puis craquent ou, au contraire, se plastifient sur la peau pour s'ôter comme un film. Laquelle d'entre nous n'a pas été intriguée par ces masques argentés, à la feuille d'or, ou qui [se retirent avec un aimant](#) ? Rien n'est trop photogénique pour les réseaux sociaux. "Les textures qui se métamorphosent sous l'effet du massage sont extrêmement intéressantes, reprend l'experte, comme ce gel visqueux avec des bulles qui éclatent et pétillent quand on le touche. Ou cette technologie japonaise qui commence par procurer un effet frais, puis se transforme en huile nourrissante et fondante une fois chauffée par la peau."

Le [massage](#) est un élément clé pour faire pénétrer les actifs, mais aussi pour "travailler les tissus". Tapotements, pincements, lissages, points de pression sont bienvenus pour accélérer la circulation sanguine et faciliter l'absorption des actifs. Certaines maisons proposent même des tutoriels en ligne pour maîtriser leurs rituels.



Raffermissant: Rubber Mask Firm Love, Dr.Jart +, 10,90 euros chez Sephora. Tenseur: Time-Filler Mask superlissant, Filorga, 9,90 euros. Energisant: Black Brightening, masque au charbon noir, Timeless Truth, 8 euros au Bon Marché Rive Gauche. Apaisant: Eye Decompress, Talika, 19,90 euros.

D'autres produits agissent sans aide. "Certains agents gélifiants, sensibles aux sels minéraux présents à la surface de la peau, deviennent aqueux et rafraîchissants. Dans des masques de nuit, les actifs sont sélectionnés pour pénétrer successivement les uns après les autres, comme des acides hyaluroniques de différents poids moléculaires." Un effet lent et progressif aujourd'hui valorisé. "Quels que soient la crème ou le produit, leur pénétration n'est pas instantanée, donc plus on laisse poser longtemps, plus les actifs travaillent", résume la dermatologue Nina Roos, auteur d'*Une peau en pleine forme !* (éd. Solar).

C'est particulièrement utile pour les soins hydratants et enveloppants. Les fameux masques en tissu ou en gomme, dont les rayons cosmétiques sont inondés, ne sont pas qu'une toquade en provenance de Corée. "Ils agissent selon le même principe que celui des dermatologues, qui utilisent du papier cellophane pour isoler un produit sur le visage, créant une atmosphère chaude et humide, étanche, qui favorise la pénétration des actifs." Vendus en sachet, à l'unité, sans rinçage, ils sont capables de sauver votre peau d'une cruelle déshydratation.

Répondre aux besoins de chaque zone de la peau

Une autre tendance permet de géolocaliser les problèmes et de multiplier les produits en fonction de ses besoins : une crème purifiante sur la zone T (front, nez), et un soin riche sur les joues. C'est le *multimasking*, qui engendre beaucoup de partages de photos sur la Toile. "C'est une bonne idée pour celles qui souhaitent rattraper une semaine où elles ont négligé leur peau", affirme la dermatologue. Les rituels de nettoyage très sophistiqués peuvent également être spectaculaires pour les fumeuses ou celles qui ont des petits boutons, à condition de privilégier des produits doux, comme un lait, un baume ou une huile.



Rafrâchissant: masque hydratant suprême, Nuori, 75 euros au Bon Marché Rive Gauche. Purifiant: Effaclar masque séborégulateur, La Roche-Posay, 12,90 euros. Automoussant: Bubble Mask Pep-

Start, Clinique, 30 euros chez Sephora. Oxygénant: Masque SOS hydratant Hydragenist, Lierac, 29,50 euros. Eclaircissant: Masque de printemps Cha Ling, 100 euros.

Patrick Parchet pour L'Express Styles

Et, pour la suite, mieux vaut ne pas superposer des actifs qui affinent la peau comme les acides de fruits, le rétinol ou des [traitements anti-acné](#), sous peine de la sensibiliser. "L'argile et le charbon peuvent, à la longue, assécher la peau, contentez-vous de respecter le rythme d'application et le temps de pose indiqué", poursuit la praticienne. Quant au [contour des yeux](#), la peau y est tellement fine qu'on doit lui consacrer des produits spécifiques.

Convaincue ? Pas besoin d'investir dans une panoplie extrêmement développée. Un nettoyage en deux étapes, suivi d'un masque puis d'un sérum, et éventuellement d'une crème de nuit, apportera déjà un vrai coup d'éclat. "A condition de ne pas utiliser ce temps précieux pour répondre à des mails, met en garde la dermatologue. Cette pause relaxante profite à tout l'organisme. En lisant un livre, ou en méditant, on fait baisser le niveau d'hormones du stress et on prépare le terrain pour passer une nuit de sommeil plus réparatrice." Bref, pensez à vous !