

BELLE DANS SON ÂGE

Comment conserver de l'éclat, que faire quand la fermeté nous lâche, comment adapter son maquillage aux années qui passent ? Cosmétiques, massages, actes esthétiques, nos experts vous disent tout. *Claire Dhouailly*

Tout sur l'éclat de la peau

Il suffit de peu de choses pour que l'éclat s'évanouisse, un état de fatigue, un peu trop de cellules mortes à la surface de la peau, des pores et des taches plus ou moins visibles.

* Comment conserver son éclat rosé bonne mine ?

« La vitamine C est idéale, assure la Dr Véronique Gassia, dermatologue. Elle stimule la microcirculation sanguine, donc le rosé de la peau, elle éclaircit le teint et elle agit en prévention du vieillissement par un effet antioxydant. Je la recommande à tout le monde, chaque matin. » La dermatologue l'associe à un soin hydratant. Une peau bien hydratée, étant une peau plus lisse, donc plus éclatante. « Le soir, je recommande d'utiliser du rétinol, hors période estivale, idéal pour maintenir la jeunesse et l'éclat de la peau », ajoute la spécialiste. En cabinet, si on veut booster son éclat, on peut opter pour les Led, un

acte qui reste léger. Le massage est aussi une bonne option. « Il stimule la microcirculation et draine les tissus », commente Aline Faucheur, spécialiste du massage Kobido. Sa recommandation : des petits pincements sur l'ensemble du visage. Puis, coudes sur la table, on met ses mains en prière devant le visage, les pouces sous le menton, et on ouvre les mains pour réaliser de grands cercles sur chaque côté du visage. « Il ne faut pas avoir peur d'appuyer, de faire bouger les tissus », insiste Aline Faucheur. Le bon rythme ? 5 grands cercles, chaque jour. En prime, cela détend les traits après la journée.

Mon shopping



Fraîche. Une poudre de vitamine C pure à verser avant la première utilisation dans la base sérum. Sérum-cure à la vitamine C 10 %, Dr Pierre Ricaud, 65 € les 30 ml. Boutiques et www.ricaud.com.

Double action. La vitamine C est associée à des peptides pour un maximum d'effet coup de fouet sur l'éclat et la tonicité. Sérum Multi-Correxion Renouveau + Eclat, Roc, 34,99 € les 30 ml. Pharmacies.



Doux. Un dosage optimal en rétinol et une bonne tolérance assurée par la présence de glycérine et vitamine B3. Sérum rétinol B3, La Roche-Posay, 35 € les 30 ml. Pharmacies.

Pointu. Ce soin dope l'éclat et corrige les marques du temps, ridules, pores dilatés. Smart Night Clinical Rétinol, Clinique, 85 € les 30 ml. Parfumeries.





Nos expertes



Carole Colombani
maquilleuse studio



Aline Faucheur
facialiste,
spécialiste du
massage Kobido



**Dr Véronique
Gassia**
dermatologue
esthétique

*** Que faire quand on a une peau de fumeuse ou qu'on a pris trop de soleil ?**

La peau présente généralement un grain de peau épais et un teint très terne. « Au niveau cosmétique, je conseille d'utiliser le soir des soins aux acides de fruits, comme l'acide glycolique. Cela accélère le renouvellement cellulaire et enlève les cellules mortes », explique la Dr Gassia. La réflexion de la lumière à la surface de la peau est alors meilleure. On commence toujours par tester la sensibilité de la peau en utilisant le soin un jour sur trois, puis un sur deux et, si tout va bien, on passe en application quotidienne. On peut alterner avec du rétinol. Pour une action plus radicale, le peeling superficiel en cabinet s'impose. « Il donne de très bons résultats. Sur une peau très abîmée, on fait plusieurs séances », souligne la Dr Gassia.

Mon shopping



Concentré. Un complexe d'acides de fruits à utiliser à raison de deux doses avec une crème hydratante. Pour les peaux Night Switch BHA/AHA 10 %, Lixirskin, 25 € les 15 ml. Sephora.

Gel frais. 8 % d'acide glycolique pour transformer la peau. Skin Perfecting 8% AHA Gel Exfoliant, Paula's Choice, 34 € les 100 ml. www.paulaschoice.fr



*** Comment lutter contre les cernes ?**

Les cernes pigmentés (bruns) sont d'origine génétique, on ne peut pas faire grand-chose. Contre les cernes bleutés, d'origine vasculaire, les soins qui stimulent la microcirculation peuvent atténuer le phénomène. Quant aux cernes creux, seule la médecine esthétique peut apporter une solution, grâce à des injections d'acide hyaluronique. « Cela doit être très bien fait, pour que le produit ne se voit pas et pour ne pas bloquer le drainage lymphatique », avertit la Dr Gassia.

Mon shopping



Irisé. Ce soin nacré riche en actifs naturel lisse, défatigue et illumine le contour des yeux. Regard des Reines, Sanoflore, 27,90 € les 15 ml. Pharmacies et magasins bios.

Complet. Il lutte contre toutes les problématiques du regard, cernes compris. Double Serum Eye, Clarins, 69 € les 20 ml. Parfumeries et pharmacies.



*** Avoir des taches, est-ce inévitable ?**

L'apparition des taches est un signe d'excès de soleil. « La seule façon de les prévenir, c'est d'utiliser un écran quand on est en extérieur. À moins d'avoir un travail où on est toute l'année dehors, je ne recommande la protection solaire que pendant les mois ensoleillés. Si les taches sont encore récentes et peu pigmentées, les cosmétiques éclaircissants peuvent aider à les atténuer », note Véronique Gassia. Pour les taches anciennes et foncées, on peut faire une séance de laser.

Mon shopping



Bluffant. Un sérum à 98 % naturel qui unifie visiblement la peau. Sérum Éclat Anti-Taches Vinoperfect, Caudalie, 42,90 € les 30 ml. Pharmacies.

Costaud. Ce sérum riche en peptides éclaircit les taches et renforce l'éclat du teint. Skin-Unity Intensive, Filorga, 62,90 € les 30 ml. Pharmacies.



*** Comment compenser la sécheresse liée à la ménopause ?**

Avec la sécheresse qui s'installe, la peau devient moins confortable, mais aussi plus terne. C'est le moment d'adopter des crèmes riches en acides gras nutritifs comme les oméga-3, l'huile d'onagre. Chez le dermatologue, on mise sur le SkinBooster (injections d'acide hyaluronique liquide, associé ou pas à des vitamines). « Il améliore réellement l'éclat, tout en luttant contre les marques du temps. On constate un effet de réhydratation en profondeur et de stimulation, notamment des fibroblastes », indique la dermatologue.

Mon shopping

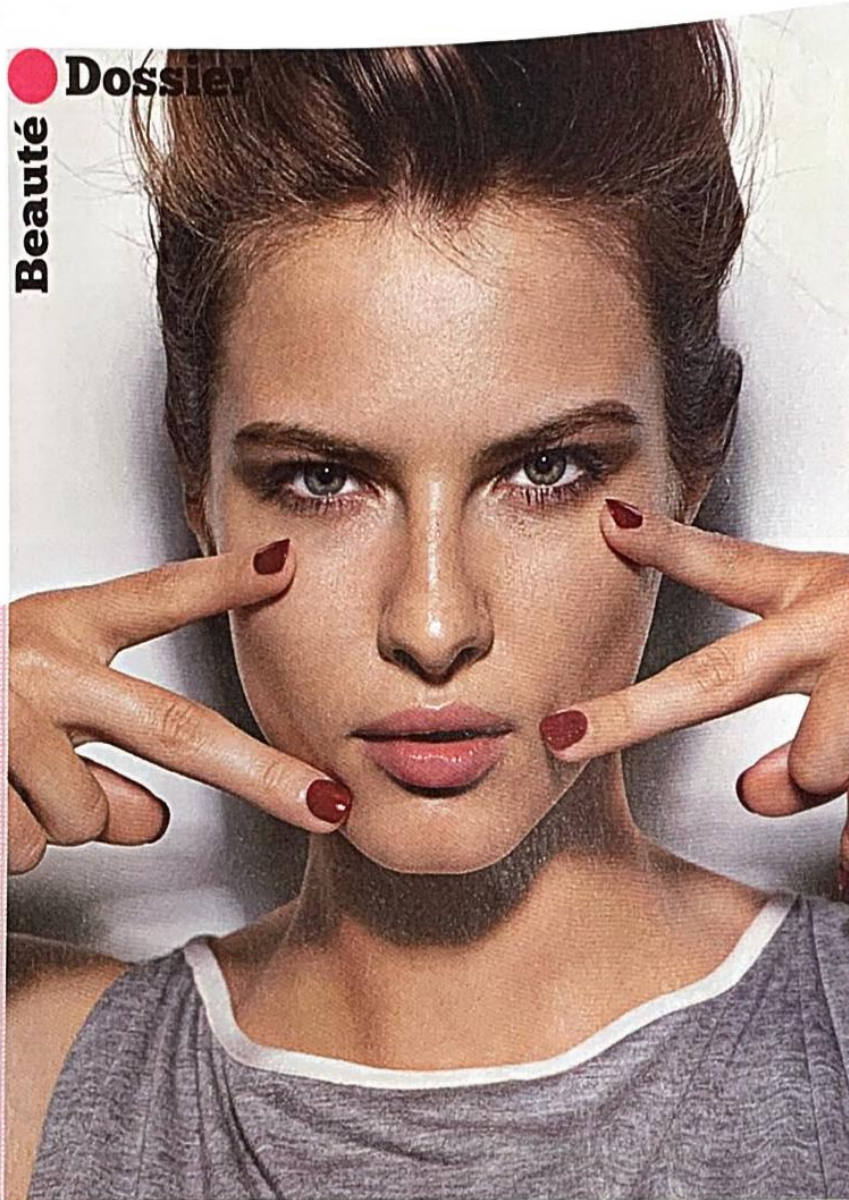


Ciblée. Une crème doudoune pour la post-ménopause, avec des actifs fermeté et le plein d'oméga. Crème de Jour Relipidante Anti-Relâchement Néovadiol, Vichy, 36 € les 50 ml. Pharmacies.

Fondant. Ultranourrissant, il reconforte la peau avec une haute dose de miel et de pulpe d'olive.

Baume de Miel Nutritif Riche, La Provençale Bio, 10,90 € les 50 ml. GMS.





Lutter contre le relâchement de la peau

« Le relâchement de la peau est dû à plusieurs facteurs : l'altération des fibres élastiques, l'appauvrissement du derme en collagène ainsi que le vieillissement du muscle, qui entraîne les tissus », résume la Dr Gassia. Si la cosméto joue la prévention et l'entretien, ce n'est qu'avec des actes esthétiques que la réparation est possible.

* Que faire contre l'ovale qui se floute ?

En cabinet esthétique, on utilise des injections d'acide hyaluronique pour recréer un ovale plus régulier ou la radiofréquence pour stimuler la synthèse de collagène. « Pour un ovale radicalement redessiné, on a recours aux fils tenseurs ou la chirurgie, avec un lifting cervico-facial », souligne la Dr Gassia. Les crèmes assurent le confort, l'éclat et la protection. Le duo vitamine C et rétinol est conseillé. On peut aussi pratiquer la gestuelle préconisée par Aline Faucheur.

LES GESTES À RÉALISER



Les doigts en V, paumes vers l'extérieur, on coince l'os de l'ovale entre l'index et le majeur, et on lisse en remontant du menton vers les oreilles. 5 fois.



On peut ajouter des pincements picorés avec les doigts, 5 allers-retours du menton vers les oreilles.

* Contour des lèvres et commissures marqués, quelles sont les solutions ?

Le traitement est semblable à celui du sillon nasogénien, de l'acide hyaluronique injecté de façon subtile et sur mesure. Là encore, le massage, régulier, est préconisé pour prévenir une intensification des plis.

LES GESTES À RÉALISER



Les doigts en V, paumes vers le visage, coudes relevés vers l'extérieur, on entoure ses lèvres du majeur et de l'index et on lisse en appuyant du centre des lèvres vers les commissures. « On a l'impression d'avoir une bouche de canard. La gestuelle détend le gros muscle orbiculaire de la bouche », détaille Aline Faucheur. On fait le mouvement 5 fois.

*** La ride du lion donne l'air sévère, que faire ?**

Une fois la ride formée, il est complexe de la "réparer". « Les crèmes vont avoir un effet lissant essentiellement par phénomène d'hyper-hydratation », constate la dermatologue. Pour une correction plus efficace sur ce type de ride marquée, la toxine botulique a prouvé son efficacité. « Ça marche très bien, cela corrige et prévient l'intensification de la ride », insiste la Dr Gassia. Une correction à apporter deux fois par an. En complément ou pour celles qui ne veulent pas avoir recours aux piqûres, le massage est loin d'être inutile. « Je recommande un rituel en 4 temps », explique Aline Faucheur.

LES GESTES À RÉALISER



On commence coudes appuyés sur la table. On lisse la ride de bas en haut avec deux doigts en alternant main droite et main gauche. 5 fois.



Ensuite, on fait des petits pincements de bas en haut de la ride avec deux doigts, on appelle ça les pincements picorés.



Puis, avec les majeurs, on réalise des demi-cercles qui se croisent sur la ride (comme les deux C de Chanel !), pour tordre le muscle et le décriper.



On termine par de grands lissages avec les paumes jusqu'à la racine des cheveux.

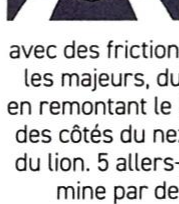
*** Comment traiter le sillon nasogénien ?**

La correction est quasi impossible avec des cosmétiques. « On peut entretenir sa peau avec des soins réparateur et protecteur antioxydants (vitamine C, rétinol) mais pour réduire la profondeur du sillon, il n'y a que les injections d'acide hyaluronique en cabinet qui fonctionnent », commente la Dr Gassia. Chez soi, on peut s'automasser chaque jour pour stimuler la tonicité des tissus et détendre les muscles trop crispés.

LES GESTES À RÉALISER



« **On réalise** des pincements picorés avec le pouce et l'index le long du sillon, de la commissure des lèvres jusqu'au coin des narines. 5 allers-retours », explique Aline Faucheur.



On poursuit avec des frictions réalisées avec les majeurs, du coin des lèvres en remontant le long des sillons, des côtés du nez, jusqu'à la ride du lion. 5 allers-retours. On termine par des lissages doux.



*** Comment traiter les poches liées à la perte de fermeté ?**

« Il n'y a pas de solution miracle contre les poches », prévient Véronique Gassia. Les poches liées à l'âge sont provoquées par le vieillissement du muscle, qui devient plus lâche, la graisse sous-cutanée forme alors une sorte de hernie sous l'œil. « Seule une intervention chirurgicale apporte une solution », poursuit la Dr Gassia.

Contre l'affinement des cheveux avec l'âge, on fait quoi ?

La coiffeuse Delphine Courteille recommande de surveiller son apport en nutriments : « Les oméga-3 sont importants, à consommer via les poissons gras, mais il faut penser aussi au sélénium, au zinc, aux vitamines B6 et B8. » Pour augmenter

ses apports, on peut ainsi faire des cures de compléments alimentaires, minimum 3 mois pour voir des résultats. En complément, se masser le cuir chevelu stimule la microcirculation et donc la nutrition des bulbes, gage d'un cheveu plus fort.

MON SHOPPING



Gourmandes. Des gommages au bon goût fruité, équilibrées en vitamines et minéraux essentiels pour les cheveux. Good Hair, Lashilè, 24,90 € la cure d'un mois. www.lashilebeauty.com.



Valeur sûre. Zinc, vitamines B et acides gras essentiels pour des cheveux plus costauds. Phytophanère, Phyto, 29 € les 4 mois. Pharmacies.