

# ELLE

*Elle > Beauté > News beauté > News Soins*

## Les bons gestes avant de dormir pour un réveil en beauté

*Publié le 20 mars 2022 à 11h30*



**EDITION ABONNÉES**

*Les bons gestes avant de dormir pour un réveil en beauté ©Prostock-Studio/Istock*

 **SAUVEGARDER**

# De nouveaux gestes pointus et efficaces viennent optimiser notre sommeil pour nous assurer un réveil en beauté.

---

par Vitòria Moura Guimarães

---

Appliquer un sérum pour **la repousse des cils**, vaporiser une brume relaxante, poser sa tête sur une taie d'oreiller en soie : peut-être ces quelques gestes font-ils déjà partie de votre routine du soir ? Sinon, il n'est pas trop tard pour s'y mettre. « Notre peau travaille jour et nuit : en se protégeant des agressions extérieures la journée et en s'activant à la régénération cellulaire et à la réparation épidermique le soir, approuve la Dre Sylvie Peres, dermatologue et fondatrice de la marque de soins Alaena. En boostant tous ces mécanismes, on s'assure plus d'éclat et un visage plus reposé. » Cela passe évidemment par des mesures d'hygiène de vie basiques (dîner léger, se coucher à horaires réguliers et ne pas lésiner sur **le nettoyage de la peau**), mais aussi par des rituels et des produits qui peuvent faire la différence. Ce qui tombe bien, car de nouveaux concepts et formules viennent justement faire monter d'un cran l'efficacité de nos routines du soir.

## Un cocon qui repose le regard

L'idée de la marque Benu Blanc ? Capitaliser sur le masque que beaucoup d'entre nous mettent sur leurs yeux au moment de se coucher pour éradiquer toute source de lumière. Pour ce faire, elle a associé deux molécules : la fibroïne (présente dans la soie du masque) et de la séricine (incluse dans la formule d'un **sérum** créé en complément). Une fois le sérum appliqué sur le contour des yeux et le masque revêtu pardessus, fibroïne et séricine s'unissent, formant une structure à la composition biomimétique qui contient **du collagène**, de l'élastine et de la kératine. Autant d'actifs clés pour régénérer la peau fragile du contour des yeux. Bonus, le sérum active aussi les capteurs sensitifs cutanés, qui stimulent à leur tour la sécrétion d'endorphines par le cerveau, favorisant ainsi la relaxation de tout l'organisme. Résultat : au réveil, un regard plus frais et détendu que jamais.

## Un taux d'humidité qui repulpe la peau

Un humidificateur peut-il améliorer la qualité de l'épiderme du jour au lendemain ? Ça ne fait aucun doute, d'après toutes les rédactrices beauté américaines qui ne peuvent plus se passer de Canopy. Contrairement à la plupart des humidificateurs, celui-ci est doté d'une technologie antibuée qui élimine 99,9 % des bactéries, moisissures et virus présents dans l'eau, tandis que des capteurs intelligents maintiennent une humidité optimale dans l'atmosphère, évitant la **déshydratation cutanée** et les ridules qui en découlent. Il suffit par ailleurs d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles pour que l'engin fasse aussi office de diffuseur. Le matin, la peau se réveille visiblement plus hydratée, avec des traits moins tirés.

## Une playlist qui régénère les cellules

Certaines notes de musique posséderaient une fréquence capable de booster la régénération de la peau. On compte ainsi douze sons nommés « Solfeggio Frequencies », dont les effets thérapeutiques favoriseraient le renouvellement cellulaire et la réparation de l'ADN (fréquence MI – 528 Hz). On adore, par exemple, la playlist « Cell Regeneration & DNA Repair Frequency : Quantum Energy Healing Miracle Music », de Lynn Samadhi (sur YouTube et les applis de musique). Ça vaut le coup d'essayer.

## Un rituel qui recentre l'énergie

Réalisés au coucher, trois gestes **inspirés de l'ayurvéda** peuvent transformer nos nuits. Monique Foy, fondatrice de la marque dédiée au bien-être Cosmic Dealer, nous les décrit : « D'abord, on se met en Vajrasana (assise sur les talons, les mains sur les genoux), **posture de yoga** qui favorise la digestion (indispensable pour un repos vraiment réparateur), et on respire calmement pendant 5 minutes. Puis, l'énergie féminine étant alignée sur les phases lunaires, on regarde la Lune (ou on consulte un calendrier ad hoc) pour voir dans quelle phase elle se trouve et prendre conscience de l'énergie qui nous anime (élan, repli sur soi...). Enfin, juste avant de dormir, on se concentre sur sa respiration. La méthode dite « whiskey », qui active le système nerveux parasympathique, réduit la fréquence cardiaque et l'activité des muscles, et améliore la digestion. L'objectif : réaliser moins de quatre respirations par minute. Allongée, on inspire par le nez en comptant lentement 1-2-3-4, on garde l'air en comptant de nouveau 1-2-3-4, puis on expire par le nez toujours sur 4-3-2-1. À répéter 10 fois (environ 10 mn). » Sommeil apaisé garanti.

## Une nuit au paradis

En Champagne, dans ce palace surplombant les vignes, où tout, déjà, favorise la détente, est proposée une offre cocrée avec la marque Aime pour remettre ses pendules à l'heure du sommeil. Après un **massage** enveloppant à la cire de bougie, on déguste un mocktail apaisant, puis un dîner (délicieux) pensé pour une digestion optimale. De retour dans sa suite, on pschitte la brume Aime calmante au néroli, on prend son complément alimentaire Sleep & Glow à la mélatonine et à l'ashwagandha, et on s'endort comme une bienheureuse, bercée par l'une des méditations de la box Morphée posée près du lit.

Royal Sleep, au Royal Champagne, à partir de 1 042 € la nuit, pour deux.

[royalchampagne.com](https://www.royalchampagne.com)

<https://www.elle.fr/Beaute/News-beaute/Soins/Les-bons-gestes-avant-de-dormir-pour-un-reveil-en-beaute-4009021#>