



beauté TENDANCE

Anti-âge

LES BONS DUOS

soins + massage



RIDES, REGARD OU ENCORE DÉCOLLETÉ : DÉCOUVREZ LES PRODUITS CIBLÉS ET LA GESTUELLE À LEUR ASSOCIER POUR BOOSTER LEUR EFFICACITÉ. Par Virginie Marchand

C

hoisir une formule anti-âge, lissante ou repulpante, c'est bien. Mais saviez-vous que le massage optimise grandement son efficacité? D'ailleurs, de plus en plus de soins sont désormais assortis d'une gestuelle d'application dédiée. Certaines marques créent même des tutos vidéo en ligne.

Le but: solliciter les muscles du visage, pour renforcer sa structure en profondeur. Voici une sélection de formules pointues et ciblées à coupler à un massage, efficace dès une minute par jour!

Repulper les rides

Le soin. Le top, c'est une formule contenant de l'acide hyaluronique – actif champion pour lisser les rides en surface et les regonfler de l'intérieur. Beaucoup de soins renferment aussi des peptides qui « décripsent » la peau tout en prévenant la formation de cassures dermiques. Bien également, les crèmes ou sérums formulés avec de la vitamine C antioxydante, qui stimule la synthèse de collagène.

Le massage. Les pros parlent de « gommage de fond de rides ». Ecartez la ride avec le majeur et l'index de la main gauche puis, avec l'index droit, faites des microcercles tout le long, comme si vous la gommiez. Ce geste stimule les fibroblastes de soutien.



Soins lissants

- 1. Spécial peaux mixtes.** Gel-crème anti-rides réparateur Cica-Filler Mat, Lierac, 49 €. **2. Formule concentrée.** Ampoules anti-âge Peptide-C, Lift-activ, Vichy, 54 € les 30.
- 3. Pratiques.** Masques en patchs Line-Minimizing, Kiehl's, 36 € les 5 sachets.



*Appliquez toujours
vos soins par
lissages ascendants,
et du centre vers
l'extérieur du visage.*

Densifier les joues

Le soin. Son objectif premier est de combattre la perte de matière, en s'appuyant sur des actifs redensifiants comme l'extrait d'harungana bio, ultrarégénérant. Certains extraits végétaux utilisés dans ce type de soin s'inspirent de la technique de « lipofilling », qui stimule le stockage des lipides dans les cellules graisseuses et recrée ainsi les volumes perdus.

Le massage. Commencez par un mouvement de pression en vague (en appuyant plus ou moins avec le plat de la main), du cou en remontant vers le creux de la joue. Terminez par des pincements Jaquet des ailes du nez jusqu'aux oreilles.



Soins volumisants

- 1. Sensorielle**
Crème Rose Lumière Multi-intensive, Clarins, 101 €.
- 2. Nourrissante**
Crème nutri-jeunesse multi-évitalisante, Global-Repair, Filorga, 89,90 €.
- 3. Intensive**
Crème nuit redensifiante Lift Pinaster, Sæve, 38,50 €.

2 machines high-tech spécial fermeté

1 Endermologie by LPG

L'appareil exerce des micro-battements à la surface de la peau, qui réactivent la production des fibres de soutien. Soin raffermissant visage de 30 min, 60 €. Endermologie.com.

2 Endosphères Therapy

Cette machine utilise la microvibration compressive pour réoxygéner les tissus et stimuler la production de collagène et d'élastine. 90 € la séance de 45 min. Endospheres.fr.

3 QUESTIONS À ISABELLE GUICHON*



Quel moment de la journée privilégier pour effectuer son massage ?

Idéalement, il faudrait le faire matin et soir. Toutefois, si vous manquez de temps, privilégiez le soir, car c'est la nuit que la peau entre en phase de régénération.

Combien de temps y consacrer ?

Comptez 1 à 2 minutes par zone, cela suffit amplement, à condition que la régularité soit au rendez-vous. Se masser 10 minutes une fois par semaine sera toujours moins efficace qu'une petite séance chaque jour.

Voit-on des résultats rapidement ?

Sur l'éclat du teint et l'effet défatigant, oui, la différence est visible dès la première semaine ! Pour la fermeté et la diminution de l'apparence des rides, il faut être plus patiente et compter un mois au minimum.

*Responsable communication scientifique Thalgo

Lifter le décolleté

Le soin. Il existe bien sûr des crèmes spécifiques, mais une formule visage à effet tenseur ou combleur de rides convient aussi ! L'important est que le soin renferme de puissants actifs hydratants, tels que l'acide hyaluronique. Si, en plus, est présent un actif qui prévient les taches brunes, comme le haritaki, c'est encore mieux.

Le massage. La peau étant très fine à cet endroit, il faut éviter les mouvements trop profonds, afin de ne pas fragiliser les fibres élastiques. Effectuez des lissages ascendants de la poitrine vers les clavicules et faites suivre par une séance de légers pianotements.

Soins défroissants

- 1. Culte.** Soin anti-rides Puissance 4 Hyalurides LP, Dr Pierre Ricaud, 59,90 €.
- 2. Doux.** Le Sérum Pro.dermic, Carita, 130 €.
- 3. Effet flouteur.** Soin lissant instantané, Onagrine, 50,20 €.

