

Programmes du 21 au 27 avril

1677
Télé Loisirs
1,30 € Tele-Loisirs.fr

PRATIQUE
Le guide du replay et des catalogues SVOD

CANDICE RENOIR
L'heure des mauvaises surprises! p.17

FLORENT PAGNY
Ce qu'il n'avait jamais dit p.20

ENCORE + DE LOISIRS

- CUISINE Des recettes saines et complètes
- SANTÉ Les bons réflexes contre la rhinite allergique
- BEAUTÉ Les conseils d'Estelle Denis

LAURIE SNEY

LAURIE SNEY

DANIEL HALLYDAY

LE CLAN HALLYDAY

Comment en sont-ils arrivés là?

NOS RÉVÉLATIONS

PM 03384-1877-F-1,30 €

120 Télé-Loisirs

BEAUTÉ

Les conseils de... Estelle Denis

Nature, l'animatrice nous livre ses astuces de femme sportive et pressée.

A 41 ans, bien dans ses baskets, Estelle Denis - que l'on retrouve tous les jours dans L'Équipe d'Estelle, à 17h45 sur la chaîne L'Équipe - signe un livre sur le running: *Demain, je m'y mets!* (voies). Aujourd'hui, si cette mère de deux enfants prend plus de plaisir à s'arranger qu'avant, elle reste convaincue que la beauté n'est pas affaire de maquillage.

De jolis cheveux vite fait, bien fait. « Question beauté, je privilégie le côté pratique, notamment pour la coiffure. C'est pourquoi je porte une frange et les cheveux mi-longs. Une fois par semaine, le dimanche, je leur offre un soin complet lors de la douche qui suit mon footing: après mon shampooing, j'applique un masque sur mes cheveux et je le laisse agir quelques minutes. »

Un teint frais et reposé. « Bien s'hydrater est primordial. Ma mère, qui m'a offert ma première crème antirides pour mes 25 ans, me l'a toujours dit. Le matin, je m'asperge le visage d'eau à l'aide d'un brumisateur; je le nettoie avec un coton et je me sens aussitôt en forme. Avec l'âge, il faut faire plus attention, alors j'utilise une crème contour des yeux et un sérum pour le visage. Comme maquillage, je mets un peu de poudre pour avoir bonne mine. Mais ma règle de base reste de ne pas fumer, beaucoup dormir et faire du sport. »

Une bonne hydratation. « Je mets de la crème pour le corps après être allée courir. Aujourd'hui, c'est d'ailleurs le seul conseil beauté que je donne à ma fille, qui pratique la natation. Je fais aussi attention à mes pieds: mon astuce pour qu'ils retrouvent leur douceur consiste à les hydrater souvent avec des crèmes et des baumes et, parfois seulement (je vous rassure!), à enfiler des chaussettes avec lesquelles je dors. »

Des ongles impeccables. « Avoir de jolies mains est très important pour moi. Je porte un vernis semi-permanent rouge, une couleur que j'adore. Le secret pour qu'il tienne bien est de laisser passer une semaine entre deux couches. Je vais en institut car je suis incapable de me mettre du vernis moi-même. » [Elle rit.]

Propos recueillis par CHARLOTTE RACLET

Mon shopping

Lissant. « Depuis quelques années, j'applique chaque matin ce sérum sur mon visage. Le meilleur moyen pour lutter contre les ridules. » Sérum Energize Vitality Shot, Ioma, 30 ml, 54,90 €.

Demain, je m'y mets (vivement), éd. First, 192 p., 18,95 €.

● **Lissant.** « Depuis quelques années, j'applique chaque matin ce sérum sur mon visage. Le meilleur moyen pour lutter contre les ridules. » Sérum Energize Vitality Shot, Ioma, 30 ml, 54,90 €.