



## SOINS

# 1 Atténuer le double menton

Si vous avez tendance à crisper votre mâchoire, cela finit par donner à votre menton un aspect plus lourd et plus flou.

**La solution :** serrez les dents et cherchez votre muscle du bout des doigts. Lorsque vous le sentez, placez-les dessus et réalisez des mouvements circulaires de petite amplitude, afin de le détendre. Réalisez 5 à 10 mouvements de chaque côté. Vous pouvez effectuer cet exercice plusieurs fois par jour, dès que vous sentez votre mâchoire se crisper. Cet exercice simple empêche l'ovale du visage de s'empâter.

# Anti-âge

## Les solutions naturelles et efficaces

*Il existe une multitude d'alternatives aux injections et techniques high-tech pour afficher un visage lisse et plein d'éclat. PAR CÉLINE MOLLET*



STUDIO/ART MACÉ

## J'ai des taches brunes

### • Évitez le soleil

Les expositions répétées et prolongées engendrent des dérèglements au niveau de la mélanine, qui provoquent une hyperpigmentation. Elle est produite en excès et ne se répartit plus de façon homogène. Pour prévenir ce phénomène, dès le printemps, appliquez un soin de jour doté d'un SPF, pour vous protéger des UV et de la lumière bleue. En été, utilisez des crèmes solaires avec un SPF 50 minimum.

### • Traitez les taches

Régulez la mélanine grâce à des ingrédients comme l'extrait de réglisse ou l'acide azélaïque, et aidez à atténuer les taches avec des actifs tels que la vitamine C. Appliquez votre soin matin et soir, de manière ciblée.

## J'ai le teint terne

### • Travaillez votre respiration

Si vous respirez mal, votre peau s'asphyxie et votre teint se brouille. Avant d'appliquer votre crème, respirez pour oxygéner vos cellules et libérer les toxines. Analysez la manière dont vous respirez et concentrez-vous sur la respiration abdominale, en gonflant le ventre à chaque inspiration et en dégonflant à chaque expiration. Faites cet exercice lentement pendant 3 minutes.

### • Exfoliez en douceur

Pour retrouver la lumière sur votre peau, misez sur les bons actifs: les AHA. Ces acides de fruits éliminent les cellules mortes qui s'accumulent à la surface du visage et favorisent le renouvellement cellulaire. En prime, ils unifient le grain de peau et estompent les rougeurs.



7

**7/Protecteur.** Pigmentbio Daily Care SPF 50+, Bioderma, 24 €.



8

**8/Evanescent.** Sérums aux céramides et pro-vitamines, Dr Pierre Ricaud, 65 €.



9

**9/Antioxydant.** Baume d'éclat, Mademoiselle Saint Germain, 37 €.



10

**10/Lissant.** Skin Perfecting 8% AHA Gel exfoliant, Paula's Choice, 34 €.

## Les coups de pouce en plus

### LA CURE BEAUTÉ

Pour être belle « in & out », associez votre soin visage à une cure de gélules ou de boisson qui aide à relancer la production de collagène et à combler les rides. Vous pouvez aussi faire une cure d'antioxydants pour protéger votre peau contre les agressions extérieures, et donc, contre le vieillissement cutané.

**On aime :** Collagen Express, Thé/Tea Matcha, Bioocyte, 25 €.



### LE RITUEL EN CABINE HIGH-TECH

Si les massages du visage comme le Kobido ont la cote, ils sont peu nombreux à démontrer leur efficacité, tests à l'appui. C'est le cas du Cellu M6. Depuis trente ans, cette méthode douce bien connue dans le domaine de la minceur, fait ses preuves... Inspirée de la technique du palper-rouler, elle permet également de combler les sillons nasogéniens, la ride du lion, d'estomper les cernes, de redessiner l'ovale du visage. Pratiquée en institut ou chez le kiné, elle associe rouleau, clapet motorisé et aspiration séquentielle pour stimuler les mécanismes de la peau et relancer la production naturelle de collagène et d'élastine. Comptez environ 6 séances, puis 1 séance d'entretien par mois. **Soin Zone, LPG, partir de 20 € la séance de 10 minutes, sur le site de LPG - Endermologie.**

Merci à Sandrine Silvestre, International Spas & Institutes Training & Quality Director Guerlain.

LES PRODUITS DONNÉS À TITRE INDICATIF