



J'ENTRETIENS MON CAPITAL

Manque de temps ou paresse, toutes les excuses pour ne pas utiliser de soin du corps sont bonnes. Pourtant, une hydratation quotidienne est indispensable.

POURQUOI ? C'est le premier geste anti-âge. Ce qui vaut pour le visage vaut aussi pour le corps, qui est soumis à plus de tensions. Le but ? Assouplir la peau, renforcer sa fonction barrière et la rendre plus résistante. Appliquer un soin seulement quand ça tiraille ne suffit pas, il faut adopter ce réflexe au quotidien. Les bénéfices supplémentaires ? L'application oblige à un petit massage, ce qui relance la circulation sanguine. Et on stimule les récepteurs nerveux et sensoriels qui déclenchent la production d'hormones du plaisir. Et ça, on en a bien besoin !

JE PRENDS MON CORPS EN MAIN

À l'adolescence quand le corps change et que des vergetures apparaissent, lors d'une variation de poids à l'occasion d'une grossesse ou à la ménopause, on s'aperçoit que lorsque l'épiderme subit des agressions, sa texture change. Des soins ciblés doivent alors prendre le relais.

SOIGNER L'ASPECT Sur les bras, les cuisses ou les fesses, on observe parfois un aspect granuleux. Cela s'appelle la kératose pileaire. En cause, une surproduction de kératine au niveau des follicules pileux qui provoque des petits boutons secs et rouges. La solution ? Adopter un lait enrichi à 10 % d'urée ou en AHA, conseillé aussi aux peaux matures dont la texture s'affine, pour exfolier et relancer le renouvellement cellulaire. Côté vergetures, on mise sur des huiles végétales alliées à des actifs stimulant la production de collagène, ou d'autres apaisants.

LISER LES CAPITONS Quand la peau d'orange s'installe, on ajoute à son rituel un soin qui active la lipolyse (libération du gras) et limite la lipogenèse (stockage du gras). Les actifs stars restent la caféine et les algues, mêlées à des drainants et des boosters de la circulation sanguine.

GAGNER EN FERMETÉ Cette laxité cutanée se corrige avec des ingrédients favorisant la production de fibres élastiques et du silicium, que l'on fait pénétrer grâce à un automassage. On peut s'initier aux gestes du palper-rouler ou adopter un gua sha pour le corps, tout en sachant que seule la répétition paie.

JE NE LÂCHE RIEN

Lorsque l'on a déjà tout essayé et que l'on est prête à employer les grands moyens, on peut s'offrir des gestes techniques chez des spécialistes.

S'ABONNER AUX MASSAGES Palper-rouler, drainage lymphatique, Cellu M6... Pour voir les résultats, envisagez un programme sur le long terme. Une dizaine de séances en cure d'attaque, une fois par semaine, et un entretien mensuel aura raison de la peau d'orange et de la cellulite infiltrée.

ÉLIMINER UN BOURRELET AVEC LA CRYOLIPOLYSE L'indication est stricte : on n'élimine pas le surpoids, mais 30 % des cellules adipeuses des capitons localisés sur les personnes plutôt minces. La méthode Coolsculpting évolue, avec deux applicateurs posés désormais en même temps. Le refroidissement, plus rapide et homogène, devrait maximiser les résultats. À noter, avec cette technologie, le contrôle thermique, permanent, garantit l'absence de nécroses. Coolsculpting, Allergan, à partir de 600 € la séance.

RAFFERMIR PAR LE CHAUD AVEC LES MICRO-ONDES COURTES « On cible le derme et on chauffe fort et vite (de 55 °C à 63 °C). Cela provoque une rétraction collagénique qui engendre la production d'un nouveau collagène, explique le Dr Jean-Michel Mazer, dermatologue spécialiste des lasers. Les micro-ondes courtes du Onda Coolwaves de Deka sont non ablatives et quasi indolores. Les résultats sont puissants sur le relâchement et assez constants selon les patients. » Prévoyez quatre séances à trois semaines d'intervalle, à partir de 250 € chacune.

PERTE MUSCULAIRE OU LAXITÉ CUTANÉE ?

Si la peau semble molle, cela peut venir de l'épiderme lui-même, mais aussi d'une fonte musculaire. Pour le savoir, un petit test suffit. Si, à la contraction du muscle, le problème disparaît, il s'agit d'une faiblesse musculaire. La solution : reprendre une activité physique régulière. Si, en pinçant et relâchant rapidement la peau, celle-ci met du temps à reprendre sa position initiale, le manque de fermeté est d'origine cutanée. Dans ce cas, il faut stimuler l'élastine et le collagène avec des crèmes et des massages.