

aussi à privilégier les nutriments qui renforcent les phanères, comme la vitamine B8 (biotine), présente dans la levure de bière, les champignons, les œufs, le poulet... Autre solution, faire une cure de compléments alimentaires pour cheveux, qui marchent aussi sur les cils. Et utiliser des soins à base de panthénol (provitamine B5) et d'extraits végétaux, qui deviennent de plus en plus « pointus ».

Les faux cils fragilisent les cils

VRAI **FAUX** Bien réalisées, les techniques d'allongement ne posent pas de problème. Mais, il ne faut pas en abuser, car à la longue elles ont tendance à sensibiliser les cils et leur follicule. Mieux que les classiques franges de faux cils, la méthode cil à cil permet d'étoffer le regard à son gré. Plus durables, les extensions sont pratiques, car on peut vraiment vivre avec (voir encadré ci-contre).

Plus récent, le rehaussement de cils mis au point par L'Atelier du sourcil. Il permet d'obtenir des cils relevés et ouverts grâce à une forme bombée en silicone (un peu comme un bigoudi) et à un produit fixateur. D'une durée de six à huit semaines, le résultat est très naturel et peut être associé à une teinture des cils. Ensuite, plus besoin de se maquiller. Mais attention à ne pas devenir accro!

KARINE SILBERFELD



UN TROMPE-L'ŒIL BLUFFANT

Un regard intense, des yeux en amande, ourlés de longs cils sans la moindre touche de mascara, même au réveil... C'est possible grâce aux extensions de cils.

Le principe: l'esthéticienne colle un par un des faux cils synthétiques sur les « vrais ».

De longueur et de diamètre différents, ils sont choisis en fonction de nos cils d'origine et de la forme de notre œil. Le résultat est étonnant... mais le prix est en conséquence.

- Compter 90 € pour une application de 30 cils par œil (effet naturel) et 190 € pour 60 cils (effet œil de biche).
 - Prévoir un « remplissage » après quatre semaines (60 €) pour remplacer ceux qui sont tombés. Si on veut, on enlève tout et on recommence au bout de cinq ou six remplissages.
- Pour connaître les instituts près de chez vous, en France ou en Belgique: 0 977 190 440 ou sur www.xtremelashes.fr**

COMMENT FAIRE ILLUSION AVEC LE MAQUILLAGE?

Si les cils sont courts

Choisissez un mascara dont la brosse n'est pas trop grosse. Celles qui sont en élastomère avec des picots séparent bien les cils sans faire de paquets. Préférez le noir ou le brun aux

autres couleurs. Souvent, lorsque les cils ne sont pas très fournis, les yeux sont fragiles et les paupières s'irritent plus facilement. Si tel est le cas, optez pour une formule spécial yeux sensibles.

S'ils sont fins

Choisissez **une brosse épaisse** qui donne du volume en déposant beaucoup de produit à chaque passage.

S'ils sont clairs

Il faut chercher à les foncer pour qu'ils soient plus présents, en tenant compte de votre teinte naturelle. Si vous êtes blonde ou châtain, préférez un brun, plus doux au regard qu'un noir trop foncé. Idem quand les cheveux deviennent gris.

S'ils sont clairsemés

Trichez en traçant une multitude de petits points au ras des cils avec **un crayon**. Posez une pointe de mascara et peignez les cils avec un goupillon ou **un mini-peigne**.

Pour les galber

Appliquez une première couche de mascara, puis essuyez la brosse et utilisez-la afin de recourber le coin externe: placez la brosse à la base des cils et remontez en la dirigeant vers l'extérieur.

