

(bien-être)

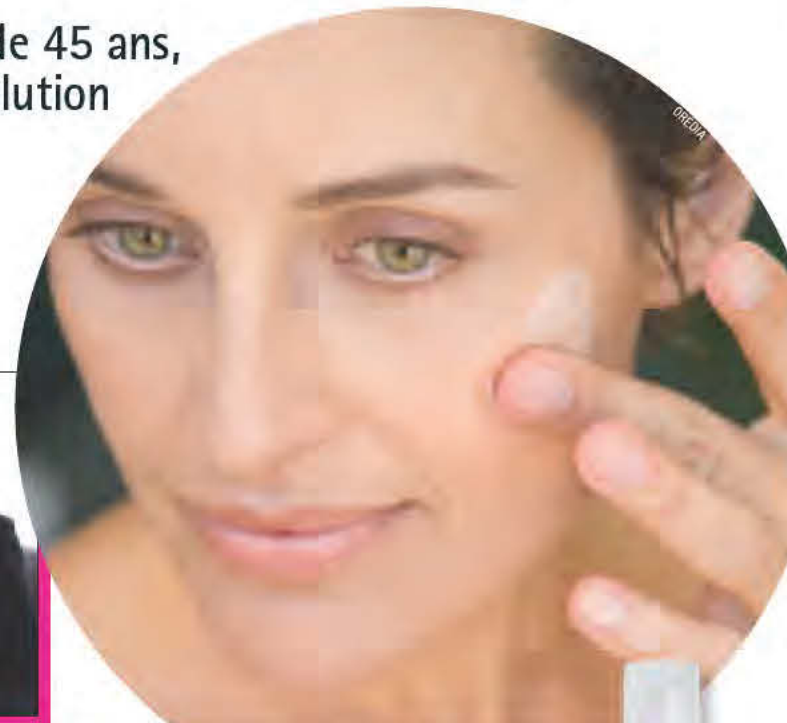
Anti-âge : les techniques les plus efficaces

Le vieillissement de la peau s'accélère à partir de 45 ans, sous l'effet de la ménopause. Pour freiner l'évolution de ce processus naturel et inéluctable, de nombreux produits et méthodes sont proposés. Voici les plus efficaces, approuvés par les dermatologues.

NOTRE EXPERT

"Pour combattre les méfaits du temps, les crèmes ne suffisent pas. Il faut aussi se protéger du soleil, éviter le tabac, privilégier des aliments sains, bien dormir et faire du sport !"

D^e Nina Roos, dermatologue esthétique à Paris, auteur d'*Une peau en pleine forme* (Solar éditions, 6,90 €) et fondatrice du site www.monsitebeaute.com



La vitamine C

Anti-âge actif et antioxydant d'exception, cette vitamine «stimule la synthèse de collagène et protège les cellules des méfaits des radicaux libres que les rayons UV, le stress, le tabac et la pollution génèrent, souligne notre expert. En outre, elle lutte contre les taches pigmentaires.»

Notre sélection
Concentré à 25 % en vitamines C, A, B et E et polyphénols de raisin, ce soin combat la perte de tonicité et d'élasticité de la peau, les rides et ridules, ainsi que l'hyperpigmentation.

• C25 Cream de Dermaceutic, 40 €. En pharmacie et parapharmacie.



Le rétinol

Molécule star des années 90, il avait été détrôné par l'acide hyaluronique et les antioxydants, car jugé trop irritant. Le rétinol revient dans des formules plus douces. «Il agit en surface et en profondeur. Il stimule la production de collagène et d'élastine et augmente le taux d'acide hyaluronique», précise notre dermatologue esthétique. Résultat : il réduit les rides marquées et le vieillissement dû aux rayons du soleil. Son effet exfoliant lisse aussi le grain de peau et favorise l'éclat.

Notre sélection
En plus d'offrir une protection contre les UV (SPF 30) et la pollution, ce soin au rétinol lisse les rides et respecte les peaux sensibles.

• Correcteur anti-âge dermatologique intensif Redermic R de La Roche-Posay, 39 €. En pharmacie, parapharmacie et sur my-dermacenter.com

Les antioxydants

Polyphénols, vitamines A, C, E, flavonoïdes, sélénium, extrait de thé vert, baies d'açaï, huile d'argan, de pépins de raisin ou de figues de barbarie... les antioxydants «protègent contre l'agression des radicaux libres, cause essentielle du vieillissement cutané», souligne le D^r Roos.

Notre sélection
Composée de sélénium, vitamines A, C et E, cette crème protège la peau des agressions responsables du vieillissement cutané (UV, pollution, tabac...) et favorise le renouvellement cellulaire. Existe aussi sous forme de complément alimentaire.

• Selenium-ACE, crème, laboratoire Richelet, 11,50 €. En pharmacie, parapharmacie.

Les actifs hydratants

«Une peau bien hydratée paraît plus jeune et vieillit mieux !» rappelle la dermatologue. De plus, la chute des sécrétions d'hormones féminines vers 50 ans accentue la déshydratation de la peau. Les épidermes matures doivent donc faire appel aux actifs hydratants : huiles végétales (d'argan, d'amande douce, de jojoba, de sésame, de rose musquée, de camélia...), beurres végétaux (de karité), riches en oméga-3, 6 et 9...

Notre sélection
Nourissante, protectrice et adoucissante, cette crème associe les huiles de figue de barbarie et d'argan au beurre de karité. Elle contient aussi de l'*Aloe vera* et de l'eau de fleur d'oranger, apaisantes, ainsi que de l'acide hyaluronique.

• Crème anti-âge rides & fermeté bio d'Argandia, 31,95 €. En vente sur www.argandia.fr

L'acide hyaluronique

Les stocks de cet actif clé qui comble les espaces entre les fibres de la peau s'amenuisent avec l'âge et, à 50 ans, il ne nous reste plus que la moitié du capital initial. Conséquences : les rides s'accroissent. Deux remèdes possibles : appliquer des crèmes à base de microfragments d'acide hyaluronique (capables de franchir la barrière cutanée), qui vont activer la synthèse de collagène, ou, plus efficace encore et durable, s'en faire injecter par un dermatologue formé.

Notre sélection
Dédié aux peaux sensibles matures, ce produit associe des fragments d'acide hyaluronique, aux pouvoirs redensifiant et antirelâchement, à du glycoléol nourrissant et à un antioxydant (pré-tocophéryl). La peau retrouve jeunesse, vitalité, éclat et souplesse.

• Crème uniformisante nutri-redensifiante (SPF 20), Eau thermale Sérénage d'Avène, 43 €. En pharmacies et parapharmacies.

Pages réalisées par Florence HEIMBURGER

Deux nouvelles techniques



Un outil combleur de rides

Par ses battements, cette tête de soin brevetée stimule la production naturelle de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique. Ce qui aide à combler la ride du lion (entre les yeux) et à combler les sillons. Après quelques séances, les sillons s'estompent, le front est visiblement plus lisse et le visage... se

• Endermologie visage de LPG, Soins zone « front », 15 minutes, 25 €. Renseignements et liste des centres en France sur www.endermologie.com

Un pistolet de CO₂ estompeur

Ajoutant anti-âge visage fraîchement arrivé en France, il défie le temps avec un effet lifting immédiat en cinq minutes seulement. Le geste, réalisé par une esthéticienne en institut de beauté, consiste à pulvériser à l'aide d'un pistolet un puissant jet de CO₂ à très basse température et haute pression, associé à un concentré d'actifs nébulisés. Le coup d'éclat est immédiat : il lisse et illumine la peau, réactive la production de collagène et atténue les rides d'expression (contour des yeux, front, lèvres, etc.).

• Le coolifting, 50 € la séance. Pour connaître les adresses des instituts de beauté en France : info@coolifting.fr



Un pistolet de CO₂ estompeur

Ajoutant anti-âge visage fraîchement arrivé en France, il défie le temps avec un effet lifting immédiat en cinq minutes seulement. Le geste, réalisé par une esthéticienne, consiste à pulvériser à l'aide d'un pistolet un puissant jet de CO₂ à très basse température et haute pression, associé à un concentré d'actifs nébulisés. Le coup d'éclat est immédiat : ce soin lisse et illumine la peau, réactive la production de collagène et atténue les rides d'expression (contour des yeux, front, lèvres, etc.).

• Le coolifting, 50 € la séance. Pour connaître les adresses des instituts de beauté en France : info@coolifting.fr

