



Sonia Rolland nous livre ses conseils beauté

Vidéo: <http://www.programme-tv.net/news/loisirs/beaute/201189-sonia-rolland-nous-livre-ses-conseils-beaute/>

Gestes simples et soins ciblés sont les secrets de l'actrice de 37 ans. On adhère !

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 !

Sonia Rolland : son premier film Miss, autobiographique ? Elle nous répond (PHOTO)

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 ainsi 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. Et pour mes cheveux, j'ai arrêté de suivre la mode des lissages à la kératine : je les laisse à leur état naturel et je les nourris avec un après-shampooing."*

Dans les coulisses de... Vintage Mécenic (RMC Découverte) avec Sonia Rolland en Aston Martin (VIDÉO)

Un joli teint, base indispensable. *"Je me maquille peu, mais j'applique un anticerne et un soin rosé : cela me donne meilleure mine. Pour un résultat plus travaillé, je mélange plusieurs couleurs de fonds de teint que je n'hésite pas à adapter 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."*

MON SHOPPING :

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, 50 ml, Mixa, 5,15 euros.

www.programme-tv.net
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



© Service de presse

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