

## ŒIL DE BICHE... SENSIBILISÉ

Pour accentuer l'expression des danseuses, le regard est souvent souligné par du mascara, du khôl ou des faux-cils... Il n'est donc pas rare que les paupières s'irritent et que les cils se raréfient. Impératif : n'utiliser que des marques pour yeux sensibles avec une tolérance maximale (La Roche-Posay, 15 €\*\* ; Innoxa, 11,50 €\*\*).

**Le truc en plus :** garder à portée de sac une ombre à paupières à la formule hypoallergénique, pour se refarder à tout moment (Clinique, 20 €\*).

## JAMBES... FATIGUÉES

Après des heures de figures imposées, elles sont lourdes, même chez les pros. Pour retrouver des gambettes poids plume, on opte pour un soin à base de menthol, d'algues et de vigne rouge.

Le but : rafraîchir, décongestionner et booster la microcirculation (Addax, 9 €\*\* ; Guinot, 28 €, tél. : 01 44 55 55 00 ; Biotherm, 41 €\*\*).

**Le truc en plus :** dix minutes par jour de massage *at home* pour délasser (Masseur Electrique Shiatsu, Natures et Découvertes, 54,90 € ; Masseur Vitalité FroidChaud, Scholl, 29,90 €\*\*\*).



# LES PETITS MAUX des danseuses

Robe bustier Gaspard Yurkievich, collier Plaque Edouard Nahum, mitaines et baskets Court Force Nike.



## PAS CHASSÉS... PIEDS ÉCHAUFFÉS

Glissés dans des chaussons, ces derniers doivent supporter les sauts, les pointes et le poids du corps. Rien de tel qu'un massage avec des formules à base d'arnica, de menthol, d'huile essentielle d'eucalyptus ou de lavande pour soulager douleurs et fatigue (Yves Rocher, 9,90 €, www.yvesrocher.fr ; Tecare, 14 €, tél. : 01 43 42 17 30 ; Topicrem, 7,95 €\*\*). **Le truc en plus :** s'offrir une pédicurie par Roy chez *Bleu comme Bleu*. Son secret ? Des lames chinoises utilisées sur pieds secs. Son conseil pour les danseuses : des ongles coupés courts et carrés afin d'empêcher les blessures, et polis pour les renforcer. A partir de 69 €, 47, avenue Hoche, 75008 Paris, tél. : 01 53 81 85 53.

## CHEVEUX TROP TIRÉS

En représentation, aucune mèche ne doit dépasser ! Fréquemment coiffés en arrière, étouffés sous le gel ou la laque, ils cassent, s'abîment. Pour les réparer, on force sur des shampoings fortifiants à base de kératine, de thym, de cardamome (Hip, 26 €, chez Sephora ; la Biosthétique, 15,20 €, tél. : 01 58 05 46 50).

**Le truc en plus :** les protéger et les renforcer durablement avec un sérum spécifique pour chevelures fragilisées (Eugène Perma, 23 €, tél. : 0825 34 22 78).



## TEINT SOUVENT... ASPHYXIÉ

Le maquillage de scène, nécessite plusieurs couches de fond de teint et autres poudres compactes et libres. Du coup, la peau ne respire plus. Afin d'éviter l'overdose, le démaquillage doit être ultradoux et à base de produits *cocoon* qui gommement les impuretés, tout en ravivant l'éclat de l'épiderme (SkinCeuticals, 25 €, tél. : 0810 666 555 ; Lancôme, 27 €\*).

**Le truc en plus :** appliquer matin et soir une crème oxygénante, pour parer à l'effet grise mine (Nivea Visage, 10,50 €\*\*\*).