





SPÉCIAL

COSMÈTO

TOUTES
LES AVANCÉES
AUXQUELLES
ON CROIT

BONNE NOUVELLE, LA PEAU EST RÉSILIENTE • **TOUT SAUF ÉVIDENT**, LE CHOIX DÉLICAT DE SON DÉMAQUILLANT • **TESTÉS POUR VOUS**, LES DERNIERS « HOME DEVICES » QUI OPTIMISENT L'EFFICACITÉ DE NOS SOINS

- **ON LES A À L'ŒIL**, TROIS MARQUES « DISRUPTIVES » QUI VONT DE L'AVANT
- **NOTRE SHOPPING**, LES NOUVELLES CRÈMES, HUILES, GELS ET SÉRUMS QUI VONT RENDRE NOTRE PEAU PLUS ÉCLATANTE DE SANTÉ.

PAR ÉLISABETH MARTORELL AVEC JEANNE DEROO, SOPHIE GOLDFARB, CAROLE PAUFIQUE, VALENTINE PÉTRY ET ISABELLE SANSONETTI

RÉALISATION CHLOÉ DUGAST PHOTOGRAPHE PELLE LANNEFORS MODÈLE MADDIE KULICKA



OUI, NOTRE PEAU EST RÉSILIENTE

APRÈS UN COUP DUR, DES RÉGIMES À RÉPÉTITION OU UNE MALADIE, LA PEAU EST FRAGILISÉE, MARQUÉE. HEUREUSEMENT, ELLE EST PROGRAMMÉE POUR RÉCUPÉRER. ON VOUS DIT COMMENT L'AIDER À RETROUVER ÉCLAT ET TONUS.

PAR SOPHIE GOLDFARB PHOTOGRAPHE PELLE LANNEFORS RÉALISATION CHLOË DUGAST MODÈLE MADDIE KULICKA

En première ligne face aux agressions extérieures – UV, pollution... –, notre peau est également vulnérable aux drames de la vie. Un divorce, un deuil, une dépression, un cancer, et la voilà qui accuse le coup et devient plus terne, atone, ultra sèche, réactive... « Elle lance un appel au secours », décrypte la D^{re} Danièle Pomey-Rey, dermatologue et psychiatre attachée à l'hôpital Saint-Louis de Paris. Elle souffre directement des atteintes physiologiques, dues par exemple aux traitements d'une pathologie grave, mais reflète aussi nos émotions liées à cette expérience. « La peau et le cerveau ont la même origine embryonnaire et restent en lien tout au long de la vie par le biais de neuromédiateurs qui envoient les messages jusqu'aux terminaisons nerveuses », explique la D^{re} Pomey-Rey. Heureusement, notre épiderme a la capacité de se remettre de ces épreuves. « Comme tous les organes d'ailleurs, mais le temps de réparation est variable selon les atteintes et les individus », précise le P Laurent Misery, chef du service de dermatologie du CHRU de Brest et spécialiste du lien peau-cerveau. « La peau se régénère bien quand elle est dans des conditions optimales. Or, dans les bouleversements majeurs, les systèmes de réparation sont affaiblis tandis que l'activité des enzymes de dégradation des fibres de collagène et d'élastine redouble », constate Aurélie Guyoux, directrice scientifique Esthederm et État Pur. « La peau est résiliente si l'âme l'est », observe Claire Lesrel, directrice de l'association Aqualibre, aux Thermes de La Roche-Posay. Ce n'est qu'une fois la crise passée qu'elle entre en phase de rémission et peut se réparer. En cas de dessèchement et de perte d'éclat, il faudra environ vingt-huit jours/cycle de renouvellement de l'épiderme, pour que la barrière cutanée reconstitue son stock lipidique et soit à nouveau opérationnelle. Et au moins deux mois pour retrouver une peau plus ferme et élastique. « C'est le temps de régénération de la matrice dermique », rappelle Aurélie Guyoux. Ainsi, après un traitement lourd, il faut souvent patienter plus de six mois. Mais, en combinant les bénéfices de cosmétiques adaptés, d'une alimentation vitaminée, de massages tonifiants et d'une activité physique régulière, on commence à se réconcilier avec sa peau bien avant.

LE PROBLÈME UN COUP DUR QUI IMPACTE NOTRE ÉCLAT

Que voit-on sur la peau ? « Le stress, dû à un choc psychologique ou physique, peut révéler ou aggraver une maladie sous-jacente, comme le psoriasis, l'eczéma ou l'acné », explique le P Misery. Là, c'est le boulot du dermatologue. Mais, même en l'absence de pathologie, « on serre les dents, on fait la tête, les traits et les muscles s'affaissent avec le mental », décrit la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. « Quand on a souffert, la peau est stressée, prématurément vieillie, le teint est terne », note la D^{re} Alexandra Dalu, nutritionniste et mésothérapeute.

La solution. Stimuler la microcirculation et redonner de l'énergie.

LA ROUTINE COSMÉTO QUI SAUVE

- Pour booster l'activité cellulaire et favoriser le renouvellement de l'épiderme, on mise sur une cure de peeling aux acides de fruits pendant deux à trois mois (en hiver, sauf escapade prévue au soleil). À utiliser quotidiennement quand on a la peau grasse, une ou deux fois par semaine si elle est sèche et sensible. *Peeling Jeunesse Resurfaçant* de l'Institut, Darphin ; *Alpha-Peel Peeling Nuit Rénovateur*, Yan-Ka.
- On enchaîne avec une cure de vitamine C. Antioxydante, elle lisse, apporte de l'éclat, booste le collagène. *Liftactiv Cure Anti-Oxydante & Anti-Fatigue*, Vichy ; *Soin de Jour Défatigant Q10 Plus C*, Nivea.
- On n'oublie pas le contour des yeux, première zone à marquer.

Blue Therapy Eye-Opening Serum, Biotherm ; *L'Intégral Anti-Âge Crème Contour des Yeux et des Lèvres Sisleya*, Sisley.

• On complète par un masque hebdomadaire, en alternant un hydratant, un liftant ou un coup d'éclat. *MB Source Masque Hydro-Apaisant*, Eau Thermale Saint Gervais ; *Spray-to-Mask Revitalisant*, Erborian.

Les bons gestes. Pour repulper la peau, on pratique des pincements Jacquet sur peau sèche : on la saisit entre le pouce et l'index avec des gestes

**24
HEURES
SUFFISENT
POUR RÉCUPÉRER
UN BON TAUX
D'HYDRATATION.**

rapides pour atteindre les muscles profonds. La circulation sanguine et l'activité cellulaire sont relancées, le teint est plus frais, les traits sont détendus.

Dans l'assiette. « On mise sur les oléagineux (amandes, noix, noisettes...), le bon gras (maquereau, sardine, saumon, hareng...) et les aliments riches en zinc (crustacés) », préconise la D^{re} Dalu. À associer avec des compléments alimentaires : vitamines B5, A, E, D, coenzyme Q10.

Les activités wellness. Sophrologie, yoga, méditation aident à évacuer le stress. En se concentrant sur le mouvement et la respiration, on pense à autre chose. Le sport fait sécréter des endorphines, hormones dopantes et euphorisantes. On déclenche ainsi un cercle vertueux qui va jouer sur le mental et, au final, sur la peau.

LE PROBLÈME UNE MALADIE QUI CHAMBOULE NOTRE MÉTABOLISME

Que voit-on sur la peau ? Rougeurs, irritations... les maladies graves comme le cancer déséquilibrent la flore cutanée et affectent fortement la peau. Et les traitements ont des effets directs : la chimiothérapie provoque une sécheresse intense ; la radiothérapie des érythèmes ; et une ménopause anticipée, due à une hormonothérapie, accélère le vieillissement.

La solution. « Détoxifier et réoxygéner les tissus est impératif pour leur permettre d'absorber les actifs de soins simples, pour une sécurité maximale », recommande Vanessa Theodet, manager du Spa Source de La Roche-Posay.

LA ROUTINE COSMÉTO QUI SAUVE

- On privilégie un sérum détox (Booster Detox, Clarins ; Sérum Détoxifiant Régénérateur Cellulaire Intense One Essential, Dior), plus une crème réhydratante fortement dosée en acide hyaluronique, glycérine ou eau thermale (Tolérance Extrême Crème, Avène ; Hydra-Filler, Filorga). Sans oublier, puisque l'épiderme est fragilisé, une protection solaire SPF 50.
- En cas de rougeurs, on applique une crème calmante (Roséliane Crème Anti-Rougeurs, Uriage ; Crème Miraculeuse ReActive, Eau Thermale Jonzac). Attention, on se méfie des produits bio blindés en huiles essentielles qui peuvent accroître la sensibilité cutanée.
- Parce que le processus de réparation est nocturne, on ne fait jamais l'impasse sur une crème de nuit régénérante à base d'ingrédients naturels comme la rose ou l'huile d'argan. Infusion de Nuit à la Rose, Académie ; Crème-Huile Jeunesse Argan Concentré Pur, Melvita.
- Sur le corps, on abuse des baumes nourrissants, en choisissant des dermocosmétiques aux actifs apaisants (avoine, panthénol, niacinamide, eaux thermales) ou des huiles végétales (jojoba, calophyllum), à appliquer en partant des jambes vers le haut du corps (Baume Émollent Exomega, A-Derma ; Crème Corporelle pH5 Protection, Eucerin). « Quand la peau des genoux et de l'intérieur des cuisses est un peu "flapie", je préconise une formule à la fois émolliente et raffermissante », ajoute Vanessa Theodet (Lait Hydratant Lissant Iso-Urea, La Roche-Posay ; Soin Corps Raffermissant Body Tightening Concentrate, SkinCeuticals).

DEUX MOIS C'EST LE TEMPS MOYEN POUR RETROUVER UNE PEAU PLUS FERME ET PLUS PULPÉE, MAIS, BONNE NOUVELLE, ON REGAGNE DE L'ÉCLAT EN UN MOIS.

Dans l'assiette. En plus d'une alimentation variée et riche en légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses, la D^{re} Dalu recommande de « boire des eaux minérales chargées en sélénium, silice, calcium, magnésium et antiacides, comme Vichy, Contrex, Hépar... ».

Les activités wellness. L'activité physique douce favorise la réoxygénation et l'évacuation des toxines. La plus accessible : la marche. La

méthode Rose Pilates* a été spécifiquement créée pour les femmes qui ont besoin de se réconcilier avec leur corps. « Elle leur permet de retrouver de la souplesse et de reprendre une activité sans brusquer les zones atteintes par la maladie et la chirurgie », explique Jocelyne Rolland. Drainage, pétrissages, palper-rouler manuel ou mécanique (LPG), les massages aident également à retrouver une peau plus souple. « Sur le visage, je vais chercher la densité du muscle,

j'effectue des manœuvres profondes et lentes pour que les échanges reprennent, surtout pas en surface pour ne pas provoquer d'irritations », ajoute Odile Vilain, kinésithérapeute.

* sereconstruireendouceur.com/rose-pilates

LE PROBLÈME DES RÉGIMES QUI ACCELERENT LE RELÂCHEMENT CUTANÉ

« Perdre quelques kilos puis les reprendre met la peau à rude épreuve et fait paraître plus âgée. À force d'alterner à répétition tension et relâchement, la capacité élastique de la peau diminue », décrit Jocelyne Rolland. Lorsqu'il s'agit d'un amaigrissement important, comme après la pose d'un by-pass gastrique ou d'une sleeve, la peau peut devenir flasque, l'enveloppe cutanée étant « vidée de sa substance ».

La solution. Combiner des actifs raffermissants et des massages pour relancer la fabrication de collagène et d'élastine.

LA ROUTINE COSMÉTO QUI SAUVE

- Pour les visages aux traits creusés, le rétinol reste l'actif de référence pour améliorer le renouvellement de l'épiderme, stimuler les fibroblastes et la synthèse de collagène et d'acide hyaluronique. Ce dernier a aussi un fort rôle antioxydant, agit sur les cellules de Langerhans, actrices clés de la défense immunitaire cutanée, et s'oppose aux métalloprotéinases, enzymes responsables de la dégradation du collagène et de l'élastine. À utiliser le soir en cure de deux mois (Sérum Intensif Rétinol, Esthederm ; Soin de Nuit Haute Performance au Rétinol, StriVectin). Pour les peaux hyper sensibles, le resvératrol et la centella asiatica, également anti-radicalaires et stimulants du fibroblaste, peuvent constituer une alternative (Sérum Fermeté Resvératrol Lift, Caudalie ; Cicacreme Revitalift, L'Oréal Paris).
 - Côté corps, on choisit un soin riche en silicium, qui stimule la multiplication des fibroblastes et favorise la densité de la peau. Baume Corps Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud ; Body-Lift Expert, Lierac.
- Dans l'assiette.** On force sur les aliments riches en antioxydants (brocoli, épinard, poivron rouge, orange, kiwi, baie d'açaï...), en bêta-carotènes (carotte, potiron...) et en protéines maigres. On peut aussi prendre un complément alimentaire riche en silicium ou en prêle pour une bonne cohésion des tissus (Prêle des Champs, Solgar ; Silicea, Hübner), ou boire des eaux qui en contiennent (Chateldon, Salvatol).



Mise en beauté Dior par
Jurgen Braun avec Dior
Hydra Life Crème
Hydratation Fraîcheur,
Diorskin Nude Air
Luminizer Powder 001,
Diorshow Pump'N'Volume,
Dior Addict Lip Glow.

Les activités wellness. « La solution pour éviter le relâchement consiste à se muscler, estime Jocelyne Rolland. On capitalise sur le muscle qui remplit l'enveloppe cutanée à la place du gras, sans mise à mal de son élasticité. » Autrement dit, au lieu de se mettre au régime et de risquer des carences, on se met au sport pour galber la silhouette. Les plus efficaces : ceux qui se pratiquent en endurance comme l'Aquagym, la natation dynamique, et toutes les activités en aérobic. « Les fibroblastes sont des cellules qui aiment le mouvement. Il faut les stimuler par de la gymnastique ou des pincements Jacquet et des manœuvres superficielles de mobilisation de la peau afin qu'ils refabriquent collagène et élastine », ajoute la kiné. Sous la douche, on n'hésite pas à se masser pour tonifier la peau avec un gant loofah en faisant des petits mouvements circulaires, surtout sur le ventre et le dessous des bras. ■

STIMULER LA PEAU

PAR UN MASSAGE,
MANUEL OU
MÉCANIQUE,
ACCÉLÈRE SA PROPRE
PRODUCTION
DE COLLAGÈNE ET
D'ÉLASTINE.