



LES SECRETS DES FEMMES QUI NE FONT PAS LEUR ÂGE

Une coiffure qui flatte, un lipstick qui illumine, un sport qui délie le corps suffisent à raviver notre fraîcheur et à faire oublier nos rides.

Astuces et conseils de pros
Par Claire Dhouailly.

« J'ai beau avoir la quarantaine, on m'appelle encore régulièrement Mademoiselle. Lorsqu'on me dit Madame, j'ai l'impression de prendre un coup de vieux ! Pourtant, ces jours-là, je n'ai pas plus de rides ni de cheveux blancs que d'habitude ! », s'étonne Sonia, 42 ans. Et si la jeunesse trouvait sa source ailleurs que dans une peau bien lisse ? Dans un maquillage lumineux ou dans une coupe qui bouge bien, par exemple ? Un avis que partage la coiffeuse Delphine Courteille (1) : « J'ai travaillé longtemps avec Charlie, qui faisait beaucoup de relookings. Certaines femmes faisant plus que leur âge étaient métamorphosées par un simple changement de coiffure. » Tous les pros sont d'accord : pour que le coup de jeune fonctionne, un seul impératif, ne pas vouloir retrouver ses 20 ans mais assumer son âge. Sollicitée par des quadras voulant rester dans la course professionnelle, la coach en image Aude Roy (2) est formelle : « Faire jeune, ça ne veut pas dire faire plus jeune. » C'est viser une certaine fraîcheur de la peau, du teint, de la chevelure, c'est ne pas appliquer au pied de la lettre les tendances, ce qui le vaut aussi pour la mode, et ne pas croire que l'on va pouvoir dissimuler son âge sous des couches de fard. Céline, à peine 40 ans, en a fait les frais : « Alors qu'on m'a toujours donné moins que mon âge, récemment, lors d'une soirée, on m'a crue plus âgée que je ne le suis. J'étais très maquillée, avec beaucoup de fond de teint, les yeux hyper travaillés. Pas très frais tout ça, j'ai retenu la leçon ! » L'autre secret de toutes celles qui ne font pas leur âge, c'est leur allure. « Se tenir bien droite, avoir une démarche souple peut changer la perception que les autres ont de nous. Plus on a d'aisance, d'ampleur, et plus on donne à voir son énergie, son dynamisme, des attributs de la jeunesse », poursuit Aude Roy. « Je suis frappée par ces femmes qui lissent leur visage à coups d'interventions esthétiques mais qui marchent avec les épaules voûtées, comme des petites vieilles », s'étonne Isabelle, 50 ans. A vos vanity et à vos tapis de gym, voici toutes les astuces à piquer aux filles qui savent que fraîcheur et belle posture sont les clés d'une jeunesse qui dure.

(1) Coiffeuse au Studio 34.

(2) Auteure de « Donnez une bonne image de vous » (InterEditions).