

Petit guide de maquillage

à l'usage des femmes déficientes visuelles



Elaboré et rédigé par l'équipe de l'association **Un regard pour toi**,
avec la collaboration de Christelle Festin, conseillère en image (Krystal-Conseil).

Sommaire

Avant-propos.....	page 3
Les 4 règles d'or.....	page 4
Avant de commencer	page 5
Conseils de base.....	page 5
Produits et matériel.....	page 7
Petit lexique.....	page 9
Méthodologie.....	page 10
1^{ère} étape : Préparer son visage.....	page 10
2^{ème} étape : Le regard.....	page 11
Le mascara.....	page 11
La paupière.....	page 12
3^{ème} étape : Le teint.....	page 14
Que choisir pour mon teint ?.....	page 14
Application.....	page 16
4^{ème} étape : Le sourcil.....	page 17
5^{ème} étape : Le teint blush/fard à joue.....	page 18
Comment le choisir ?.....	page 19
Où le poser ?	page 19
Application.....	page 19
6^{ème} étape : Le rouge à lèvres.....	page 20
Que choisir pour maquiller mes lèvres ?.....	page 20
Application.....	page 21
7^{ème} étape : Le démaquillage.....	page 22
Une étape indissociable de la routine maquillage !.....	page 22
3 routines de démaquillage.....	page 23
8^{ème} étape : le nettoyage.....	page 25
Conclusion.....	page 25
Annexes Quelles couleurs pour mes yeux-Durée de vie du maquillage-Enseignes.....	page 26



Avant-propos

Se mettre en valeur, illuminer son visage, sublimer ses traits et se sentir bien avec son image doivent être accessibles à toutes les femmes qui le souhaitent.

Dans sa vocation d'accompagner les déficients visuels vers une plus grande autonomie en termes d'apparence et d'image, l'association Un Regard pour Toi a donc eu l'idée d'élaborer ce petit guide de maquillage à l'adresse des femmes déficientes visuelles qui souhaitent s'approprier pas à pas les bases techniques d'un maquillage simple et adapté à leur situation.

Destiné également aux personnes qui les accompagnent, ce petit guide à partager est un allié supplémentaire pour franchir le pas et parfaire sa pratique.

Parce que rendre le maquillage facile et accessible aux déficientes visuelles,

c'est aussi possible !

Les 4 règles d'or

- **Avoir envie de se mettre en valeur :**

L'idée de sublimer votre visage par le maquillage doit vous faire envie et surtout plaisir. C'est ce qui vous permettra de progresser sereinement vers la maîtrise de votre mise en beauté.

- **Accepter l'imperfection et la critique :**

Il pourra arriver que votre maquillage soit imparfait, surtout dans vos débuts. On vous le fera sans doute remarquer et ce n'est pas grave, au contraire : prenez-le comme une opportunité de vous améliorer !

- **S'entraîner :**

Comme pour toutes les femmes, maîtriser les gestes de son maquillage n'est pas inné et demande de l'entraînement et du perfectionnement. Avec de la persévérance, vous maquiller finira par vous sembler facile et rapide.

- **Demander à être aidée par une personne de confiance :**

Pour débiter, sachez profiter de l'aide d'une personne familiarisée à la déficience visuelle et au maquillage, qui vous aidera à gagner en autonomie dans votre pratique et vos choix avec encouragement, bienveillance et non-jugement.

Avant de commencer

I. Conseils de base.

1) Notre méthode

La méthodologie et les techniques décrites dans ce guide s'inspirent de la méthodologie classique, remaniée et réorganisée pour être adaptée spécifiquement à la problématique et aux besoins des femmes déficientes visuelles (choix et ordre d'application des produits, gestuelle, ...).

Aucune des étapes 2, 3, 4 et 5 n'est obligatoire, vous pouvez choisir de ne pas suivre une ou certaines des étapes en fonction de vos envies de maquillage. En revanche, l'ordre est très important.

2) Bien connaître son visage.

Avant de vous lancer dans la pratique, prenez le temps de bien explorer votre visage, tout en vous appuyant sur un regard extérieur bienveillant.

Connaître les caractéristiques de votre visage vous aidera à mieux choisir votre gestuelle parmi les descriptions du guide et à appliquer les bonnes astuces.

D'abord, du bout des doigts, suivez le contour extérieur de votre visage, de l'implantation de vos cheveux en passant par les côtés jusqu'au menton : est-il plutôt rond, ovale, anguleux... ?

Faites bien la différence entre vos sourcils, sur l'arcade au-dessus de vos yeux et la frange de cils qui borde votre œil. La ligne de vos sourcils est-elle en arc, arrondie ou plutôt droite ?

Juste sous vos sourcils, vous sentez la partie de votre paupière dite fixe. C'est la partie de la paupière qui ne bouge pas. Est-elle un peu creusée ? Bombée ? Large ou étroite ?

Sur votre œil, c'est la paupière dite mobile qui se rabat quand vous fermez vos yeux. Ouverte, elle est le plus souvent plus petite et étroite que la paupière fixe.



Vos yeux fermés, sont-ils plutôt facile d'accès ou bien abrités sous vos arcades ?

Touchez vos joues : sont-elles rebondies, lisses ou légèrement creuses ?

Sentez-vous vos pommettes, situées sur l'os du haut de la joue qui va jusque sous la tempe ? Pour mieux les sentir, souriez fort : vos joues remontent pour former une bosse, la « bosse » du sourire, à l'endroit des pommettes.

Si vous tâtez votre nez, vous sentirez les petits endroits à ne pas négliger : le coin interne des yeux à la naissance du nez, les ailes du nez au niveau des narines et sous le nez et entre les narines.

Enfin, suivez doucement les contours de votre bouche : au milieu de la lèvre supérieure, vous trouvez (ou non) un petit « cran » : c'est l'arc de cupidon !

Sentez vos lèvres : sont-elles charnues ou plutôt fines ? Celle du haut est-elle différente de celle du bas ?

C'est l'ensemble de ces caractéristiques qui rendent votre visage unique !

Il ne vous reste qu'à le valoriser et le sublimer par un maquillage qui vous ressemble.

3) Comment acheter ?

Tester le maquillage (choix du fond de teint, des couleurs,...) est préférable à la **lumière du jour** qui est une lumière blanche. La lumière jaune est une condition qu'on rencontre dans des intérieurs constamment éclairés par la lumière artificielle et en soirée. Le rendu des couleurs peut être très différent selon les deux éclairages, favorisez celui que vous rencontrez le plus souvent pour choisir les produits dans les teintes qui vous valorise le mieux.

Avant d'acheter de nouveaux produits, n'hésitez pas à demander des échantillons pour les tester de jour et/ou être accompagnée pour avoir un avis de confiance. Attention à l'avis toujours professionnel des vendeuses mais qui peut parfois être plus commercial et tout public que personnalisé. Vous trouverez en annexe les durées de vie des produits de maquillage et quelques enseignes selon leur intérêt.

Astuce matériel : si vous êtes malvoyante, un miroir grossissant lumineux (fois 10 ou plus) à poser ou à fixer peuvent être une aide intéressante. Vous les trouverez dans des enseignes comme Darty, Boulanger ou en ligne sur Amazon, ou encore sur des sites spécialisés en maquillage, parapharmacie ou déficience visuelle.



II. Produits et matériel

1) Les produits recommandés

- Crème hydratante
- Base pour le teint
- Base paupière neutre
- Mascara waterproof noir et/ou transparent
- Crayon khôl classique ou Jumbo longue tenue ou waterproof/fard à paupière crème ou compact poudre longue tenue ou waterproof
- Fixateur de sourcils transparent (facultatif)
- Fond de teint fluide ou BBcrème/CCcrème ou poudre compacte teintée.
- Poudre compacte translucide (éviter la poudre libre, qui se disperse dans l'air et tâche les vêtements) : vivement recommandée pour les peaux qui ont tendance à briller dans la journée.
- Blush/Fard à joues compact poudre ou crème.
- Crayon contour des lèvres assorti au rouge à lèvres
- Rouge à lèvres/Encre à lèvres/Vernis à lèvres/Gloss coloré liquides avec embout applicateur ou rouge en tube (avec pinceau)
- Brumisateur/Fixateur de maquillage (facultatif)
- Pour le démaquillage : solution démaquillante biphasée ou eau micellaire ou huile végétale

2) Le matériel utilisé

- Vos doigts !
- Coton/lingettes démaquillantes waterproof/Coton tige
- **Goupillon** ou brosse à dent sèche dédiée.



Photo de goupillon

- Pinceau « boule » pour la poudre compacte teintée : pinceau rond aux poils resserrés taillés en boule, de taille moyenne, également appelé **pinceau blush**.



Photo du pinceau blush boule

- **Pinceau kabuki plat** pour le fond de teint : pinceau aux poils resserrés taillés droit, plus petit et moins rond que le gros kabuki. On peut également utiliser le pinceau « boule » ci-dessus. A ne surtout pas confondre avec le pinceau plat classique à fond de teint, à éviter.



Photo du pinceau kabuki plat



Photo du pinceau plat barrée

- Pinceau pour le blush/fard à joues : **pinceau blush**, aux poils resserrés, **boule** (plus haut) ou **biseauté**.



Photo du pinceau blush biseauté

- Pinceau pour la poudre compacte translucide : **gros pinceau boule** ou **pinceau kabuki** rond à manche court.



Photos du gros pinceau boule et du gros kabuki rond

- Petit pinceau plat carré ou arrondi pour le rouge à lèvres.

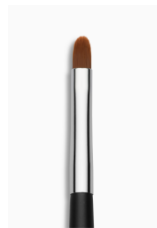


Photo du pinceau à lèvres

Note : Pour des questions pratiques il est recommandé d'avoir un pinceau dédié à chaque produit. Le nettoyage des pinceaux doit être régulier (hebdomadaire à mensuel selon la fréquence d'utilisation), à l'eau tiède avec un shampoing doux ou un savon doux et un séchage à plat.

III. Petit lexique

- ✓ Décharger (un pinceau) : tapoter le manche du pinceau sur la tranche de la main pour que le surplus de poudre se disperse dans l'air.
- ✓ Etirer (la matière) : étaler, étendre, fondre et estomper la texture sur la peau
- ✓ Matifiant : qui supprime la brillance de la peau liée au sébum.
- ✓ Paupière fixe : partie de la paupière immobile qui monte jusqu'au sourcil.
- ✓ Paupière mobile : partie de la paupière qui vient recouvrir l'œil quand on le ferme.
- ✓ Solution biphasée : produit démaquillant comportant une substance huileuse et une substance aqueuse (liquide).

METHODOLOGIE : Passez à l'action !

1^{ère} étape

Préparer son visage.

Avant le maquillage, il est important de **nettoyer votre peau et l'hydrater** avec une crème hydratante adaptée à votre type de peau (sèche, mixte ou grasse).

Appliquez votre crème sur votre peau préalablement nettoyée, en effectuant des petits gestes circulaires pour bien répartir et faire pénétrer le produit sur l'ensemble de votre visage. Vous pouvez choisir d'appliquer ensuite une base pour le teint (non obligatoire) pour une meilleure tenue de votre maquillage. Vous l'appliquerez en touches très légères, après la crème, sur l'ensemble de votre visage.

A savoir : De très nombreuses crèmes hydratantes font également office de base de maquillage. C'est alors mentionné sur la notice.

Attendez ensuite 1 à 2 minutes avant de commencer à vous maquiller, sinon votre maquillage aura tendance à glisser dans la journée.

Profitez-en pour vous laver les mains et pensez à laver vos mains entre chaque produit pour éviter les transferts malencontreux. Prévoyez des lingettes démaquillantes pour les corrections.

2^{ème} étape

Le regard

I. Le mascara

1) Comment le choisir ?

Pour le maquillage des yeux, il est plus judicieux de commencer par l'application du mascara. Vous pouvez commencer par vous entraîner avec un mascara transparent, pour mieux adopter le geste et la prise en main mais la finalité sera d'utiliser un mascara noir ou brun de préférence, le but étant de **sublimer visiblement** vos yeux. Préférez les **waterproofs** pour une tenue sans coulure et sans retouche dans la journée.

Dans un mascara, peut-être plus que le produit en lui-même, c'est la brosse qui est importante. Sa forme est différente selon les effets attendus (volumateur, allongeant, séparateur...) et sa taille doit s'adapter à la longueur et la densité des cils. Pour privilégier la précision et la maniabilité dans un premier temps, nous vous recommandons de choisir un mascara avec **une tige plutôt courte et une brosse fine**, quelles que soient les caractéristiques de vos cils. Ne vous inquiétez pas pour l'effet, il sera toujours au rendez-vous !

2) Application

- Sortez la brosse du tube et **essayer délicatement le goupillon** sur les rebords de celui-ci pour éliminer les excédents, afin de limiter paquets et débordements éventuels.
- Trouvez une position qui vous permet d'avoir **un point d'appui** pour le bras qui va tenir le mascara, pour le stabiliser. Vous pouvez, si cela vous facilite, étirer horizontalement le coin externe de votre œil de l'autre main, pour étirer la frange de vos cils et gagner en sensation. Vous pouvez également pencher la tête un peu en arrière. Certaines trouveront plus intéressant d'appliquer le mascara les yeux fermés (si leurs cils sont bien recourbés et ne touchent pas la joue). A vous



de trouver **la position qui vous aide le mieux** en fonction de la typologie de votre œil.

- Si vous gardez les yeux ouverts : orientez votre regard droit devant vous, gardez le regard fixe sans cligner et passez délicatement la brosse **de la racine de vos cils supérieurs jusqu'à la pointe**. Répétez le mouvement sur l'ensemble de vos cils. Vous pouvez faire des petits « zigs zags » avec la brosse, si vos cils le permettent, pour une meilleure répartition et séparation des cils.

Attention : garder l'œil trop longtemps ouvert peut le faire larmoyer donc n'hésitez pas à cligner (très doucement) entre chaque passage.

Le geste d'application du produit sera **le même avec les yeux fermés**.

- Replongez la brosse dans le tube et essuyez-la pour maquiller l'autre œil. Un prélèvement par œil suffit. Attention à ne pas faire trop d'aller retours dans le tube avec la brosse car cela asséchera votre mascara et réduira notablement sa durée d'utilisation.

Vous avez débordé ou vous n'êtes pas sûre du résultat ? C'est normal et c'est prévu ! Une fois terminée votre application, attendez un court instant que votre mascara soit bien sec et enroulez autour de votre index une lingette démaquillante, passez le autour de votre œil pour nettoyer son contour, du dessous, jusqu'à la paupière complète et au coin interne, voire le nez si besoin.

II. La paupière : base, crayon et fard.

1) Que choisir pour mes paupières ?

Une fois le mascara posé, pour ajouter une couleur sur les yeux, nous vous conseillons d'utiliser une **base paupière** neutre et au choix :

- **Un crayon khôl** (crayon fin) ou **crayon Jumbo** (gros crayon à pointe large) de la couleur souhaitée. Vous le choisirez plutôt gras, qui glisse bien sur la peau.
- **Un fard à paupières crème.**



A ce stade, le fard à paupière compact poudre classique est plus difficile à manier, avec un fort risque de dispersion de poudre sur les cils. Il reste tout de même idéal pour travailler les dégradés ou associer deux couleurs, lorsque les techniques de maquillage sont bien maîtrisées.

Nous resterons donc sur l'application d'une seule couleur pour un début en douceur.

Vous trouverez en annexe les couleurs qui sublimeront vos yeux.

2) Application

Au préalable il est intéressant d'utiliser une **base pour les paupières neutre** (sans effet couleur ou pailleté), afin de garantir une tenue optimale sur la journée. C'est très efficace ! Elle se présente en petit contenant ou tube, sous forme de crème ou gel.

- Prélevez une pointe de produit, très peu, de la taille d'une tête d'épingle, que vous viendrez **tapoter** (et surtout pas étaler) sur la zone de votre paupière où vous poserez la couleur. Faites ainsi les deux paupières (un prélèvement par paupière) et laissez pénétrer quelques secondes. Attention, utiliser trop de produit aura l'effet inverse (maquillage qui « coule » ou migre dans le pli de la paupière).

Ensuite, selon votre choix :

- **Crayon** : Prenez votre **crayon fin ou Jumbo** et crayonnez au ras des cils, au plus près de ceux-ci, en étirant votre paupière si besoin. Vous pouvez choisir soit de rester au ras du cil avec un trait fin, soit d'élargir le trait sur la paupière mobile pour l'intensifier ou encore de colorer toute votre paupière mobile. Faites l'autre paupière à l'identique.

Une fois la couleur déposée, vous pouvez choisir de garder la précision et la discrétion du trait fin si vous êtes sûre de celui-ci ou vous estomperez délicatement la couleur avec le doigt en l'étirant sur la paupière pour un résultat moins tranché, plus subtil et plus étendu. Attention, on ne monte jamais la couleur jusqu'au sourcil pour garder toujours un espace libre sous celui-ci et éviter l'effet « placard » et la fermeture du regard.

- **Fard crème** : Appliquer **un fard crème** est aussi simple. Après avoir posé la base, vous prélevez avec le doigt une petite quantité de fard (deux ou trois



passages du doigt maximum) que vous déposez au doigt sur votre paupière mobile, en étirant la matière vers la paupière fixe de manière à former un « halo » plus ou moins étendu. Attention, ne montez jamais la couleur jusqu'au sourcil, pour garder un espace libre sous celui-ci et éviter l'effet « placard » et la fermeture du regard. La texture crémeuse et glissante vous donne une sensation fiable d'application et aucun dépôt de matière sur vos cils, au contraire du fard poudre.

Vous n'êtes pas bien sûre de ne pas avoir débordé ou que votre maquillage soit symétrique ? Pas de problème ! De la même manière que précédemment, avec un bout de lingette entortillé autour de votre doigt, vous pouvez contrôler que la couleur soit bien délimitée et répartie en nettoyant les contours de votre œil.

Et voilà ! Passons au teint !

3^{ème} étape

Le teint : base

I. Que choisir pour mon teint ?

1) Le fond de teint fluide

Les fonds de teints crème ou compacts sont beaucoup moins faciles à maîtriser dans un premier temps (risque de traces et de répartition hétérogène plus important).

Plus facile à manier, le fond de teint fluide sera le plus **couvrant** des alternatives proposées et idéal pour masquer problèmes de peau, cicatrices ou acné. C'est aussi celui qui demande le plus d'attention à l'application, pour éviter démarcations, traces ou le fameux effet « plâtre » (surcharge de matière qui donne un aspect « carton » au teint). Il s'applique au doigt ou préférentiellement au pinceau kabuki plat pour le teint ou pinceau blush « boule ». Choisissez-le **longue tenue** et correspondant exactement à **vos carnation naturelle** pour éviter l'effet grise mine (trop clair) ou orangé (trop foncé).



Si vous avez une peau noire ou métissée, faites d'autant plus attention aux teintes trop rosées qui peuvent griser votre teint.

2) Les BBcrèmes et CCcrèmes

Elles se fondent à la carnation pour **unifier le teint** et donner un **effet bonne mine**. Leur couvrance est légère à moyenne suivant les marques. S'utilisant au doigt comme une crème hydratante et bien appliquée, il n'y a pas d'effet de démarcation et le rendu est plus **facilement uniforme**. De plus, ces crèmes ont des caractéristiques combinées : hydratation, filtre solaire... Elles existent en deux ou parfois 3 teintes : clair/light, médium et foncée (dans quelques marques). Choisissez celle qui se rapproche le plus de **votre carnation naturelle**.

3) La poudre compacte teintée

Elle s'applique avec un pinceau blush « boule » pour le teint. **Peu couvrante**, elle va **unifier et sublimer** votre teint et vous donner un effet bonne mine en un seul geste. **Matifiante**, elle ne nécessitera pas d'application de produit supplémentaire mais sa tenue sera un peu moins bonne que les produits précédents. Elle est idéale pour celles qui ne veulent pas avoir l'impression de surcharger leur peau. Choisissez-la dans votre **carnation naturelle** ou juste un demi-ton plus colorée, jamais plus claire, pour éviter l'effet grise mine. Evitez la terracotta ou poudre bronzante sauf sur peau déjà hâlée.

4) La poudre compacte translucide

C'est une poudre **transparente**, donc sans ajout de couleur ou effet matière, qui vient **finaliser** le rendu d'un maquillage fluide (fond de teint ou BB et CC crème) en **matifiant** le teint, pour un rendu naturel et sans brillance. Elle peut également s'utiliser seule pour **unifier le teint** sans le modifier. A utiliser au gros pinceau à poudre ou gros pinceau kabuki.

Passons à l'application !



II. Application

1) Fond de teint fluide

- **Secouez toujours votre tube** ou votre flacon avant de prélever le produit. En une pression sur le dos de votre main passive ou au creux de celle-ci, vous obtenez la dose qu'il vous faut pour l'application.
- Avec votre index, répartissez le produit en 4 touches : une sur votre front, une sur le milieu de chacune de vos joues et une sur le menton. Ce qui reste dans votre main, déposez le sur votre nez et étirez rapidement la matière sur l'ensemble de votre visage en petits gestes circulaires, au doigt ou au pinceau pour le teint, **de l'intérieur vers l'extérieur**, jusqu'aux oreilles, à l'implantation de vos cheveux et vers votre cou, en évitant vos paupières si elles sont maquillées. Pensez également à bien lisser vos sourcils, sous les yeux et sous le nez. Le rendu doit être uniformément bien sec, bien **lisse au toucher**. Si vous avez appliqué au doigt, un passage final au pinceau peut vous aider à bien flouter et unifier le produit.
- Après cette application, vous pouvez, avec le gros pinceau à poudre, **finaliser votre teint** avec la poudre compacte translucide. Faites deux passages sur la matière et déchargez votre pinceau avant de balayer avec des gestes circulaires et légers l'ensemble de votre visage.

2) BBcrème ou CCcrème

- **Secouez votre tube** ou votre flacon et prélevez une pression de produit que vous disposerez en touches (nez, menton, joues et front) et que vous étalerez comme votre crème hydratante, en étant vigilante à une répartition bien uniforme du produit, en l'étirant bien vers le cou, l'implantation de vos cheveux et vers vos oreilles, en évitant vos paupières si elles sont maquillées. Pensez à vous attarder sur vos sourcils, sous vos yeux et sous votre nez.
- Après cette application, vous pouvez avec le gros pinceau à poudre, **finaliser votre teint** avec la poudre compacte translucide. Faites deux passages sur la



matière et déchargez votre pinceau avant de balayer avec des gestes circulaires l'ensemble de votre visage.

3) Poudre compacte teintée

- Avec votre pinceau blush boule, caressez la surface de la poudre et déchargez votre pinceau pour ensuite appliquer la poudre en **mouvements circulaires** sur chaque zone de votre visage, toujours de l'intérieur vers l'extérieur.
 - Deux passages de pinceau sur la matière pour le front et chaque joue, un seul passage de pinceau sur la matière pour le nez et le menton.
- Uniformisez ensuite avec un **balayage circulaire** du pinceau sur l'ensemble du visage.

4^{ème} étape

Le sourcil

Votre regard et la base de votre teint étant réalisés, il est important de vous assurer que vos sourcils soient **bien disciplinés**. C'est eux qui structurent votre visage, soutiennent votre regard et lui donnent de l'intensité.

C'est facile !

- Avec un goupillon à maquillage ou une brosse à dent sèche, vous brossez d'abord vos sourcils vers le haut puis vous rétablissez ensuite leur ligne en suivant leur tracé naturel.
- Si vos sourcils sont très indisciplinés, vous pouvez éventuellement les fixer un fixateur à sourcil transparent ou au mascara transparent, en essuyant bien la brosse sur le bord du tube et en une seule couche, sinon il y aura des résidus visibles.



- Vous pouvez également faire redensifier et redessiner vos sourcils au maquillage semi-permanent dans un institut de soins esthétiques. Il faudra prévoir des retouches régulières (au moins 2 à 3 fois par an). Préférez les enseignes spécialisées réputées et faites-vous impérativement accompagner par une personne de confiance pour vous aider dans vos choix.

5^{ème} étape

Le teint : blush/fard à joue

I. Comment le choisir ?

Le fard à joue ou blush est à la fois utile pour donner **bonne mine** mais également pour **structurer votre visage**, en l'ovalisant (effet le plus souvent recherché en maquillage et en coiffure) suivant l'endroit où il sera posé. Il existe en de multiples teintes dont la base est soit rosée soit orangée. Suivant votre carnation, vos goûts et le reste de votre maquillage, vous choisirez une base ou l'autre, sachant qu'il est de bon ton que cette base soit assortie à celle de votre rouge à lèvres (qui est également de base rosée ou orangée, quelle que soit sa couleur). En **texture crème** (idéal pour les peaux sèches à normales) pour un effet « glowy » (brillant) ou **compact poudre** classique à effet mat ou irisé, il doit se fondre sur votre peau avec un rendu naturel et être judicieusement posé. (Attention aux textures crème qui glissent sur les peaux à tendance grasse ou par fortes chaleurs.)

- Exemples de bases rosées : rose pâle, rose « bonbon », fushia, rouge.
- Exemples de bases orangées : pêche, abricot, corail, sienne, brun.

Si vous avez tendance aux rougeurs, optez pour les bases orangées.



II. Où le poser ?

Sur le principe du dessin, les teintes sombres « creusent » et les teintes claires donnent du volume, de la « présence ».

- Si vous avez un visage plutôt rond ou massif, vous choisirez un blush **moyennement sombre** (par rapport à votre carnation) et plutôt **mat** que vous appliquerez au milieu de vos joues, de l'oreille jusque sous votre pommette.
- Si vous avez un visage déjà ovale ou plutôt long, carré ou anguleux, vous choisirez un blush **moyennement clair** (mais toujours plus intense que votre carnation) et **lumineux, irisé ou brillant** que vous appliquerez sur le haut de vos joues, le long de l'os de la pommette.

Le repère à ne pas dépasser : votre « **bosse du sourire** ». Quand vous souriez largement, votre pommette forme une « bosse » sur le côté de votre visage. C'est votre repère pour arrêter votre geste et ne pas déposer le blush trop au centre de votre visage, ce qui le fermerait et donnerait un effet trop artificiel.

III. Application

1) Le blush crème

- Prélevez un peu de blush crème avec votre index.
- Maintenez un sourire exagéré et appliquez la matière par touches en partant toujours de **l'extérieur de votre visage** (os de la pommette ou oreille) pour arriver sur ou sous votre bosse du sourire, suivant les caractéristiques de votre visage. Partir de l'extérieur évite les surplus malencontreux au centre du visage.
- Etirez et répartissez le blush crème au doigt avec de petits gestes circulaires sur la zone linéaire, entre la joue et l'extérieur de votre visage. **Fondez le bien** sur votre peau.
- Faites de même sur l'autre joue en prélevant la même quantité de produit et en étant attentive à la symétrie. C'est fait !



2) Le blush poudre

- Prélevez un peu de blush avec un aller-retour de votre pinceau blush (rond ou biseauté) sur le fard poudre.
- Maintenez un sourire exagéré et appliquez la matière par touches en partant toujours de **l'extérieur de votre visage** (os de la pommette ou oreille) pour arriver sur ou sous votre bosse du sourire, suivant les caractéristiques de votre visage. Partir de l'extérieur évite les surplus malencontreux au centre du visage.
- Etirez et répartissez le blush poudre avec de petits gestes circulaires de votre pinceau sur une zone linéaire, entre la joue et l'extérieur de votre visage. **Fondez le bien** sur votre peau.
- Faites de même sur l'autre joue en prélevant la même quantité de produit (en un aller-retour du pinceau) et faites le geste à l'identique pour veiller à la symétrie. C'est fait !

6^{ème} étape

Le rouge à lèvres

I. Que choisir pour maquiller mes lèvres ?

- Pour un résultat précis et net, on peut choisir d'associer un **crayon contour des lèvres** assorti au rouge à lèvres. De plus, le crayon à lèvres empêche le rouge à lèvres de filer et permet d'optimiser la tenue du rouge à lèvres. On peut également choisir de n'utiliser que le rouge à lèvres.
- De manière pratique, nous vous conseillons d'opter pour des **rouges à lèvres liquides**, présentés en flacon avec un embout applicateur plutôt qu'en tube classique. Plus faciles à manier, plus précis, aujourd'hui les rouges à lèvres liquides se déclinent en rendus et effets matière variés : brillants, glossy, mats, encre, vernis.... Vous trouverez forcément celui qui vous convient.
- Si vous tenez à pouvoir utiliser les rouge à lèvres tube classiques, munissez-vous d'**un pinceau à lèvres** pour l'appliquer avec plus de précision.



Astuce : Si vous souhaitez apporter davantage de « volume » à vos lèvres, optez pour les textures brillantes, glossy et les couleurs vives ou plus claires. Si au contraire, vous souhaitez affiner vos lèvres, choisissez un rendu mat et des couleurs plutôt sombres.

II. Application :

1) Le crayon à lèvres

- Commencez par souligner le contour des lèvres avec le crayon à lèvres en vous assurant préalablement qu'il soit **correctement taillé**. Démarrez le trait supérieur juste après la commissure de vos lèvres en suivant précisément le dessin de vos lèvres pour rejoindre l'arc de Cupidon, la petite « encoche » fossette au centre de votre lèvre supérieure, d'un côté d'abord puis de l'autre, pour un dessin parfait.
- Soulignez ensuite d'un trait précis le contour inférieur de vos lèvres. Evitez de mettre de la couleur dans les commissures pour éviter les débordements.
- Pour prolonger la tenue de votre rouge à lèvres, vous pouvez hachurer vos lèvres au crayon. Vous pouvez aussi choisir de colorer vos lèvres uniquement au crayon (effet mat et plus discret). Dans ce cas, pensez à **hydrater vos lèvres** avec un baume à lèvres dans la journée car elles risquent de s'assécher un peu.

2) Rouge à lèvres liquide avec embout applicateur

- Ouvrez toujours **très délicatement** votre flacon de rouge à lèvres liquide, en prenant soin d'essuyer le surplus de l'embout sur le bord du flacon, avant de l'appliquer. Vous éviterez ainsi les éclaboussures et les débordements.
- Appliquez le produit sur vos lèvres de manière uniforme.
- En cas de surplus, posez brièvement un mouchoir en papier sur vos lèvres, sans les essuyer. Si vous utilisez une encre à lèvres ou un rouge à rendu mat, pensez à hydrater vos lèvres avec un baume à lèvres dans la journée car elles risquent de s'assécher un peu.



3) Rouge à lèvres tube classique

- Déposez avec votre tube de rouge à lèvres des touches de produit sur la pulpe de vos lèvres.
- Etalez et redessinez ensuite vos lèvres à l'aide du pinceau, en suivant délicatement **tous les contours** de votre bouche.
- Remettez si besoin du rouge sur votre bouche directement avec le tube, vous pouvez aussi prélever de la matière au pinceau pour la redéposer sur vos lèvres.
- **Finissez toujours au pinceau** pour un fini homogène.

Astuces : Pour avoir plus de sensation à l'application, vous pouvez contracter ou étirer votre bouche. Pour « contrôler » les débordements éventuels, vous pouvez essuyer l'extérieur des contours avec vos doigts, en vous assurant qu'ils ne portent pas de traces résiduels de maquillage.

Ca y est, vous êtes arrivée au bout de votre maquillage !

Bonus : Savez-vous que vous pouvez utiliser un simple brumisateuseur d'eau pour fixer votre maquillage et en renforcer la tenue ?

Atomisez juste une très légère brume à 20 cm de votre visage et laissez sécher !

7^{ème} étape

Le démaquillage

I. Une étape indissociable de la routine maquillage !

Le démaquillage est une étape **incontournable** lorsque l'on se maquille. Dormir sans se démaquiller altère considérablement la qualité de la peau à long terme, accélérant son vieillissement et favorisant divers problèmes dermatologiques comme l'acné, les points noirs, les irritations et les allergies...



Le maquillage recommandé ici étant essentiellement longue tenue ou waterproof, il faudra d'autant plus intégrer ce geste à vos habitudes, en choisissant des produits démaquillants adaptés, et en l'associant à un nettoyage de la peau pour une peau saine débarrassée de tout résidu.

Nous vous proposons 3 types de produits et leur routine associée : la solution biphasée (démaquillant waterproof classique), l'eau micellaire (démaquillant doux) et l'huile végétale (une alternative naturelle et efficace). Vous choisirez celle qui vous convient le mieux.

Note : La lingette démaquillante est une alliée de choix pour les retouches maquillage, mais nous vous la déconseillons pour un usage routinier (manque d'efficacité).

L'astuce : Gardez un paquet de lingettes démaquillantes dans votre table de nuit pour les soirs où vous vous coucherez malencontreusement sans vous être démaquillée, par oubli ou par fatigue. De manière **exceptionnelle**, la lingette viendra au secours de votre peau en vous évitant de vous relever pour accomplir votre routine habituelle.

II. 3 routines de démaquillage

1) La solution biphasée : le démaquillage classique

- Commencez toujours par **bien secouer le flacon** avant d'imbiber votre coton. Utilisez plusieurs cotons pour bien démaquiller chaque zone de votre visage.
- Passez **délicatement** votre coton imbibé sur la zone à démaquiller, en gestes circulaires, sans frotter. Pour les yeux, posez quelques instants votre coton sur votre œil fermé afin que le produit dissolve le maquillage puis essuyez délicatement.
- Une fois tout votre visage démaquillé, vous pouvez passer au nettoyage de votre peau.



2) L'eau micellaire : le démaquillage doux

- L'eau micellaire s'emploie comme la solution biphasée (voir la routine précédente) mais sans avoir besoin de secouer le flacon. Elle a l'avantage d'être le plus souvent sans alcool et sans parfum et respecte les peaux sensibles et à problèmes car elle ne laisse pas de « film » sur la peau.
- Choisissez une eau micellaire classique ou adaptée à votre type de peau, vérifiez qu'elle soit bien sans alcool (risque d'assèchement de la peau) et évitez les eaux micellaires pour bébé.
- L'eau micellaire est à la fois démaquillante et nettoyante mais nous vous recommandons tout de même de nettoyer votre peau après vous être démaquillée.

3) L'huile végétale : le démaquillage au naturel.

L'huile dissout efficacement le maquillage waterproof. Vous pourrez choisir l'huile végétale qui vous convient le mieux selon ses vertus (huile d'argan, huile de coco, huile d'amande douce, huile de jojoba ou même huile d'olive ou tournesol...).

A savoir : L'huile de coco ou coprah, très agréable et « peu grasse », fige en dessous de 25 degrés. Pour une utilisation facile, conservez-la dans un pot plutôt qu'un flacon, pour pouvoir aisément en prélever une noix et la fondre dans vos mains. L'huile se fluidifie quasi immédiatement au contact de la peau !

Routine :

- Versez de l'huile dans le creux de votre main, frottez vos mains et appliquez l'huile sur l'ensemble de votre visage avec de délicats mouvements circulaires. Passez également délicatement l'huile sur vos cils (yeux fermés). Prenez le temps de bien masser votre visage.
- Ensuite, mouillez vos cotons à l'eau chaude avant d'essuyer chaque zone de votre visage, délicatement sans frotter. Utilisez plusieurs cotons pour ne négliger aucune zone.
- Une fois votre visage démaquillé, vous pouvez passer au nettoyage.



8^{ème} étape

Le nettoyage

Tonique, eaux florales, savon doux, gel nettoyant avec ou sans savon, mousse nettoyante, eau micellaire ... vous avez sûrement déjà vos habitudes.

N'oubliez pas d'**hydrater votre peau après l'avoir nettoyée**, pour une peau qui reste saine, jeune et tonique le plus longtemps possible.

Conclusion

Vous disposez à présent des bases pour expérimenter la mise en beauté de votre visage par le maquillage.

Il ne vous reste qu'à faire de ce petit défi un bénéfice qui vous apporte une joie et un plaisir quotidien !

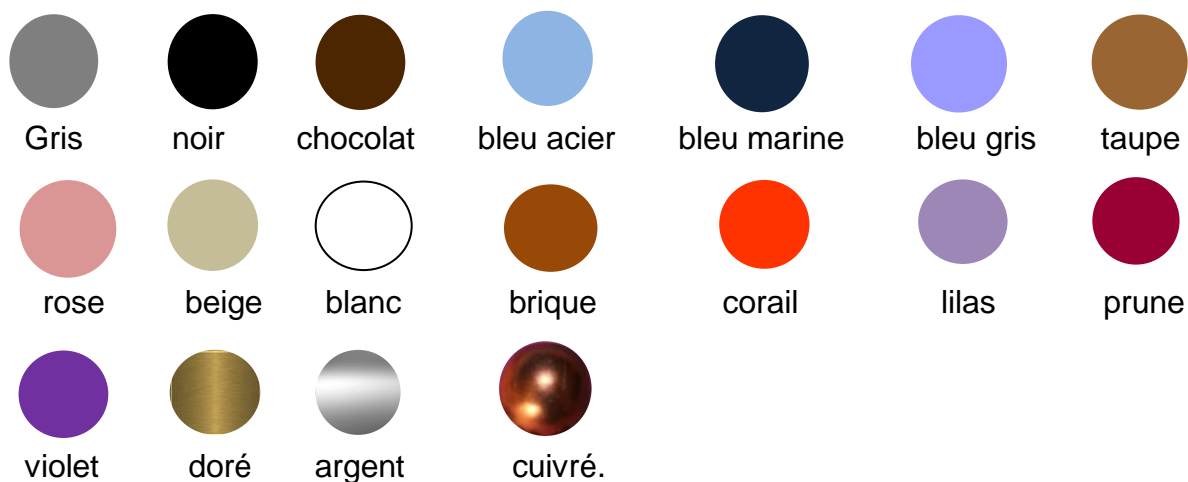
Car, comme l'a si bien dit Bobbi Brown, fondatrice de BobbiBrownCosmetics :

« Le bonheur est le meilleur des cosmétiques ! »

Annexes

Quelles couleurs pour mes yeux ?

Yeux bleus :



Yeux verts :



Yeux gris :



Yeux bruns ou noirs : Toutes les couleurs (en tenant compte de votre teint).

Petits conseils :

- Si vous avez tendance à avoir les yeux cernés, petits ou abrités (« regard creusé »), évitez les teintes sombres, bleutées ou violacées.
- En plus de votre couleur d'yeux, tenez compte de votre teint pour choisir les couleurs qui vous subliment.

Durée de vie du maquillage

- **Fond de teint :** à base d'eau environ 12 mois, à base d'huile environ 18 mois.
- **BBcrèmes et CCcrèmes :** environ 12 mois.
- **Les crayons :** ils doivent être régulièrement taillés et dureront jusqu'à deux ans.
- **Le mascara :** s'en débarrasser au bout de 3 mois.
- **Les poudres et les fards :** comptez environ 2 à 3 ans.
- **Les rouges à lèvres liquide :** environ 1 an.
- **Les rouge à lèvres tube classiques :** environ 2 ans

De manière générale :

- ✓ Sur les produits cosmétiques figure le symbole représentant un pot ouvert, accompagné d'une mention 6M, 12M ...qui vous indique la durée de vie à partir de **l'ouverture du produit** (6 mois, 12 mois,).



Image du symbole

- ✓ Si **l'odeur ou la texture de votre produit** change et/ou devient désagréable, alors il faut absolument vous en débarrasser.
- ✓ En cas de peau acnéique, réduisez à 6 mois l'usage de vos fonds de teint/BBcrème/CCcrème si vous en faites un usage fréquent.

Quelques enseignes

- **La grande distribution** : pour ses marques de très petits à moyen budget (Essence, Cosmia, L'oréal, Gemey maybelline, Bourgeois, Rimmel...).
- **Kiko** : un bon rapport/qualité prix pour des produits à petits prix.
- **Yves Rocher** : pour ses produits aux prix très accessibles, son orientation bio/naturel et pour le conseil.
- **Parapharmacie** : pour celles qui ont la peau sensible ou à problèmes.
- **Parfumerie** : pour leur choix de gammes de moyen à très gros budget, de l'entrée de gamme jusqu'aux marques de luxe. Pour le conseil, les échantillons et parfois la possibilité de se faire maquiller gratuitement sur place. Les peaux métissées/foncées y sont mieux représentées qu'en grande distribution.
- **MakeUp for Ever** : gros budget mais produits professionnels, champion en longue tenue/waterproof et couvre toutes les teintes de peaux. Qualité de conseil.
- **Mac** : Gros budget pour des produits professionnels qui couvrent toutes les teintes de peaux, qualité de conseil.

Cette liste n'est absolument pas exhaustive, n'hésitez pas à vous faire accompagner dans toutes les enseignes, même non citées, pour les découvrir.