

**BEAUTÉ**

Les conseils de... Sonia Rolland

Gestes simples et soins ciblés sont les secrets de l'actrice et sublime égérie de Mixa.

Première Miss France du millénaire, Sonia Rolland est à la fois comédienne, réalisatrice, maman de deux petites filles et ambassadrice de la marque Mixa. Quatre rôles dans lesquels elle assure, tout en conservant un teint parfait... Ça donne envie de suivre ses astuces !

Une routine sobre et efficace. « Je fais peu de soins compliqués, mais quelques gestes font la différence, comme débarrasser mon visage des impuretés de la nuit avec une eau micellaire. Pour le corps, un gommage au savon noir, idéalement allié à un passage au hammam, me permet de faire peau neuve à chaque changement de saison. »

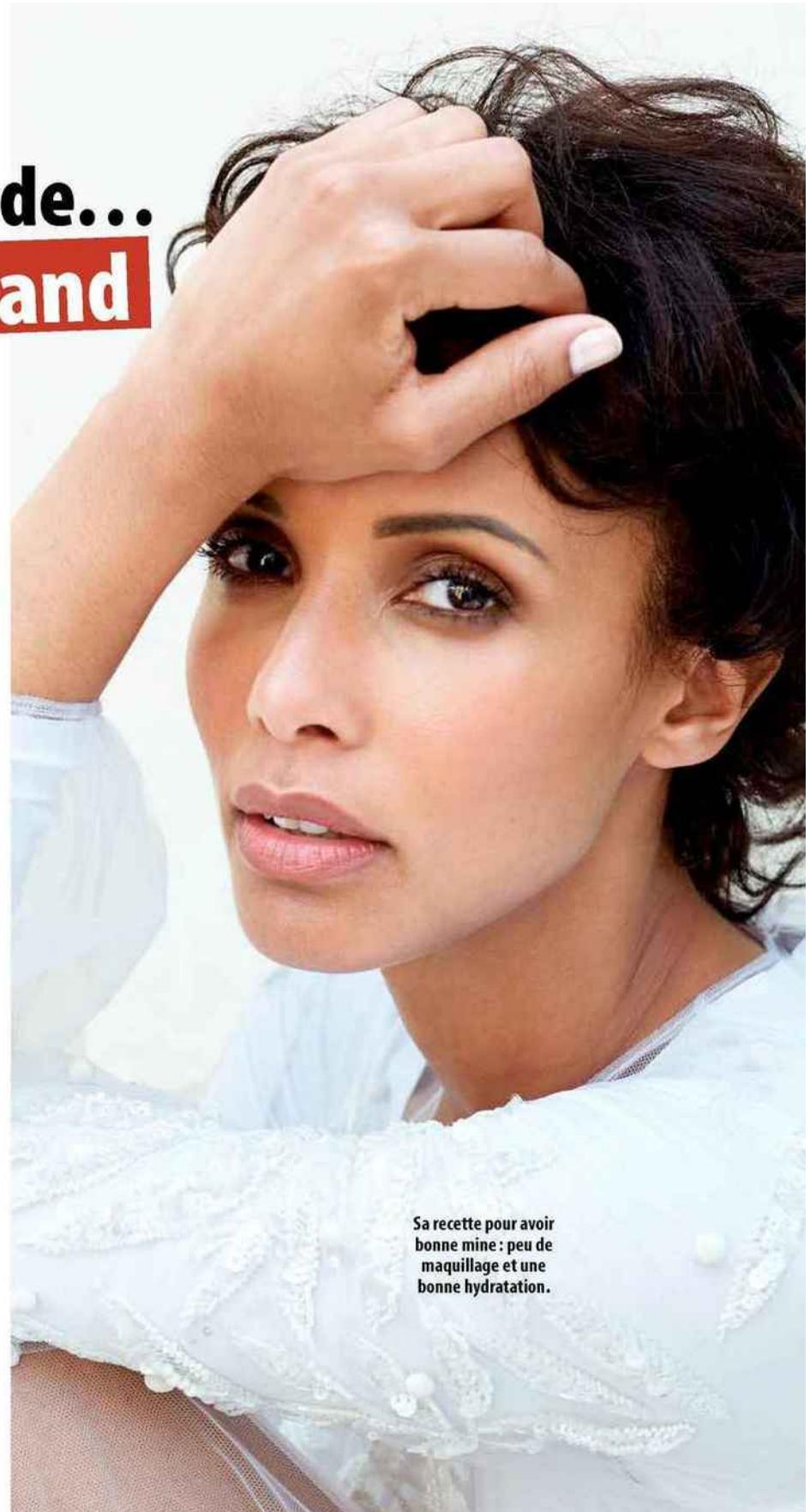
Choisir les bons produits. « Au lieu de multiplier les références, je cible celles qui me conviennent. Les peaux métissées ont besoin d'être très hydratées. Mais il ne faut pas superposer les crèmes, au risque de faire briller la peau : j'en choisis une seule, associée à un soin matifiant. Pour mes cheveux, j'ai arrêté de suivre la mode des lissages à la kératine : je les laisse à l'état naturel et je les nourris avec un après-shampooing. »

Un joli teint, base indispensable. « Je me maquille peu, mais j'applique un anticernes et un soin rosé : cela me donne meilleure mine. Pour un résultat plus travaillé, je mélange plusieurs couleurs de fond de teint que j'adapte au fil des saisons pour suivre les changements de carnation de ma peau. »

Miser sur les compléments alimentaires. « Belle peau et alimentation équilibrée étant indissociables, je commence la journée avec un jus de fruit enrichi aux germes de blé, plein d'antioxydants. Je prends aussi de la vitamine D pour avoir bonne mine et, après les périodes d'excès, je fais une cure de desmodium pour nettoyer le foie. »

© SYLVIE CASTIONI/SERVICE DE PRESSE.

■ Propos recueillis par ÉLISE COMTE



Sa recette pour avoir bonne mine : peu de maquillage et une bonne hydratation.



Mon shopping



① Indispensable. Je garde cette crème en permanence dans mon sac! Toute ma famille l'utilise, aussi bien sur les mains que sur les lèvres. **Cica-Crème Réparatrice, Mixa, 50 ml, 5,15 €.**

② Exfoliante. Cette lotion nettoie le visage en profondeur et le débarrasse des peaux mortes et impuretés sans agresser l'épiderme. **Lotion P50, Biologique Recherche, 50 ml, 20 €.**

③ Nourrissant. Pour redéfinir facilement les boucles tout en protégeant mes cheveux secs. **Démêlant Huile Extraordinaire, Elseve, 200 ml, 3,99 €.**



④ Naturel. J'aime ce fond de teint pas trop couvrant et qui se décline en de nombreuses teintes. **Skin Foundation SPF15, Bobby Brown, 30 ml, 44,50 €.**

⑤ Glamour. Idéal pour une soirée ou lorsque j'ai envie d'afficher un look plus sexy. **Rouge à Lèvres Color Riche, L'Oréal Paris X Balmain, 16,90 €.**