



## Soins anti-âge : ce qui marche vraiment



© Getty Images

Dans quoi investir pour prolonger la jeunesse de sa peau ? Voici six alliés qui ont largement fait leurs preuves.

### 1. Le massage

Stimuler la peau est loin d'être inutile, comme l'explique le professeur Philippe Humbert, directeur du Centre d'études et de recherches sur le tégument au CHU de Besançon : "Le massage rend l'épiderme plus souple et plus élastique (...). Appliqué au derme, cela induit la modification du comportement des fibroblastes." Donc une peau qui se maintient en meilleure forme.

### Version mécanique

On mise sur l'endermologie LPG, dont la stimulation musclée des fibroblastes a fait ses preuves. La kinésithérapeute Jocelyne Rolland utilise la technique depuis des années : "Les résultats ? Lissage des rides,



[Visualiser l'article](#)

*tonification de l'ovale, rehaussement des sourcils.*" Le nouveau protocole régénération cellulaire ajoute une phase d'élimination des toxines.

160 € les 1 h 15.

### Version manuelle en institut

On privilégie les gestuelles qui stimulent le derme et les muscles, façon séance de gym.

*Kobido Visage, Aline Faucheur, 140 € les 75 min. 36, rue de L'Arcade, Paris 8e. Tél. : 06 82 12 18 73.*

Kinéplastie Françoise Morice, Les Petits Soins, 98 € les 75 min.

Soin Lift, Biologique Recherche, 125 € les 60 min.

### Version manuelle à la maison

*"A condition de le faire tous les jours, remonter les tissus vers le haut permet de compenser un peu les effets de la gravité", assure Edouard Mauvais-Jarvis chez Dior. La gestuelle facile ? Les coudes en appui sur une table, déposez le visage dans vos mains en coupe, puis faites glisser vos paumes du menton vers les pommettes. Faites la même chose des tempes vers le haut de la tête. Recommencez trois fois. Pensez aussi à détendre vos mâchoires en ouvrant grand la bouche et en tirant la langue.*

#### 2. La protection anti-tâches

Tous les dermatologues le disent : les cosmétiques ne peuvent pas faire disparaître les taches foncées et installées, tout juste les atténuer. L'idée ? S'y prendre en amont dès que le teint perd en uniformité en glissant sous son soin de jour ou de nuit un sérum qui cible les mélanocytes trop zélés. Et dès les premiers beaux jours, on ajoute un SPF le matin.

Sérum Reine Blanche, L'Occitane, 60 € les 30 ml.

Sérum Blanc de Sibérie, Polaar, 45 € les 30 ml.

Phyto-Blanc, Sisley, 225 € les 50 ml (disponible en février).

#### L'acide hyaluronique

Présent dans la peau, c'est l'actif star pour un effet pulpé. *"Il est présent dans le derme mais aussi dans l'épiderme, où il permet une bonne communication entre les cellules", souligne Anne Clément chez Dr Pierre Ricaud. Véritable éponge à eau, il est aussi un fabuleux hydratant de surface.*

### En crème

Plusieurs types d'acide hyaluronique sont utilisés : du haut poids moléculaire qui reste en surface pour l'hydratation ; du moyen ou bas poids qui se faufile en profondeur pour un effet redensifiant anti-âge.

Concentré Nourrissant Remedies n° 86, Bobbi Brown, 42 € les 14 ml.



Fluide Régénérant NCTF-Reverse, Filorga, 79,90 € les 50 ml.

### En complément alimentaire

Une façon de compenser la baisse naturelle d'acide hyaluronique à partir de 35 ans ? En avaler. Comme pour tous les actifs consommés par voie orale, une partie arrive quand même jusqu'à la peau. De quoi renforcer l'hydratation.

Hyaluronic Max, Biocyte, 35 € les 240 g.

### En injections

Il ne s'agit pas de combler des sillons mais de réhydrater et repulper la peau avec un produit très fluide. Les injections (une ou deux séances par an) se font au niveau du derme pour un effet durable. Les traits ne sont pas modifiés mais la peau est plus rebondie et le teint plus frais. Une bonne indication pour les peaux fines qui ont tendance à se creuser.

Restylane Skinboosters, Galderma, env. 200 € la séance.

#### 4. Les antioxydants

Vivre, ça fait rouiller. Par le simple fait de fonctionner, les cellules provoquent de l'oxydation. Le problème, c'est quand la dose augmente sous l'effet des UV, de la pollution, du stress, du manque de sommeil, bref, des agressions en tout genre. La peau est dépassée et, à la longue, vieillit plus vite. *"Les anti-oxydants permettent d'éviter pas mal de dégâts. Il est bon aussi de neutraliser les processus inflammatoires"*, estime Edouard Mauvais-Jarvis. On utilise ces soins à tout âge, au même titre qu'une bonne hygiène de vie.

Blue Sérums, Chanel, 95 € les 30 ml. Sérums Vine [Activ], Caudalie, 35,50 € les 30 ml.

Crème Black Tea Firming Corset, Fresh, 110 € les 50 ml.

#### 5. Le rétinol

Pour atténuer les rides, il reste une référence, car il stimule le renouvellement de l'épiderme, et agit aussi sur le derme. Evitez les formules où il est écrit "rétinyl palmitate", pistez rétinol ou rétinaldéhyde. *"Fuyez aussi les pots : comme il est très instable, il doit être préservé dans des tubes ou flacons sous vide"*, précise Anne Clément. A utiliser le soir, en cure ou en continu.

Ysthéal Intense, Avène, 29,50 € les 30 ml.

Radiance Boost Treatment, Eve Lom, 85 € les 30 ml.

Méthode Anti-Rides Marquées Supremage, Dr Pierre Ricaud, 55 € les 4 x 7,50 ml.

#### 6. L'effet peeling

Un peu passés de mode, les acides de fruits reviennent en force. *"Ils offrent une bonne exfoliation et permettent aux autres actifs de mieux pénétrer"*, estime Anne Clément. En version soin ou masque, on les applique le soir pour doper le renouvellement cellulaire. A la clé : une peau plus nette, plus lisse, plus lumineuse.



Dreamskin 1-Minute Mask, Dior, 69 € les 75 ml.

Emergence, Phytomer, 52,40 € les 30 ml.

Peeling Idéalia, Vichy, 30,50 € les 100 ml (disponible en février).