

salon beauté

01
26

Homme

Nouvelles formules,
nouveau look.

Vivre mieux, plus longtemps

Longévité : les secrets
de la science du
« vivre longtemps ».

FUTURISTIC EASE

La Trend Collection Make-up La Biosthétique
Printemps-Été 2026.

La brillance au superlatif

Parfois, juste briller n'est pas suffisant. Ce qu'on recherche, c'est la brillance ultime. C'est exactement pour cela que Lip Shine a été créé. Avec sa texture huile et sa subtile touche de couleur rose corail, ce brillant à lèvres glisse sur les lèvres et les illumine d'une brillance intense.



NOUVEAU

Chère cliente, cher client,

« Le meilleur moyen de prédire l'avenir est de l'inventer », selon l'informaticien américain Alan Kay. C'est ce que nous faisons grâce aux couleurs captivantes et aux looks expressifs de notre collection maquillage Futuristic Ease, une véritable invitation à regarder l'avenir avec légèreté et optimisme. Laissez-vous tenter et accueillez votre avenir avec des tonalités neutres séduisantes, un rouge écarlate mat affirmé et la fraîcheur d'un vert menthe chatoyant ! Un bel avenir, sain et plein de vitalité, voilà ce que promettent nos gammes Soleil et Homme et leurs nombreuses nouveautés. Découvrez également notre grande interview avec Nils Behrens, expert renommé en longévité. Commencez à écrire un nouveau chapitre de votre avenir avec cette édition de Salon Beauté. Nous sommes impatients d'ouvrir cette nouvelle page avec vous ici au salon !

Votre coiffeur La Biosthétique



Coiffure & Beauté

04 HOMME

Homme, la gamme de soin et de grooming pour homme présente son nouveau look.

10 FUTURISTIC EASE

La Trend Collection Make-up La Biothétique Printemps-Été 2026.

22 TENUE PARFAITE

Le nouveau Setting Spray apaise la peau et fixe le maquillage.

24 NOUVEAUTÉS SOLEIL

Soleil, l'harmonie parfaite entre protection maximale et respect de l'environnement.

Art de vivre

30 VIVRE MIEUX, PLUS LONGTEMPS

Nils Behrens évoque les avancées révolutionnaires de la recherche sur la longévité.

MENTIONS LÉGALES « SALON BEAUTÉ »

Parution trimestrielle

ÉDITEUR

Laboratoire Biothétique Kosmetik GmbH & Co. KG,
Gülischstraße 1-7,
75179 Pforzheim, Allemagne

CONCEPTION & RÉALISATION

Monta Werbeagentur AG, Neuhofstraße 23,
63411 Baar, Suisse

Rédaction : I. Burtcher Graphisme : M. Cornacchini

Coordination : P. Altherr

IMPRESSION

PFITZER GmbH & Co. KG, Benzstraße 39,
71272 Renningen, Allemagne

La reproduction d'articles et d'images, même sous forme d'extraits ou de paragraphes, n'est autorisée qu'avec la permission de l'éditeur.

COUVERTURE

PHOTOGRAPHE

PHILIP GAY

MODÈLE

JULIA BERGSHOEFF

@VIVA



Homme, la routine pour homme, se réinvente avec un nouveau look et de nouvelles formules. Ce qui ne change pas : son efficacité sans compromis et son parfum masculin sensuel.



1

DÉMARRER LA JOURNÉE
À LA PERFECTION

Energising Hair & Body Wash nettoie délicatement le corps, les cheveux et la barbe pour un toucher doux et soyeux. Les minéraux revitalisent la peau et la caféine stimule la croissance des cheveux. Le boost de fraîcheur idéal pour commencer la journée.

Homme, tout simplement !

LE SOIN MASCULIN AU PLUS HAUT NIVEAU.





2

Soin

SUR MESURE

Après le nettoyage, place au rasage et au soin du cuir chevelu grâce aux formules Homme conçues pour répondre aux besoins précis de la peau et des cheveux masculins. Leur action est ciblée : elles agissent tout en douceur pour un confort apaisant, comme lors du rasage avec *Shaving Cream*, et apportent de l'énergie pour stimuler les fonctions cutanées et la croissance des cheveux, comme avec le soin pour le cuir chevelu *Energising Scalp Tonic*.



CAFÉINE



L'essence des soins
Homme ? Un minimum
d'efforts pour une
performance maximale
et l'assurance de s'offrir
le meilleur en termes
de soin.

3

Peau et barbe

AU SOMMET DE LEUR FORME

Appliqué après le rasage, le soin *Energising Face Care* rapidement absorbé revitalise la peau instantanément et pour longtemps. Il hydrate intensément, lisse et protège. Pour ceux qui portent une barbe, la nouvelle huile *Beard Oil* vegan prend soin des poils et de la peau. Des huiles et actifs soigneusement sélectionnés, tels qu'un complexe stimulant la croissance à base de carthame et d'hibiscus, ont à la fois un effet apaisant et revitalisant. Cette huile nourrissante pour la barbe prévient les démangeaisons et inflammations et favorise sa croissance, pour une barbe plus dense et plus forte. Il suffit de verser quelques gouttes sur la paume des mains et de masser délicatement la barbe. La peau et les poils deviennent immédiatement souples et doux pour une barbe magnifiquement brillante et soignée.

NOUVEAU





Question de définition

QUELLE TEXTURE CHOISIR ?

Le coiffant à la texture fondante *Fiber Paste* discipline les cheveux en un instant et permet un coiffage modulable avec un fini satiné et souple, parfait également pour les styles de barbe créatifs. Grâce à son charbon actif et à ses cires naturelles, la crème poudrée *Matt Grip Paste* dans son élégant pot en aluminium, est le partenaire de coiffage idéal pour les looks mats avec du volume et une tenue modulable, qui restent néanmoins flexibles et peuvent être remodelés à volonté. Avec *Texture Pomade* à base d'eau, la tenue et la finition mate sont modulables à souhait, tandis que *Styling Gel* fixe le look en quelques secondes pour une tenue extra-forte et brillance naturelle, même pendant le sport et par temps humide.

Les hommes préfèrent les coiffures simples et décontractées. Les produits crémeux permettent d'obtenir une texture coiffée-décoiffée, un volume naturel et une finition mate masculine.



ENCENS

UNE CRÉATION EXCLUSIVE DU PARFUMEUR STAR GEZA SCHÖN.

Le parfum

Note de tête

Mandarine, genévrier,
bourgeon de cassis

Note de cœur

Sauge sclarée, lavandin, prune

Note de fond

Vétiver, ambre gris, encens

La composition olfactive
Homme associe une
fraîcheur pétillante, un
arôme épicé et un fond
terreux et fumé qui offre
une signature incompara-
ble convenant parfaite-
ment aux hommes, mais
pas uniquement.



SAUGE SCLARÉE

FUTURISTIC EASE

Rejoignez le mouvement
Futuristic Ease et créez votre futur
avec les couleurs éclatantes et
expressives de notre collection
maquillage Printemps-Été 2026 !





SCARLET

La palette de couleurs Futuristic Ease va des tons neutres délicats aux nuances profondes et fascinantes. Ce look illustre, à travers un duo de rouges, à quel point la couleur de la passion peut être pure et moderne.

Futuristic Ease est l'expression
d'une confiance en soi sereine,
qui n'a nul besoin d'attirer
l'attention, et d'une modernité
tournée vers l'avenir qui s'intègre
parfaitement au quotidien.

Sensual Lipstick M408 Scarlet



En un seul geste, la texture veloutée au fini intense de *Sensual Lipstick M408 Scarlet* habille les lèvres d'un rouge mat profond, alliant passion et élégance intemporelle.



Simply RED

Une modernité affirmée dans un rouge expressif ! Le rouge mat et précis de *Sensual Lipstick M408 Scarlet* met en valeur la bouche. Une expressivité absolue prolongée par *Automatic Pencil for Eyes K35 Cranberry* d'un trait net au ras des cils et complétée par une touche de lumière au centre de la paupière avec *Eyeshadow Pen Flare*. Le teint très naturel et les cheveux lissés à la perfection avec *Taming Fluid* soulignent le minimalisme puissant de ce look.

Strong & GENTLE

Ce look au charme irrésistible, présente un jeu harmonieux d'accents chauds et froids. *Tender Blush Golden Amber* réchauffe les pommettes, les paupières et les tempes, tandis que la nuance froide de *Pencil for Eyes Walnut Silk* apporte au regard une profondeur affirmée. La bouche se pare d'un violet profond avec *Sensual Lipstick B243 Purple Gem*, sublimé par le rose corail transparent de *Lip Shine* pour une brillance miroir et une expressivité saisissante.

Lip Shine

Pencil for Eyes
Walnut SilkSensual Lipstick
B243 Purple Gem

Tender Blush Golden Amber



La beauté de la collection
Futuristic Ease réside dans
l'expression subtile des
couleurs et des textures qui, tout
en offrant une haute
performance, invitent à une
approche ludique et intuitive.



GOLDEN AMBER

Les particules délicatement irisées de *Tender Blush Golden Amber* subliment les traits du visage d'une chaleur ensoleillée et d'un éclat délicat, qui semble empreint de joie intérieure et de confiance absolue.

CONFIDENT

Aussi détendus et légers qu'un regard confiant vers l'avenir, le cuir chevelu et les cheveux retrouvent leur équilibre grâce à *Calming Scalp Lotion* et un volume tout en légèreté avec *Strengthening Conditioning Spray*.





UN NOUVEAU REGARD

Légère et colorée, la collection maquillage Futuristic Ease incarne une beauté qui s'épanouit lorsque l'humain et l'innovation ne font plus qu'un. Toutes les barrières tombent pour laisser place à un nouveau regard serein et positif sur le monde. La perspective d'un avenir radieux fait de Futuristic Ease une réponse optimiste et bienfaisante à la complexité de notre époque.

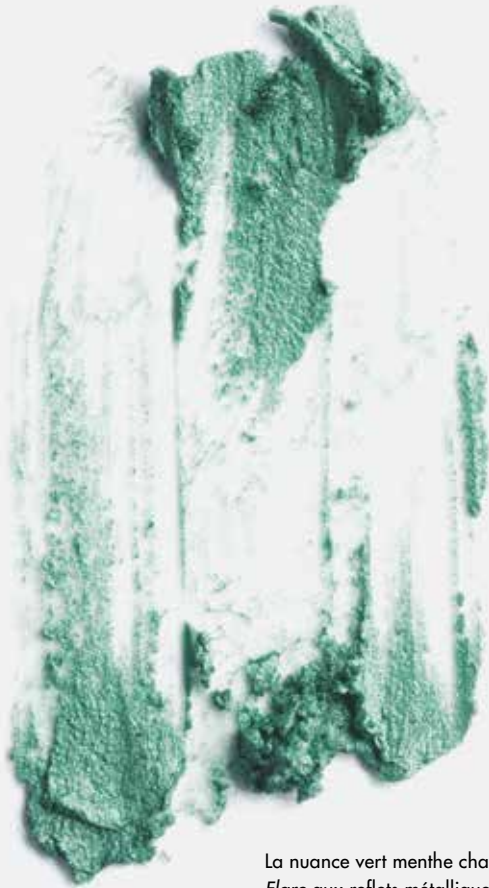


TROPICAL BREEZE

Un look envoûtant aux accents exotiques. Le vert menthe chatoyant de *Eyeshadow Pen Tropical Breeze* rencontre le brun froid et précis de *Walnut Silk* dans le coin externe des yeux.

Tout aussi audacieux et affirmé que
le maquillage des yeux, le contour
des lèvres est légèrement surdessiné
avec *Automatic Pencil for Lips*
LL39 Dune avant de se fondre dans
la nuance nude chaude de
Sensual Lipstick C153 Savannah.

Eyeshadow Pen *Tropical Breeze*



La nuance vert menthe chatoyante et légère de *Eyeshadow Pen Tropical Breeze* reflète, tout comme la couleur *Flare* aux reflets métalliques, l'apesanteur d'un monde futuriste.



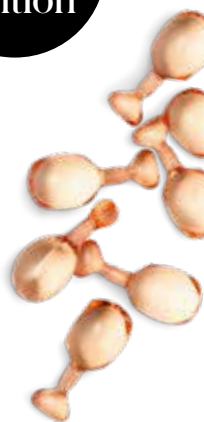
Eyeshadow Pen *Flare*



Limited
Edition

NEW LOOK

Un maquillage parfait commence par une belle peau. Les capsules intensément nourrissantes et hydratantes *Revitalising* et *Hydrating Capsules* créent une base parfaite. Elles sont disponibles pour une durée limitée dans un format spécial irrésistible de 20 capsules de sérum, dans un pot élégant au fini mat et transparent.





Pour un avenir radieux : les formules La Biosthétique, conçues dans une démarche respectueuse de l'environnement, allient technologie et inspiration et traduisent l'esprit résolument positif de Futuristic Ease.

Tenue parfaite

SETTING SPRAY OFFRE UNE TENUE INVISIBLE À TOUS LES LOOKS MAQUILLAGE.

Le nouveau *Setting Spray* fixe chaque maquillage de manière fiable et durable. Il a déjà fait ses preuves lors de la Fashion Week de Berlin sur le maquillage des mannequins et personnalités.

ALOE VERA



NOUVEU



Steffen Zoll
Creative Direction & Lead of
Education La Biothétique Paris

CHÂTAIGNE

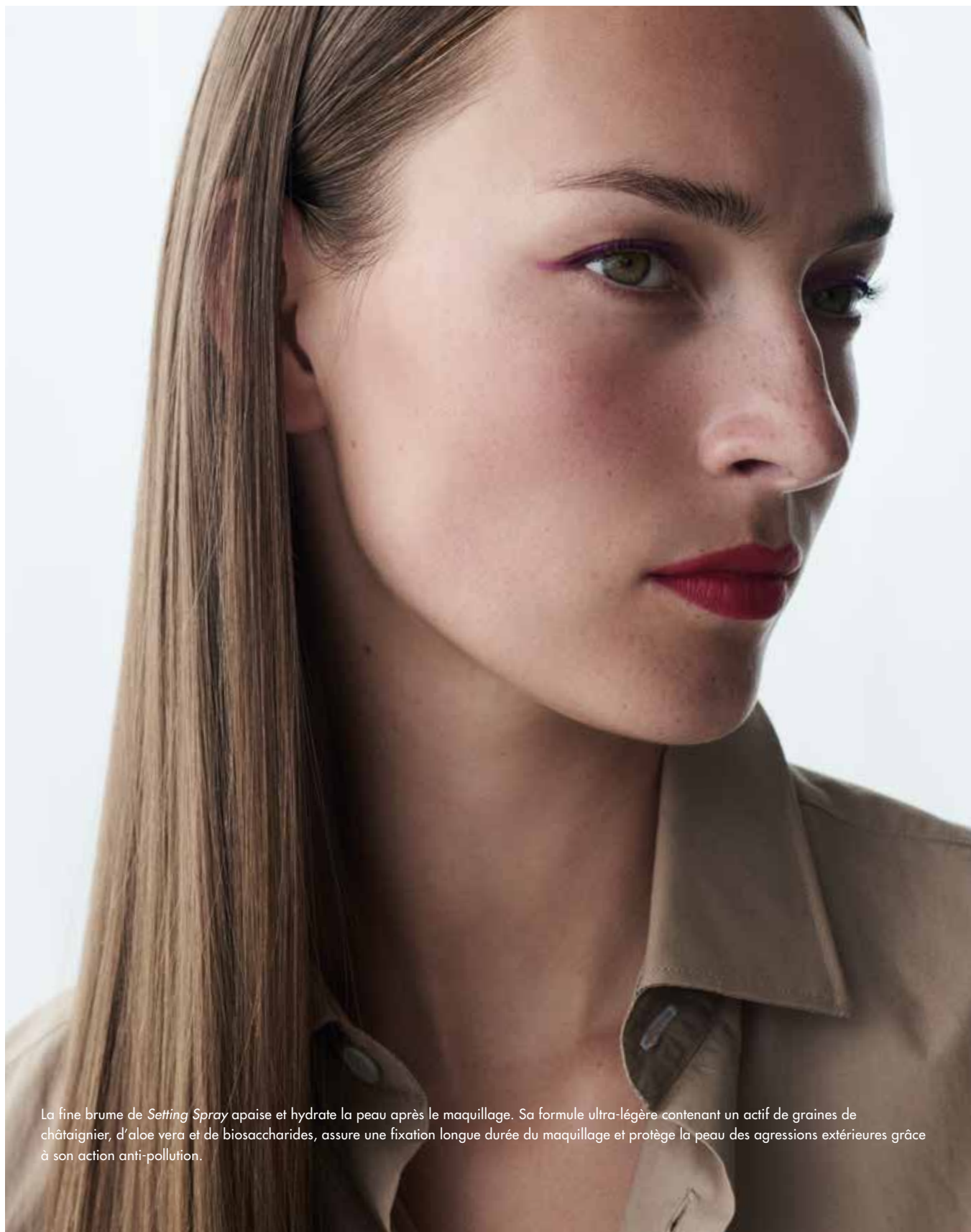


En quoi Setting Spray de La Biothétique fait-il la différence ?

Il y a déjà tellement de sprays fixateurs sur le marché qu'il nous paraissait important de créer une texture totalement innovante. Nous l'avons développée et testée dans notre propre laboratoire La Biothétique. Comme toujours chez La Biothétique, nous ne nous contentons pas de la performance. Notre Setting Spray est non seulement très efficace pour fixer le maquillage, mais il a également une action hydratante et protectrice pour la peau.

Quels critères un produit doit-il remplir pour intégrer votre offre ?

Il doit avant tout répondre aux exigences de nos experts maquilleurs La Biothétique. À titre d'exemple, notre Setting Spray a démontré toute son efficacité dans l'univers de la haute couture et auprès de célébrités lors de la Fashion Week de Berlin. Cela nous a permis d'avoir la certitude qu'il convient parfaitement aux services de maquillage en salon, comme ceux de mariée ou de soirée, ainsi qu'à une utilisation quotidienne par nos clientes.



La fine brume de *Setting Spray* apaise et hydrate la peau après le maquillage. Sa formule ultra-légère contenant un actif de graines de châtaignier, d'aloë vera et de biosaccharides, assure une fixation longue durée du maquillage et protège la peau des agressions extérieures grâce à son action anti-pollution.

Beaucoup de nouveautés sous le soleil !
La gamme Soleil va encore plus loin pour protéger la peau de la tête aux pieds et préserver la beauté et la santé des cheveux dans le respect de l'environnement et de ses ressources naturelles.

EXTRAIT DE PIN



NOUVEAU

Brillants ET PROTÉGÉS

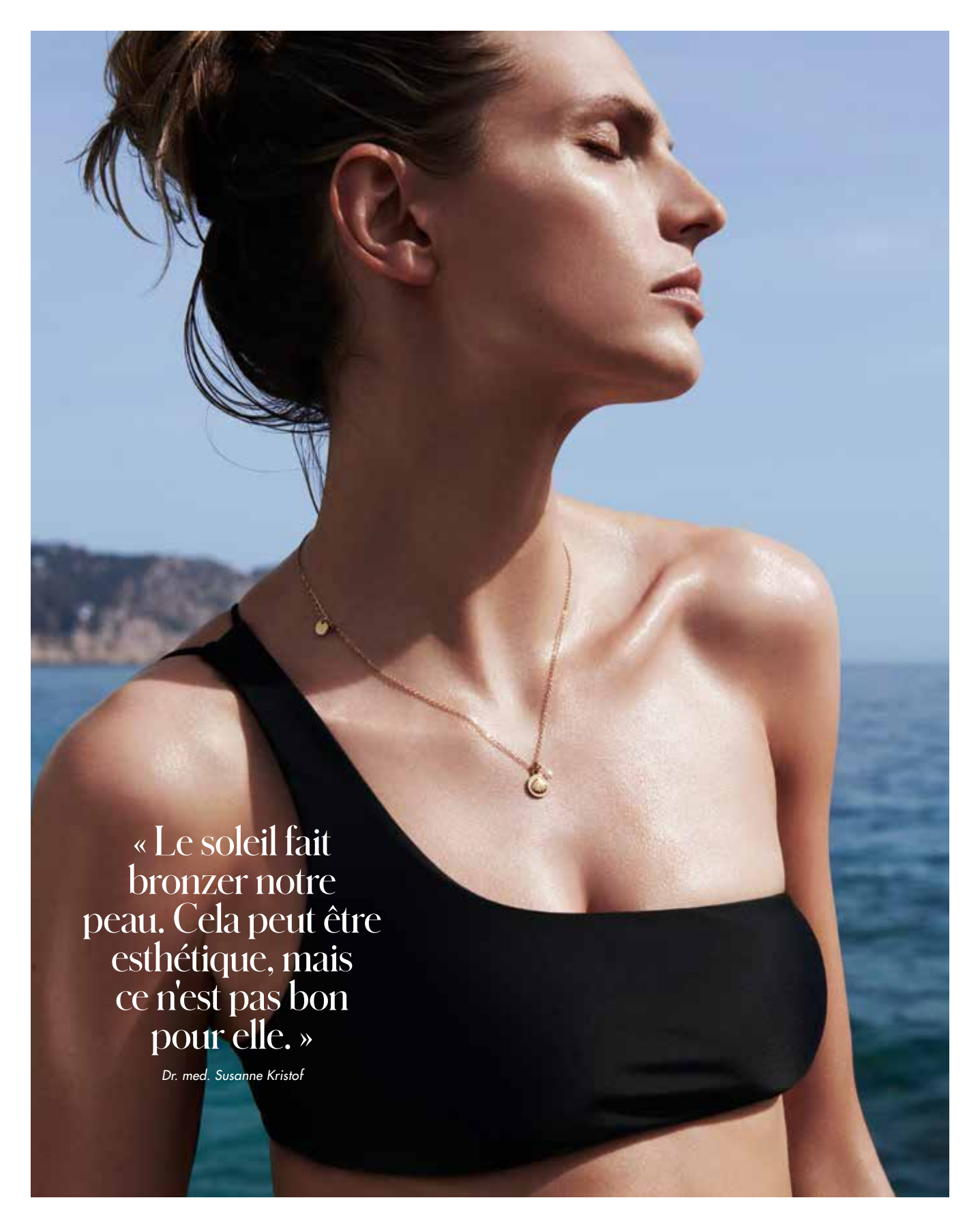
La formule innovante de *Sun Care Hair Oil Serum* offre tout ce dont les cheveux ont besoin en été pour briller sous le soleil. L'extrait de pin apporte une hydratation intense et la retient au cœur du cheveu en refermant la cuticule, à l'image des écailles d'une pomme de pin. L'huile de limnanthe enveloppe chaque cheveu d'un film protecteur invisible, tandis que des actifs végétaux rigoureusement sélectionnés réparent les pointes et préviennent l'apparition des fourches.



A woman with brown hair tied in a bun, wearing black sunglasses, is shown in profile, looking out over a body of water. The background features a rocky coastline and a clear sky.

Nouveautés sous le soleil

SOLEIL : TOUTES LES INNOVATIONS ET NOUVEAUTÉS.

A close-up, profile shot of a woman with her hair tied back, looking out at the ocean. She is wearing a black halter top and a delicate gold necklace with two small circular pendants. The background shows a clear blue sky and the sea.

« Le soleil fait
bronzer notre
peau. Cela peut être
esthétique, mais
ce n'est pas bon
pour elle. »

Dr. med. Susanne Kristof

Protection de la peau

Protection et soin POUR LE VISAGE ET LE CORPS

La santé de la peau et des cheveux : La Biosthétique en fait une priorité. Cela passe avant tout par une protection optimale contre les dommages liés au soleil. Afin de répondre aux exigences les plus élevées en matière de protection et de haute tolérance, nous proposons désormais notre *Sun Care Cream Sensitive 50+* pour l'ensemble du corps dans un format pratique de 200 ml. Nous sommes également convaincus par l'action rafraîchissante et régénérante de *After Sun Face & Body Cream* qui agit de manière tout aussi efficace sur le visage et le corps. En complément de cette routine de base estivale, l'utilisation des *Self Tanning Drops* permet d'obtenir un bronzage sur mesure, sain et naturel.



Nouveau : existe aussi en format tube de 75 ml, idéal à emporter partout.

L'atout majeur du SPF 50+ est sa filtration plus importante des rayons UV (comparé au SPF 30), qui permet de mieux protéger contre le cancer, les taches pigmentaires et le vieillissement prématuré de la peau.



Dr Susanne Kristof
Spécialiste FMH en dermatologie
et vénéréologie
Directrice du centre dermatologique
rappiderm, Rapperswil, Suisse

Pourquoi une protection SPF 50+ ?

UNE DERMATOLOGUE NOUS RÉPOND

Dr. Kristof, pourquoi est-il conseillé par les dermatologues d'utiliser un indice 50, si l'augmentation de la protection est minime par rapport à un indice 30 ?

Un indice 30 bloque environ 96,7 % des rayons UVB, contre environ 98 % pour un indice 50. La différence de 1,3 % semble minime à première vue, mais elle signifie qu'avec un facteur de protection solaire 30, 3,3 % des rayons UVB atteignent la peau, contre seulement 2 % avec un SPF 50. Cela représente une différence de près de 40 % ! De plus, on applique généralement trop peu de crème solaire. Pour atteindre l'indice de protection indiqué, il faudrait utiliser 2 milligrammes de crème solaire par centimètre carré de peau. Pour un adulte moyen, cela correspond à environ huit cuillères à café, soit approximativement 35 millilitres. Or, la plupart des gens n'appliquent qu'un quart ou la moitié de la quantité nécessaire, ce qui réduit l'indice de protection 50 affiché à un indice réel de 10 à 20.

Retrouvez la seconde partie de cette interview sur le thème du soleil et de la peau dans la prochaine édition été de Salon Beauté.



Beaucoup de nouveautés dans la gamme Soleil ! Seules les couleurs iconiques des produits ne changent pas. La composition sensuelle et fraîche, créée par le parfumeur star Geza Schön, transpose l'insouciance de l'été sur les cheveux et sur la peau.

LOOK SOLEIL
Elles évoquent le ciel, le soleil et la mer : les couleurs des produits Soleil sont un concentré d'été et incarnent le plaisir insouciant d'un bain de soleil, pour la peau et les cheveux.



Le parfum

Note de tête

Orange sanguine, mandarine, citron vert

Note de coeur

Jasmin, muguet, violette

Note de fond

Musc, tonka, patchouli



JASMIN

Packaging DURABLE

Pour préserver l'environnement et les ressources, nous cherchons constamment à concevoir des emballages plus durables. Nous avons ainsi réduit la taille des bouchons de nos tubes Soleil pour diminuer la consommation de plastique. Mais nous allons encore plus loin en misant sur les matériaux PCR (Post-Consumer Recycled), afin de concevoir des emballages toujours plus respectueux de l'environnement. Cela signifie que les plastiques utilisés ont déjà été recyclés au moins une fois après une première vie, pour devenir des emballages Soleil bleu turquoise, blancs ou jaune soleil, à la finition satinée et élégante.

Nouveau
tube





Vivre mieux, plus longtemps

LES PROGRÈS DÉCISIFS DE LA RECHERCHE
SUR LA LONGÉVITÉ.

Qu'est-ce que la longévité ? À travers cet entretien avec Nils Behrens, l'un des experts les plus en vue sur le sujet, nous explorons les dessous de cet engouement pour une vie plus longue.



Nils Behrens est un consultant, chargé de cours et conférencier très sollicité qui échange depuis des années avec les experts internationaux les plus fascinants de la médecine moderne et qui s'interroge, dans son podcast à succès sur la longévité, sur ce que signifie réellement la santé dans la société actuelle. Pour Salon Beauté, il évoque les perspectives et possibilités incroyables qu'offre la recherche sur la longévité. Au cours de cet entretien, il balaie l'idée reçue selon laquelle une vie longue et saine serait seulement une question de gènes et explique que nos décisions quotidiennes ont le pouvoir d'allonger notre durée de vie, mais surtout de prolonger nos années de pleine vitalité.

Qu'entend-on par longévité ?

La longévité ne signifie pas vivre éternellement, mais rester en bonne santé le plus longtemps possible. Dans mon nouveau livre, je résume cela par l'idée suivante : la santé, c'est la liberté. Tant que je ne suis pas limité par la dégénérescence liée à l'âge, je reste maître de ma vie. Préserver cette liberté le plus longtemps possible est, pour moi, le facteur déterminant.

Pourquoi le sujet de la longévité est-il sur toutes les lèvres en ce moment ?

C'est un sujet d'actualité car nous sommes la première génération de l'humanité à avoir compris pourquoi nous vieillissons et nous détenons désormais la clé pour y remédier.

Et pourquoi vieillissons-nous ?

La recherche a identifié douze marqueurs du vieillissement ou « Hallmarks of Ageing ». Parmi ces caractéristiques médico-techniques figurent par exemple une communication intercellulaire altérée, une autophagie perturbée ou une réduction de l'activité mitochondriale. Ensemble, ces douze facteurs permettent d'expliquer les mécanismes et les causes de notre vieillissement.



Cela signifie-t-il que nous pouvons agir contre le vieillissement?

Des scientifiques comme Aubrey de Grey sont à l'origine du concept de Longevity Escape Velocity. Celui-ci désigne l'instant théorique où la recherche nous permettra de ralentir notre vieillissement plus rapidement que le temps ne nous fera vieillir. Prenons l'exemple de Bryan Johnson, l'une des figures les plus connues de la longévité. Il ne vieillit actuellement que de 0,48 année par an. L'année dernière, ce chiffre était à 0,64 année par an. Il arrivera un moment où, au lieu de vieillir, il gagnera du temps. La science prévoit ce tournant d'ici cinq à dix ans. Reste à savoir si cela s'appliquera vraiment à tout, par exemple à la repigmentation des cheveux ou au raffermissement de la peau. On observe néanmoins une tendance qui se confirme.

« La science prévoit
d'ici 5 à 10 ans
un tournant, où au
lieu de vieillir,
nous gagnerons du
temps. »

Quel rôle joue la génétique ?

La génétique est le point de départ, pas le scénario. Nous écrivons nous-mêmes 80 % de l'histoire à travers l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, le stress ou les liens sociaux. Cela signifie que notre quotidien est le stylo qui rédige le script de notre longévité.

Comment mesurer la vieillesse ou la jeunesse ?

Notre horloge biologique se trouve dans notre sang. La cause principale du vieillissement réside

dans les processus inflammatoires du corps. On préconise donc une analyse de sang qui permet de mesurer les marqueurs inflammatoires. Mais la force et la VO2 max (un marqueur de l'endurance) sont également des indicateurs mesurables. La mesure de la force de préhension est le principal indicateur sportif, les muscles représentant l'organe de la longévité. Ce qui compte, ce n'est pas uniquement la force, mais la capacité du corps à utiliser l'oxygène. C'est ce que mesure la VO2 max. Cet indicateur d'endurance permet d'indiquer, par exemple, avec quelle facilité on montera les escaliers à l'avenir.

Donc pas de longévité sans sport ?

À l'heure actuelle, je dirais effectivement que les tests sportifs que je viens de mentionner sont la garantie d'une vie longue. Les marqueurs sportifs renseignent également sur la santé mitochondriale, un des Hallmarks of Ageing. Les mitochondries sont les centrales énergétiques de nos cellules. Elles produisent de l'adénosine triphosphate qui est la monnaie énergétique de nos cellules. C'est grâce aux mitochondries que nous pouvons bouger. Et le meilleur moyen de garder ces mitochondries en forme et en bonne santé, c'est également en faisant du sport et de l'exercice.

Quel est le volume d'activité sportive recommandé ?

L'idée, c'est surtout de bouger au quotidien. Ce n'est pas pour rien que l'on dit que « rester assis est le nouveau tabagisme ». Il faut savoir qu'un fumeur sportif a une espérance de vie plus importante qu'un non-fumeur qui ne fait pas de sport.





Les chiffres parlent d'eux-mêmes : un fumeur augmente son risque de décès de 50 %.

En revanche, pour une personne qui a un VO2 max très bas, ce chiffre grimpe à 400 %. Même si l'âge entre en ligne de compte, le constat est là : ne pas faire de sport est bien plus grave que de fumer.

« Le nombre
d'années que nous
vivons en bonne
santé dépend à 80 %
de notre mode
de vie. »

Quel rôle jouent les compléments alimentaires dans la longévité ?

Le mode de vie compte pour 80 %. Les 20 % restants dépendent d'autres facteurs que l'on peut influencer par un biohacking ciblé. Les compléments alimentaires en font partie.

Cela ne signifie pas que les suppléments représentent à eux seuls 20 %, mais plutôt que les différentes interventions au-delà du mode de vie permettent d'agir sur le reste. L'étude True Health montre, par exemple, que l'association de vitamine D, d'oméga 3 et d'activité physique a un impact positif sur la durée de vie.

Cependant, pour rester parfaitement juste et objectif, tout ce qui concerne l'alimentation, catégorie dont font partie les compléments alimentaires, repose uniquement sur des études d'observation. Il n'est tout simplement pas possible de réaliser une étude randomisée en double aveugle lorsqu'il s'agit d'alimentation.



GINSENG

Il faut sans doute être très attentif aux signaux de son propre corps.

Absolument. Il n'existe par exemple aucune étude qui démontre un lien entre le magnésium et les crampes musculaires. Pourtant, lorsque je reste un certain temps sans prendre de magnésium, je souffre de crampes. Et dès que j'en reprends, les crampes disparaissent. Ce n'est pas parce qu'il n'existe aucune étude sérieuse sur le sujet que cela ne fonctionne pas.

Peut-on profiter à tout âge des mesures en faveur de la longévité ?

Tout à fait. La longévité n'est pas un programme élitiste pour les biohackers, mais un outil universel. Que l'on ait 30 ou 70 ans, le corps réagit toujours aux bons stimuli.

Quels conseils de longévité peut-on facilement intégrer à notre quotidien ?

Transpirer une fois par jour, manger suffisamment de protéines, c'est-à-dire au moins 1,6 gramme par kilo de poids corporel par jour, dormir huit heures et sortir dix minutes en extérieur. Sans oublier : rester curieux chaque jour !

Nils Behrens répond à nos questions

CELEBRITY QUESTIONNAIRE SPÉCIAL
SALON BEAUTÉ

Décrivez-vous en trois mots.

Curieux, rigoureux, passionné par la vie.

Quelle est votre routine du matin ?

Je fais de la méditation, des exercices pour la mobilité des articulations (CARs), du sport et je prends un petit déjeuner protéiné.

Que trouve-t-on sur votre table de chevet ?

En ce moment, le livre « 4000 semaines » d'Oliver Burkeman.

Plutôt Wash & Go ou routine de soin complète ?

Wash & Go – sachant que pour moi le soin de la peau est comme l'entraînement physique. Court, mais efficace.

C'est-à-dire ?

Une protection solaire pour la journée, un nettoyage du visage le soir et Anti-Grey Elixir pour le cuir chevelu.

Quel est votre parfum préféré ?

Celui de l'air frais après la course à pied du matin.

L'application que vous utilisez le plus ?

WhatsApp – pour rester en contact avec mes proches au quotidien.

Votre péché mignon ?

Le café protéiné.

Qu'est-ce qui rend une personne attirante ?

La joie de vivre.

Un conseil pour votre Moi plus jeune ?

Sois moins perfectionniste et plus curieux.

Votre cuir chevelu mérite le meilleur

Prenez soin de votre cuir chevelu avec nos Méthodes et voyez le changement dans vos cheveux. Trouvez la routine qui vous correspond avec nos coffrets découverte. Laissez-vous conseiller par votre expert !



THE CULTURE OF BEAUTY

Votre beauté, notre culture.

La solution à 360° qui s'adapte
à vos besoins beauté



Suivez-nous sur Instagram.

LA BIOSTHETIQUE®
PARIS