



CAJOLER

Conserver un joli teint ne se résume pas au choix d'une crème. Une hygiène de vie saine et de bons gestes l'aident à conserver sa fraîcheur.

Par Marie-Laurence Grézaud

SA PEAU



“ C'est à 34 ans que j'ai commencé à remarquer des changements sur ma peau, raconte Barbara. Elle est devenue plus vulnérable en période de stress et de changements de température, mais j'ai trouvé aussi qu'elle récupérerait moins vite des nuits courtes ou des repas un peu trop copieux et arrosés. » Passé 30 ans, le « vieillissement cutané » – cette notion un peu vague dont on nous rebat les oreilles à longueur d'articles – devient soudainement moins abstrait lorsqu'apparaissent les premières traces du temps. Il faut

dire que, dès 25 ans, de véritables changements s'opèrent sous la peau : nos cellules se renouvellent moins bien et moins souvent, victimes des radicaux libres, ces molécules instables produites par les excès de notre mode de vie (tabac, pollution, graisses, sucres, stress, etc.).

En surface, la couche cornée s'épaissit et la peau devient un peu plus rugueuse et plus sèche, la rendant plus vulnérable aux agressions. Dans le derme, les fibroblastes fabriquent moins de collagène, l'élastine (fibres élastiques) se dégrade et se fragmente. La peau s'amincit et devient moins souple. Rides et ridules pointent le nez. Le



Aucune crème, aussi merveilleuse soit-elle, **ne sera efficace** si nous mangeons mal

teint devient parfois plus pâle, le rose aux joues s'atténue en raison de la circulation vasculaire qui ralentit. La pigmentation change également – le nombre de mélanocytes diminue –, ce qui favorise l'apparition de taches pigmentaires, phénomène qui s'accroît en cas d'exposition répétée au soleil. La sécrétion de sébum est moindre, altérant le film hydrolipidique et rend la peau plus sèche et plus vulnérable.

PRÉSERVER SON CAPITAL

« Avant même d'appliquer des conseils ou de faire le choix d'une crème ou d'un geste pour sa peau, il est essentiel de prendre trois paramètres en compte », explique Henri Chenot¹, connaisseur de la médecine chinoise, pape de la détox et

fondateur de l'Académie de biontologie, qui étudie l'art de bien vieillir. Le premier est le facteur génétique : « Ce qui est inscrit sur nos gènes est pour le moment difficilement modifiable. » Le second paramètre est métabolique : « Tous les sept ans (7, 14, 21, 28, 35 ans...), notre métabolisme s'adapte à notre âge, précise le spécialiste. Or, à 35 ans se produit le premier ralentissement hormonal, puis digestif, la qualité et la quantité d'enzymes digestives régressant. »

Enfin, aucune crème, aussi merveilleuse soit-elle, ne sera efficace si nous mangeons mal. « Notre alimentation permet donc de changer des milliards de cellules, qui ont besoin d'être renouvelées tous les jours », insiste Henri Chenot, qui étudie aussi la micronutrition depuis plus de quarante ans. C'est

UNE PEAU TOUTE FRAÎCHE



Pour détoxifier

- ▶ Evening detox spray-on exfoliant, Thisworks, 60 ml, 36 €.
- ▶ Detox effect mask, Lavera, 50 ml, 14,90 €.



Pour régénérer

- ▶ Premier cru, le sérum, Caudalie, 30 ml, 89 €.
- ▶ Age Protect, serum intensif multi-action, Uriage, 30 ml, 35 €.



Pour hydrater

- ▶ Re-Hydrate, soin velouté extra-riche bio, eau thermale Jonzac, 50 ml, 14,90 €.
- ▶ The true cream-Aqua bomb, format voyage, Belif, 25 ml, 18 €.
- ▶ Le Miracle du miel, sérum hydratant, laboratoire Exertier, 30 ml, 69 €.



Pour l'éclat

- ▶ Crème d'éclat, Mademoiselle Saint Germain, 50 ml, 35 €.
- ▶ Aquasource Aura Concentrate, Biotherm, 50 ml, 53 €.



ADOUCCIR LES PREMIÈRES TRACES DU TEMPS

Retrouver l'éclat de sa peau et atténuer les premières rides sans Botox ni bistouri, c'est possible.

L'endermologie

Avec des têtes de massage à clapets, on stimule le derme et certaines cellules (les fibroblastes, cette usine à collagène et à élastine). Les clapets reproduisent des battements ultrarapides (impossible à produire manuellement). Cela relance le métabolisme des cellules, qui, en vieillissant, s'étaient endormies. Résultat : l'épiderme est plus dense, les ridules lissées.

« Les séances d'Endermolift de LPG n'ont rien d'agressif et sont entièrement naturelles, explique Jocelyn Rolland, kinésithérapeute qui pratique cette technique. Les micromouvements produisent du collagène et de l'élastine "faits maison". »

35 minutes, 60 €. Liste des centres LPG.endermologie.com/fr/.

L'acupuncture sans aiguille

Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice de la marque Cinq Mondes, a créé, avec des maîtres de médecine chinoise, la technique de Dermapuncture. Entièrement manuelle, elle repose sur les principes de l'acupuncture, mais sans aiguille. La praticienne applique des

pressions spécifiques sur la peau du visage avec la pulpe des doigts afin de stimuler les points clés d'énergie vitale. Cette technique tonifie les muscles avec un effet lissant et redonne de l'éclat. La Dermapuncture est utilisée dans le soin-massage jeunesse du visage précieux Kobido (« méthode ancestrale de beauté » en japonais).
Soin 1 h 30, 134 €. Liste des spas [Cinq Mondes et partenaires agréés : cinqmondes.com](http://CinqMondes.com).

La gym faciale

En faisant travailler les muscles du visage par différents exercices, l'enveloppe cutanée se renforce, ce qui galbe les contours du visage et atténue les rides.

Pour lisser les rides du front : placez la pulpe des doigts au-dessus des sourcils en inspirant par le nez. Pendant dix secondes, expirez en relevant les sourcils le plus haut possible, les doigts empêchant le mouvement ; veillez à ce qu'aucun pli ne se forme sur le front car la pression des doigts doit être juste égale à la force des muscles sollicités. À faire de tous les deux jours à une fois par semaine.

Pour galber l'ovale du visage : placez vos pouces sous l'os du menton en inspirant ;

puis expirez en essayant d'ouvrir la bouche tout en luttant contre la pression des pouces et des bras. L'exercice dure dix secondes.

Pour atténuer les ridules autour des yeux : posez chaque majeur sur le coin externe de l'œil. Étirez légèrement la peau sur les côtés, jusqu'à ce que les doigts se retrouvent sur le bord de l'orbite. Restez ainsi, fermez les yeux et plissez fort. Détendez en baissant les paupières et en secouant la tête, comme pour dire non.
Cours de gymnastique faciale dans les ateliers du Dr Hauschka (lamaisondrhauschka.fr).

À lire : *Gym faciale de Zoé Kertesz (Guy Trédaniel Éditeur).*

Les rouleaux japonais

C'est un objet facile à utiliser : sa tête est composée de cinq rouleaux fabriqués à partir d'une dizaine de minéraux, tourmaline, pierre de lune, quartz... L'effet adoucissant est immédiat. Le mouvement ondulatoire des rouleaux revitalise l'épiderme et stimule les muscles faciaux. Le visage paraît relaxé et l'éclat du teint ravivé.

Slim Cera, 190 € : mademoiselle-bio.com.

grâce à notre système vasculaire que les nutriments nécessaires (protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux) « voyagent » dans l'organisme nourrissant toutes les cellules des organes, dont la peau, bien évidemment, fait partie.

Mais si le rôle des capillaires sanguins est de nourrir les cellules des organes, l'autre moitié du réseau se charge d'éliminer les déchets et de les transporter vers les organes émonctoires (rein, intestin et peau) capables de les évacuer. « Il ne faut jamais oublier que la peau est un organe d'élimination et de respiration », précise Henri Chenot. D'où l'importance de la « détoxiner », en résistant à la tentation du gommage.

COMMENCER PAR LA DÉTOX

Avant tout autre soin, se débarrasser des toxines cutanées va permettre à la peau de retrouver un nouveau souffle. Difficile d'imaginer les quantités de substances toxiques qui s'y accumulent chaque jour (des laboratoires les comptent en milliards!). Elles proviennent des crèmes couvrantes et isolantes, des composés chimiques que l'organisme ne parvient pas à éliminer, des radicaux libres, d'une alimentation trop riche et notamment de la dégradation des protéines². Elles asphyxient l'épiderme et enrayent le mécanisme vital des cellules. Résultat : le teint perd de son éclat et la peau de son élasticité.