



On adopte le bon gras

Par *Emmanuelle Lannes*. Photo *Emmanuelle Hauguel*. Réalisation visuelle *Domlnique Eveque*

CASQUETTE CALVIN KLEIN JEANS. PHOTOS RÉALISÉES AU SPA COURRIS DE L'HÔTEL LA BADIÈRE, HAMMAMET.

In & out

Pour une peau glowy et pulpy à la rentrée, on mise sur les oméga 3.

★ **Dans l'assiette.** On le sait: ce dont l'organisme a besoin, ce ne sont ni les plats tout prêts ni la planche de charcuterie. Ce qu'il nous faut est moins festif; petits poissons gras, huile pressée à froid type colza ou noix, toutes les graines santé, du lin au chia... Des mines d'oméga et la clé d'une peau healthy.

★ **Sur la peau.** Ces acides gras font des merveilles sur l'équilibre hormonal, la barrière cutanée, la production de collagène ou de bon sébum. Les effets? Moins d'inflammations, de bad bactéries, et donc d'imperfections cutanées. Si on n'aime pas, on mise sur la version capsules, chez Solgar ou SVR (Topialyse).

★ **Trend de saison.** L'huile d'algues possède un incroyable effet pansement sur la peau et les cheveux. À parsemer

sur un plat ou à mélanger à sa crème de jour (Essentiels Peau & Cheveux, MiYé).

Merci à Caroline de Blignières, fondatrice de MiYé.

Maquillage par Magali Marx, make-up artist Clarins, avec le double sérum Skin Illusion, le mascara Wonder Volume XXL, l'Eau à Lèvres Pink Water et le Lip Comfort Oil White. Coiffure Vincent de Moro, agence Airport. Assistante stylisme Clémence Guillerm.