



Soins

# Rester éclatante...

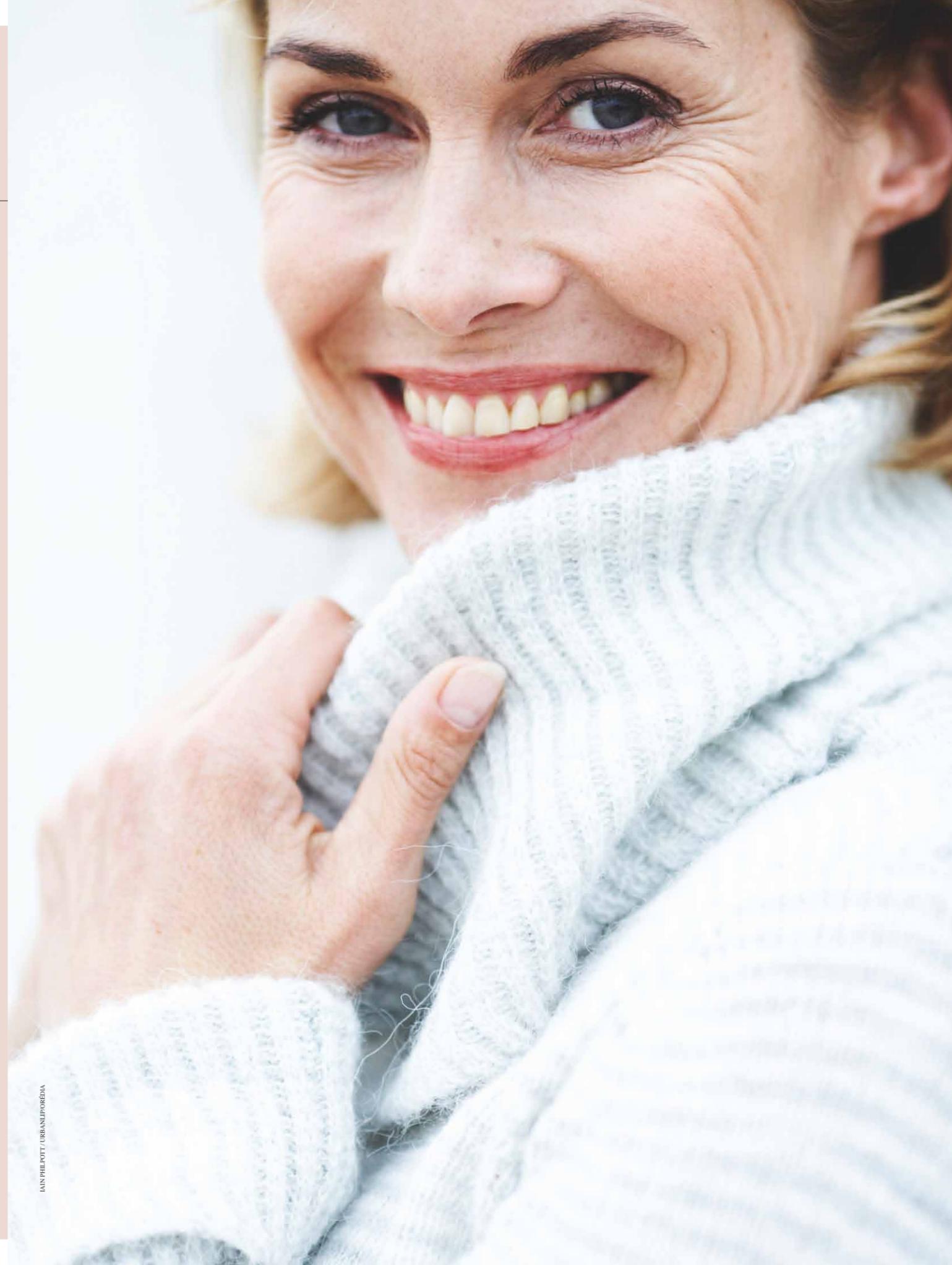
*Avec l'âge, le visage, sa structure, ses contours, se transforment. Pour ralentir le processus, pas besoin d'avoir recours à la chirurgie, la preuve...*

par Sabine Durand

**L**e temps passe et marque de son empreinte la peau de notre visage... Dans la foulée de la fameuse patte-d'oie, qui peut surgir précocement puisque la peau autour de l'œil est trois fois plus fine qu'ailleurs, c'est tout le visage qui est concerné à partir de la quarantaine. Les piliers de son architecture – le collagène, l'élastine – s'effritent à cause de la chute des hormones féminines, l'ovale et le menton se relâchent, le visage perd progressivement de sa tonicité. Le cou s'épaissit pour les visages ronds, les joues se creusent sur les visages minces. Ce scénario est inéluctable, mais il peut prendre du temps si l'on fait attention à son hygiène de vie. Cela signifie boire de l'eau en quantité suffisante pour s'hydrater, consommer des fruits et légumes riches en vitamines pour limiter le vieillissement intrinsèque, et surtout se préserver du tabac et du soleil, les deux ennemis jurés de la peau. Si, en prime, vous pratiquez régulièrement une activité physique pour favoriser la circulation sanguine et l'oxygénation de votre peau, et si vous veillez à dormir suffisamment – le sommeil exerçant un effet réparateur –, vous partez avec une longueur d'avance.

## **Nettoyer, hydrater, masser**

Cette longueur d'avance, vous pouvez la conforter avec un nettoyage – obligatoire – matin et soir et des soins antirides adaptés à votre type de peau (grasse, sèche, sensible...), qui vous aident à en reconstituer les propriétés mécaniques, tonicité et élasticité en tête. Les adeptes des soins à base de plantes opteront pour un gel à l'aloë vera, qui combine des vertus hydratantes, nourrissantes et protectrices, à mettre au réfrigérateur quelques heures avant l'application pour un effet rafraîchissant, ou à appliquer en couche épaisse pour le transformer en masque. Quel que soit le type de produit que vous allez utiliser, profitez-en pour masser votre visage dans le sens inverse du relâchement cutané, du bas ►



IAN PHELPOTT / URBANIPOREDIA

# ...sans bistouiri



## Sélection de produits

✳ Un soin correcteur pour les yeux aussi efficace qu'une session de laser dermatologique. *Revitalift Laser X3 Yeux de L'Oréal Paris*, 17,90 € les 15 ml.

✳ Il cible toutes les rides, même les plus profondes. *Soin Combleur Lisse Suprême Pro de Carita*, 70 € la seringue de 10 ml.

✳ Encapsulés dans des microparticules de platine, les actifs de cette crème agissent au cœur de la peau. *Time Arrest de Dr Brandt*, 125 € les 50 g.

✳ En harmonie avec le rythme biologique naturel, sa formule agit sur le renouvellement cellulaire. *NatuRoyale d'AnneMarie Börlind*, 104 € le pot de 50 ml.

✳ Un deux-en-un sérum et crème, pour venir à bout des rides et de l'affaissement des traits. *UltraLift de Garnier*, 12,90 €.

REMERCIEMENTS À SOPHIE MACHETEAU

vers le haut. Effectuez de petits pincements du menton vers les oreilles, puis de légers tapotements pour activer la microcirculation. Quant au contour de l'œil, prenez-en soin en douceur, de l'intérieur vers l'extérieur : ne le frottez pas, vous le plisseriez. Petite astuce, mettez quelques gouttes de blanc d'œuf sur vos cernes, laissez poser quelques minutes puis enlevez les résidus à l'eau tiède... Effet tenseur garanti.

### Solliciter les muscles peauciers

Pour mettre toutes les chances de votre côté, sachez que des exercices de gymnastique faciale permettent de solliciter la cinquantaine de muscles de votre visage et donc de lisser votre peau. Placez-vous devant un miroir afin de visualiser les mouvements, prenez votre temps et répétez les exercices dix fois. Pour la partie basse, bouche fermée, tendez la mâchoire inférieure jusqu'à faire bouger les muscles du cou. Pour diminuer la ride du lion, écarquillez les yeux puis fermez-les... Vous pouvez retrouver d'autres exercices à faire, par exemple dans le livre-DVD *La Gymnastique faciale – La Méthode pour garder un beau visage au naturel (voir ci-contre)*, mais rappelez-vous que cela ne marche que si l'on pratique régulièrement.

### L'acupuncture, une bonne arme

Autre méthode douce et indolore, le lifting par acupuncture. Inspiré de la médecine chinoise, il n'a pas la prétention de remplacer un lifting chirurgical, juste d'en retarder l'échéance grâce à l'implantation de fines aiguilles en or ou en argent sur le visage. Certaines suivent un schéma précis destiné à stimuler les muscles peauciers, d'autres sont piquées sur des points spécifiques liés à l'état de votre peau. Une semaine après la séance d'environ 45 minutes, votre peau est plus lisse, votre mine plus éclatante. Ce traitement est à utiliser de manière préventive dès la trentaine, en soin curatif à partir de 45 ans à raison de quatre fois par an minimum. Comptez de 75 à 100 € la séance. Assez récent en France, il n'est pas pratiqué par tous les acupuncteurs.



**DVD** *La Gymnastique faciale – La Méthode pour garder un beau visage au naturel*, de Catherine Pez, Les Éditions de l'Homme