

ON SURFE SUR INSTAGRAM

Réussir enfin son make-up

Maquilleuse de studio en vue, Carole Colombani est adepte des looks frais, des bouches rouges et des jolis contrastes de matières. Elle nous inspire avec ses looks créés pour la mode et, surtout, avec ses tutoriels accessibles à toutes. En prime, on découvre ses coups de cœur sur les nouveautés maquillage. Sur son autre compte @bycarolecolombani, il est même possible de suivre des master class privées. @carolecolombani



Carole Colombani

En savoir plus sur les produits bio

Fondatrice de l'agence de prospective Trend Sourcing, Pascale Brousse, très engagée pour une industrie cosmétique respectueuse de l'homme et de l'environnement, organise des live avec des acteurs du secteur (D' Hauschka, Oden, Cozie, etc.) pour parler ingrédients, formulations, sourcing... Avec aussi des interventions de spécialistes du bien-être comme la professeure de yoga Caroline Wietzel. Instructif. @pascalebroussehealthyliving



Pascale Brousse

Doper son mental de quinqu

Coach, chroniqueuse et auteure, Natacha Dzikowski reçoit en direct des invités pour parler « age positivity » ou comment passer le cap de la cinquantaine positivement et changer le regard que l'on porte sur cette phase de la vie. Elle livre ses propres réflexions et expériences sur le sujet, avec une énergie qui balaye tous les préjugés! Son dernier livre *Belle & bien dans son âge* (Leduc) paraîtra le 28 septembre. @natacha.dzikowski



Natacha Dzikowski



Sophie Strobel

Décrypter les formules cosmétiques

Ingénieure biologiste, la cosmétologue Sophie Strobel est l'une des premières à avoir ouvert en 2009 un blog beauté consacré à la formulation des cosmétiques. Dans ses stories, elle fait régulièrement le point sur l'actualité des ingrédients, les fake news, les infos à suivre, le tout avec un ton léger. C'est fouillé, pointu et passionnant. @demaquillages



Delphine Courteille

Apprendre à se coiffer

Sur le compte de cette coiffeuse parisienne, dont les fidèles clientes se nomment Isabelle Adjani, Sophie Fontanel et Inès de La Fressange, entre autres, on piste les live où elle livre ses conseils de soin et de coiffage. Soucieuse de simplifier la vie des femmes, Delphine Courteille détaille, selon les problématiques, les bons gestes et les produits adéquats à adopter au quotidien, sans y passer des heures. @delphinecourteille.paris



Sylvie Lefranc

Détendre son visage

Sylvie Lefranc, lumineuse spécialiste du yoga du visage, publie régulièrement des vidéos d'exercices à réaliser chaque jour pour détendre ses traits, dégonfler les yeux, ou encore doper son éclat. On trouve également sur son compte des tutoriels pour bien utiliser les outils de massage en vogue, comme le gua sha. Elle est l'auteure du livre *Je m'initie au yoga du visage* (Leduc). @sylvie.lefranc

COSMÉTO, PARFUM, MAKE-UP

En parler autrement...

Cet été, on trouve de bons conseils et on bouscule les diktats et ses croyances, grâce à ces podcasts, livres et comptes Instagram.

PAR CLAIRE DHOUILLY

ON ÉCOUTE UN PODCAST

1. Se glisser dans les coulisses

Aux manettes, Chantal Soutarson, journaliste experte en beauté et bien-être, donne la parole à des entrepreneurs du secteur. De nombreux sujets sont abordés : réglementation, création de marque, initiatives vertueuses pour les femmes et l'environnement... Ça dure une vingtaine de minutes, c'est pro, tout en restant léger.

Beauty Toaster.

2. Ouvrir ses chakras

Elodie Garamond, la fondatrice du Tigre Yoga Club, dialogue avec des personnalités autour de « l'art de vivre du yoga ». Bien-être, lâcher-prise et spiritualité sont au cœur de ces entretiens passionnants avec notamment l'écrivain Bernard Werber, le chef étoilé Thierry Marx ou la philosophe Marie Robert. Inspirant. *Les Conversations du Tigre.*

4. S'interroger sur soi

Initié par la marque Birchbox, devenue Blissim, chaque épisode laisse la parole à des invitées d'horizons divers pour évoquer leur rapport au corps, leur vision de la beauté et interroger sur l'influence de la société et de ses diktats. Un moyen d'explorer le regard que l'on a sur soi et sur les autres. *Regard.*

3. Mieux vivre la ménopause

Dans la saison 1, des épisodes de 15 à 25 minutes proposés par les Laboratoires Vichy détaillent le processus de la ménopause et apportent des solutions pour la traverser plus légèrement. La saison 2, avec des audios de 5 minutes, entre dans le vif du sujet avec des conseils pratiques pour la peau ainsi que le mental.

No Pause @menopause.



5. Trouver des réponses

Ce podcast de Clarins explore sans tabou les bouleversements de la vie d'une femme et toutes les problématiques corporelles associées. Après la saison 1, sur la grossesse, la saison 2 traite de la ménopause. Pour chaque épisode, un expert dispense des explications très didactiques et des conseils pratiques à adopter pour être mieux dans sa peau. *Mon corps ce héros.*

6. Dire stop aux boutons

La marque Eucerin aborde la problématique des boutons et de l'acné en sept épisodes de 5 et 8 minutes. Certains sont des témoignages de femmes qui partagent leur vécu et permettent de se sentir moins seule avec ses « spots ».

D'autres se concentrent sur des conseils pratiques d'experts pour améliorer sa peau. *Question de peau.*