

Plein fard sur votre regard

« T'as d'beaux yeux tu sais ! » flattait Jean Gabin en plongeant son regard troublant dans celui de Michèle Morgan. Une scène mythique de séduction glamour et romantique. Tout était dit. Et bien souvent, l'on ne retiendra que ce passage de tout le film *Quai de Brumes*. Car les yeux, le regard, sont les perles de la beauté féminine. C'est lorsque les regards se croisent que le coup de foudre jaillit. Bleus, verts ou marron... qu'importe ! Si les yeux sont le miroir de l'âme, alors il est grand temps de les chouchouter. Ornez vos mirettes, faites scintiller vos prunelles, et donnez-leur à voir

la vie en rose !

Isabelle Ramuz et Cathy Wagner vous donnent en un clin d'œil les gestes essentiels pour vous parer d'un regard de biche !

DES YEUX RELAX !

Luminosité du soleil, fatigue et expositions trop intensives aux pixels des PC sont autant de facteurs contraignants pour des yeux en bonne santé. Apparaissent alors cernes, rougeurs et regard terne.

Pour pallier ces petites imperfections, Isabelle Ramuz, diplômée d'optique et d'orthoptie, a créé la méthode Eye-San qui consiste en une série d'exercices à faire chez soi ou au bureau, quand le besoin s'en ressent. Puisque la beauté passe par la santé, l'heure est à la relaxation des yeux !

La méthode Eye-San

Isabelle Ramuz a fondé la méthode eye-san en se basant sur des techniques de yoga. Sa pratique demeure efficace pour lutter contre les marques de fatigue, tonifier les muscles des yeux, détoxifier naturellement en éliminant les toxines de l'œil et de son contour.

Ce yoga des yeux promet également de conserver la jeunesse du regard et de le rendre plus pétillant. « Le yoga eye-san permet de retrouver la fraîcheur et la liberté du regard de notre enfance ! » explique Isabelle qui nous livre quelques exemples de sa méthode, dont l'acupression et la technique dite du « cocon ».

L'acupression

Elle sert à stimuler le système nerveux et lymphatique autour de l'œil. L'acupression, ou digitopuncture est un outil naturel, non-agressif mais puissant de rajeunissement.

« Avec l'index, partez de la base intérieure du sourcil et remontez doucement en suivant l'arcade jusqu'à ressentir une dépression sous les doigts. Il faut masser légèrement et de façon circulaire. Cela permettra de stimuler les zones innervées et relancer la circulation sanguine ! »

Le « cocon »

C'est une technique intéressante et facile à pratiquer qui permet de reposer et régénérer les mirettes.

« Frottez vos mains l'une contre l'autre de manière intensive. Recouvrez ensuite les paupières fermées, de vos mains chaudes, closes et incurvées de manière à former un cocon ! Au fur et à mesure, vous ressentirez une chaleur diffuse. Laissez agir deux à trois minutes. Ensuite, ouvrez vos yeux et soyez attentive à la lumière. Vous vous apercevrez alors que votre vision se fait plus intense ! »

La tomate, un aliment idéal

En plus d'un yoga des yeux revitalisant, Isabelle Ramuz nous dévoile l'astuce supplémentaire pour un regard pétillant : la tomate.

« Il est nécessaire d'avoir une alimentation saine, ça c'est sûr, mais la tomate est particulièrement bonne pour les yeux. Ses pigments (dont le lycopène) sont antioxydants et fonctionnent très bien sur la rétine et la vision ! » explique Isabelle.

Cru ou en jus, la tomate peut être consommée sous toutes ses formes. Mais pour un résultat plus probant, mieux vaut opter pour la tomate cuite. Car si l'on sait que les vitamines se perdent à la cuisson d'un fruit ou d'un légume, c'est le cas inverse qui agit sur les lycopes : sous l'effet de la chaleur, sa biodisponibilité accroît considérablement !

Un yoga 100% dédié aux yeux, voilà de quoi les ravir ! Et si votre acuité visuelle augmente, côté esthétique, vous serez pourvus d'un regard étincelant !



Isabelle Ramuz

Diplômée d'optique et d'orthoptie, consultante en ergonomie visuelle, Isabelle Ramuz a travaillé en milieu hospitalier dans un service d'ophtalmologie pédiatrique et en libéral. Sa méthode Eye-San permet de conserver et d'optimiser son capital visuel, de prendre en charge sa vision, d'augmenter son confort visuel et postural devant un écran et de retarder le vieillissement de l'œil.

www.atelierdesyeux.canalblog.com
www.eyeplesure.com



MAKE-UP

IMPECCABLE

UN MAKE-UP IMPECCABLE

La clé du succès pour des yeux à tomber à la renverse, c'est sans conteste le maquillage ! Une touche de fard, un brin de mascara et l'on croit que l'affaire est dans le sac ! Pas si sûr ! Car bien souvent, l'on ne choisit pas les couleurs adéquates à nos yeux ou à notre type de peau. On surcharge les cils d'une épaisse couche de rimmel, on force sur les fards à paupière... Bref, si Amy Winehouse porte bien le surplus de peinture, ce n'est pas le cas pour tout le monde !

Cathy Wagner, maquilleuse professionnelle, vous conseille sur les bons gestes à adopter !

Cerner les poches

Les poches, c'est bien pratique... mais dans le jean, pas sous les yeux ! Un petit geste malin à connaître : éclaircir les cernes ! « Faites-vous également un soin régulier pour les rebooster ! » recommande Cathy Wagner. Cela permet d'effacer les empreintes de fatigue et de rajeunir le regard.

Une toile de fond

Si les yeux sont une œuvre d'art, c'est sur une parfaite toile qu'ils doivent être dessinés. En clair, avant de se maquiller les yeux, il faut se doter d'un teint irréprochable. « Faites-vous un teint unifié. Mais avant tout, un teint qui s'approche au plus près de votre carnation : celle de votre décolleté ! »

Souligner son regard

« Les sourcils sont fondamentaux car ils donnent du caractère au visage ! » Redessinez-les donc légèrement pour octroyer en délicatesse un effet beaucoup plus naturel. Le choix du crayon : « la couleur doit être raccord avec les racines de vos cheveux ! »

D'ombre et de lumière

Pour un make-up classe, bonifiant et à la fois discret, le fard à paupière se doit d'être nuancé et dégradé. « Optez pour un fard beige, marron clair, mordoré, bois de rose... Eclairiez vos yeux sous l'arcade sourcilière avec une nuance claire couleur peau. Puis, mettez une touche de fard plus foncé à l'extérieur de la paupière mobile et estompez vers l'intérieur. »

Si vous avez les yeux bleus, optez pour des couleurs telles que chocolat, gris-noir, prune ou encore bleu nuit. Pour les yeux verts, l'idéal sont les couleurs comme le doré, violet ou kaki. Quant aux yeux marron, « ils ont l'avantage de pouvoir être fardés de toutes les nuances. Le mieux est de regarder les pépites de couleurs que l'on trouve dans l'iris : noisette, vert, doré... de s'en inspirer et d'utiliser aussi les couleurs complémentaires pour illuminer vos yeux ! »

Enfin, grand nombre de marques de cosmétique proposent des fards nacrés, mais Cathy Wagner tient à avertir : « Le nacré tend à renforcer les rides ! » A déconseiller donc si les marques du temps ont eu raison de vos mirettes !

L'eye-liner est indémodable

Cathy Wagner



La bonne ligne

L'eye-liner est indémodable et, à l'instar du mascara, reste la touche indispensable pour des yeux de biche ! « Appliquez-le en trait fin à la base des cils. Cela permettra de les étoffer ! »

Jusqu'au bout des cils

La petite touche finale pour un regard irréprochable : le mascara. « Il ne faut pas charger les cils et pour un effet courbé, pensez au recourbeur chauffant ! » Effet sublime garanti !

Une touche de gloss, et vous voilà prête à jalouser vos yeux... parce qu'on ne verra plus qu'eux !

Maquilleuse Studio depuis 20 ans à Londres et à Paris, Cathy Wagner a travaillé à l'Opéra, fréquenté les studios photos, la mode, le show biz, ses rocks stars et ses comédiens. Elle enseigne aujourd'hui le maquillage professionnel et pratique le consulting en entreprise, crée des formations d'Eveil au Maquillage et anime des ateliers pour les particuliers comme pour les professionnels.

www.makeup.canalblog.com
www.atelierdesyeux.canalblog.com

