



# A vos masques!

**Visage, contour des yeux, bouche, décolleté (ce grand oublié!), mains, pieds ou cheveux... Plein d'atouts, le masque revient en force.** Eileen Guhl

**L**e masque est un incontournable de la beauté et du bien-être. Hydratant, régénérant, liftant ou apaisant, effet bonne mine ou purifiant, en pose express ou de nuit, le choix d'un masque dépend de divers critères tels que le type de peau (grasse, sèche ou mixte), l'état de peau (déshydratée, à rougeurs...), ses besoins, voire le temps dont on dispose. Appliqué une ou deux fois par semaine, un masque permet donc de gommer les signes de fatigue, de lisser rides et ridules, de prévenir ou d'atténuer les taches, de nettoyer points noirs et impuretés, de donner un coup d'éclat à sa peau et, c'est primordial, de la réhydrater en profondeur.

**Faire les bons choix** «Durant l'hiver notamment, le climat, la poussière et les changements de température ont tendance à déshydrater la peau. Ses cellules doivent être réactivées, il faut lui redonner de l'eau!» explique Carole Deschenaux, conseillère dermo-cosmétique à la pharmacieplus du bourg, à Fribourg. On l'aura compris, masques et crèmes soulagent et renforcent l'épiderme: «Bon à savoir, les hommes peuvent utiliser les mêmes produits que les femmes» précise, tout sourire, la spécialiste.

Mais attention, à chaque peau ses besoins. Une peau acnéique de 20 ans n'a pas les mêmes exigences que celles d'une peau relâchée et/ou dés-

hydratée. «Un masque exfoliant par exemple, ne convient pas à une peau qui souffre de rosacée ou de couperose puisque le frottement active la circulation sanguine et par conséquent dilate les vaisseaux. En revanche, un masque à base d'eau thermale va calmer les rougeurs. Peau grasse, sèche ou mixte, sensible ou mature... Je vais orienter mon conseil de soins en fonction de ce que j'observe chez la personne.» Mieux encore, afin de s'assurer que principes actifs et texture conviennent, la conseillère en pharmacie propose toujours un échantillon afin de tester l'effet du produit choisi.

**Nettoyer en profondeur** Au moment de l'application d'un masque de jour ou de nuit (sleeping mask), aussi bien qu'à l'heure du coucher, on va nettoyer sa peau à l'aide d'un démaquillant. L'application d'un tonique ou d'une eau florale va ensuite préparer la peau à recevoir un soin. «Ce geste quotidien incontournable ne suffit toutefois pas à un nettoyage en profondeur» souligne Carole Deschenaux. «En papier ou en

crème épaisse, un masque va y pourvoir et conférer une sensation de nouvelle peau. Cela dit, on va opter pour une formule riche en principes actifs, en harmonie avec ses besoins.»

Et une fois le masque enlevé, que faire? «Là encore, on va utiliser un démaquillant comme une gelée ou une mousse nettoyante, à rincer à l'eau. Ensuite, cela dépend du moment de la journée, de l'âge et des besoins: sérum, crème de jour ou de nuit, contour des yeux, contour des lèvres...»

Envie d'un masque sans en avoir à portée de main? Appliquez une couche épaisse de votre crème de jour (ou de nuit) et laissez poser un quart d'heure avant d'essuyer le surplus.

**Le printemps s'annonce: détoxifiez!**

Votre peau est terne ou a tendance aux imperfections? Inutile de frotter! A base de menthe poivrée, de sauge, de graines de lin, d'argile blanche ou de papaye, riches en principes actifs purifiants, détoxifiants, désincrustants ou encore matifiants, ces masques sont

## ASTUCES

**«En Suisse, on vit à 100 à l'heure! Dans une société où la vitesse est reine, le masque s'inspire du mode slow et nous invite au calme et au bien-être. Conjuguer ses actifs bienfaisants à une pause rien qu'à soi devient vite un rendez-vous privilégié. Le choix du masque peut s'inspirer des besoins et des envies du moment. L'occasion aussi d'en poser sur différentes zones du corps: visage et décolleté, cheveux abîmés ou cassants, voire pieds desséchés, vous en serez reconnaissants!» se réjouit Carole Deschenaux. Avec raison, à n'en pas douter! Rien de tel qu'un moment de relaxation dans le calme, sans autre effort que celui d'appliquer son masque, de s'allonger sur son canapé ou son tapis de yoga, un thé parfumé à portée de main, pourquoi pas, et de faire le vide dans sa tête pour mieux profiter de l'instant présent.**

## BEAUTÉ



### Le choix du masque peut s'inspirer des besoins et des envies du moment

pour vous. «La papaye notamment, contient un acide exfoliant qui permet d'éliminer en douceur les peaux mortes, sans froter la peau: cela convient idéalement à une peau acnéique par exemple. Dans ce cas notamment, on peut agir conjointement à un traitement proposé par le pharmacien, dans le but de réduire la production de sébum et calmer l'inflammation» confie la conseillère en dermo-cosmétique. Et de préciser: «Un teint terne ou brouillé trahit un déséquilibre intérieur. En plus du masque et de soins cosmétiques appropriés, il s'agit de détoxifier le corps.» Là encore, après discussion avec la personne, le pharmacien va se diriger vers une préparation à base d'oligo-éléments ou de plantes, à prendre en cure. Un plus à chaque changement de saison!



### En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Carole Deschenaux, conseillère dermo-cosmétique, pharmacieplus du bourg, à Fribourg :

#### 1. SPÉCIAL PEAUX SENSIBLES

Un masque qui hydrate et apaise intensément dans le plus grand respect de toutes les peaux sensibles. Masque Tolérance Extrême, Avène.

#### 2. RITUEL SUR MESURE CHEVEUX ABÎMES

Riche en acides aminés, la kératine végétale redonne force, résistance et beauté originelle aux cheveux à bout de souffle. Sur mesure, un rituel cheveux ultra-abîmés et cassants. Masque Furterer Absolue kératine.

#### 3. GOMMAGE ET PEELING

Un masque gommage et peeling pour toutes celles qui ont le teint terne et qui souhaitent retrouver une peau parfaite. Caudalie, masque Peeling Glycolique.

#### 4. EFFET BOUE ET MENTHE POIVRÉE

Ce masque et exfoliant bio effet boue à l'huile essentielle de menthe poivrée, élimine l'excès de sébum et purifie la peau sans la dessécher. Nectar Pur, de Melvita.

#### 5. SOIN COCOONING

Votre peau est déshydratée, tiraille, devient inconfortable et perd de son éclat : offrez-lui ce soin cocooning, générateur d'hydratation. Hydrabio Masque Hydratant Bioderma.

#### 6. NOTES ENERGISANTES D'AGRUMES

Formule active 3 temps et notes énergisantes d'agrumes pour ce masque détoxifiant visage et clarifiant anti-teint terne. Masque Détox Bio Beauté NUXE.