

5. J'arbore des ongles en Colorama

Fruités, pastel, fluo... Les vernis couleurs Smarties mettent de la gaieté dans la grisaille quotidienne. Ne cherchez plus à coordonner les laques des pieds à celles des mains, ni même à vos sandales. Osez plutôt les effets magnétiques, pailletés... Et amusez-vous à changer de vernis au gré de vos envies grâce aux petits pots de mousse imbibée de dissolvant, dans lesquels il suffit simplement de plonger les doigts pour éliminer en quelques secondes les vernis les plus tenaces. Envie de trois semaines de tranquillité? Offrez-vous une pose de vernis-gel semi-permanent en institut (34 € dans les nails bars OPI). Ils séchent en un éclair et résistent aux chocs et aux éraflures. Et si vous vous lassez de la couleur, vous pouvez appliquer par-dessus n'importe quelle nuance.

Les indispensables : citron, Sunny Days, Vernis 60 seconds Rimmel, 5,95 € (1). Gazon, Vert Pop 48, Miss Helen chez Monoprix, 3,99 € (2). Magique, Bain Dissolvant express, Sephora, 7,90 € (3). Fluo, Colorplay 08, Debby, 5,90 €.



6. Je m'évade en institut

Passez en mode vacances le temps d'un après-midi ou d'une pause déjeuner. Comment? En vous offrant une escapade du bout du monde grâce à des soins inspirés de la Polynésie. Le parfum du monoï appelle à l'évasion, tandis que les techniques dulomi-lomi, le massage traditionnel tahitien, dénouent toutes les tensions.

Deux massages à tester absolument :

Dépaysant. Ce «voyage» de deux heures où chaque étape du soin correspond à une escale sur une île différente, du gommage vanille-coco à Taha'a, au massage lent et puissant avec des ballotins de sable chaud de Bora Bora. Esprit de Polynésie Rituel spa Thalgo, 120 € les 2 heures. **Déstressant.** Ici on pratique le lomi-lomi ancestral, une technique faite de mouvements longs et continus, qui agit en profondeur sur les muscles. C'est étonnant car on lâche prise complètement, tout en rechargeant ses batteries. Massage sublime de Polynésie, Les Cinq Mondes, 50 minutes, 98 €.



7. JE ME DOPE À LA SÉROTONINE

C'est l'hormone du bien-être et de la bonne humeur. Pour déclencher sa production, il existe plusieurs options. La solution active : le sport intensif. Trente minutes de marche rapide, de natation ou de course à pied suffisent. La solution facile : les compléments alimentaires (à base de griffonia, une plante africaine, ou de tryptophane, un acide aminé essentiel) qui aident à la synthétiser. Le bon rythme : deux gélules tous les soirs pendant un mois. Le bien-être se fait sentir dès la première semaine. Enfin, la solution plaisir : se masser avec des soins aux huiles essentielles d'agrumes ou de cannelle, réputées pour booster la sérotonine. On procède à un massage sur les zones les plus tendues : pieds, plexus, trapèzes... Nos alliés : Microzen, Biocyte, 27 €. Huile de massage réconfort Aroma Zone, 11 €.

8. Je rayonne dès le réveil

Quoi de mieux pour se donner la pêche que d'afficher un teint frais au premier regard, le matin, dans le miroir? Pour cela, il faut adopter les bons réflexes dès le coucher. Le geste malin : une ou deux fois par semaine, se démaquiller à la japonaise. Après un démaquillage au lait qui élimine pigments et impuretés, parfaire avec une mousse micro-exfoliante, qui désincruste les impuretés plus en profondeur. Terminer en appliquant un soin qui défroisse la peau pendant la nuit et redonne de l'éclat au teint. Pour un réveil au top, drainer les fluides qui ont stagné pendant le sommeil et relancer la microcirculation sous-cutanée avec un mini massage. L'idéal : poser un sérum par gestes ascendants, du menton vers les pommettes, puis du coin interne des yeux vers les tempes, en finissant par de légers tapotements. **Nos meilleurs amis :** il hydrate et lisse la peau grâce à ses sucres qui captent l'eau, retent les traits et ravive le teint avec ses nacres parfaites, Sérum Eclat, Topicrem 20 € (1). Sérum de nuit antifatigue récupérateur Quadractive Gold, Professeur Christine Poelman au Club des Créateurs de Beauté, 46,90 € (2).



9. Je goûte à la chochothérapie

En croquant du chocolat, riche en théobromine, on favorise la libération d'endorphines, les hormones du bonheur. Pour vous faire du bien sans prendre 1 gramme, laissez-vous tenter par la cosméto-chocolat. Son parfum euphorisant provoque une sensation de bien-être, tandis que le chocolat fait profiter la peau de ses bienfaits nourrissants, revitalisants et anti-oxydants grâce à ses flavonoïdes. **Nos préférés :** enveloppant, ce best-seller est un vrai péché mignon. Beurre corporel Chocomania, The Body Shop, 15 € (1). A utiliser sur peau sèche avant de rincer pour un épiderme lisse à croquer. Gommage visage et corps cacao sucré, Clairjoie, 19 € (2). Un gel douche au pH neutre, Douche cookies chocolat, Les Bains Ulric de Varennes, 4,90 €.



10. J'ÉCLAIRE MON REGARD

Faites-le pétiller dès le réveil. Le secret : des cils toujours au top grâce aux extensions. L'esthéticienne colle un à un des cils synthétiques sur les cils naturels pour les allonger ou les épaissir, selon les besoins. Du sur-mesure pour un regard glamour au saut du lit. A entretenir tous les mois. Extension de cils Misencils, à partir de 75 €. Pour toute info : www.misencils.com. Et, pour un regard rafraîchi, sans poches ni cernes, au réveil, imbibez deux disques de coton d'eau de bleuet et utilisez-les en compresses pour décongestionner les paupières gonflées.