



beauté ► INSPIRATION

Anti-âge

DES RÉPONSES SUR MESURE

Un teint brouillé, des rides plus ou moins marquées, un ovale relâché... Les signes du temps diffèrent d'un visage à l'autre. Pour gommer ceux qui vous gênent, adoptez nos conseils personnalisés. PAR VIRGINIE MARCHAND

WWW.ÉQUIVANT.COM/ALLOBEAGENCY.COM/LEBROGWIN/CONELL/FR/WWW.ARCHIVE/PHOTOSENSE/ISTOCK/GETTY IMAGES



JE VEUX UNE MINE PLUS ÉCLATANTE

On a coutume de dire qu'avec l'âge, la peau s'affine. En réalité, les différentes couches dont elle est composée auraient plutôt tendance à se tasser, ce qui comprime les microcapillaires sanguins. Les cellules sont alors moins oxygénées, le renouvellement cellulaire ralentit, laissant à la surface de la peau des cellules mortes qui créent un voile gris: le teint est brouillé. Sans compter la pollution, et son cortège de radicaux libres, qui s'attaque, elle aussi, à l'éclat de votre peau et ce, dès 30 ans!

NOTRE CONSEIL. Utilisez un soin enlumineur sur vos zones d'ombre. En lissage sur le contour des yeux pour l'éclairer, sur les pommettes, le front, le nez et l'arcade sourcilière pour donner un air reposé à vos traits, et sur l'ensemble du visage pour satiner la peau d'un voile frais.

MON RITUEL JEUNESSE

Il comprend au moins deux étapes: la première consiste à exfolier avec des gommages ou avec les nouveaux peelings maison, très efficaces sur le renouvellement cellulaire pour lisser vos rides. A base d'ingrédients actifs, comme les **AHA issus des acides de fruits**, ils provoquent une desquamation régulière de la peau et sa mise en lumière dès la première utilisation. Secundo, optez pour un soin anti-âge à base de calcium, qui fortifiera votre peau. Top, les formules qui contiennent des pigments rosés ou des nacres pour retrouver des couleurs.



A découvrir

Immédiat. Base Lumière, Instant Eclat, Sisley, 65 €. **Peau neuve.** Lotion micro-peeling réoxygénante, Oxygen-Peel, Filorga, 29,90 €. **Rosissante.** Crème révélatrice d'éclat, L'Intemporel Blossom, Givenchy, 75 €. **Doux.** Peeling Rénovateur, Puretê Sublime, Galénic, 55 €. **Délicate.** Neovadiol Rose Platinum, Vichy, 34 €.



A découvrir

Perfecteur. Concentré jeunesse anti-taches, Jowae, 29 €. **Localisé.** Correcteur Solution Taches, Algotime Perfect, Algothorm, 30,20 €. **Frisson.** Glaçon Eclat, Precious Pearl, Anne Sémonin, 85 €. **Teinté.** Correcteur lissant immédiat, Perfecteur de peau, Simone Mahler, 39 €. **Eclaircissant.** Fond de teint révélateur d'éclat SPF15, Even Better Glow, Clinique, 36,50 €.

JE VEUX UN TEINT PLUS UNIFORME

L'apparition des taches pigmentaires est liée non seulement au comportement que vous avez eu face aux expositions solaires, mais aussi à un dérèglement – normal les années passant – de production de la mélanine (pigment généré par les cellules de la peau lui donnant sa coloration et la protégeant face aux UV). Vous pouvez alors voir se former des taches plus ou moins importantes sur votre visage, votre décolleté et vos mains.

NOTRE CONSEIL. Inutile d'essayer d'enrayer l'apparition de ces taches si vous n'êtes pas vigilante avec les rayons UV. Vous ne souhaitez pas troquer votre crème habituelle pour une formule contenant des filtres? Tournez-vous vers le maquillage. Aujourd'hui, de nombreux fonds de teint et poudres affichent des SPF qui vous permettent de faire bouclier toute l'année.

MON RITUEL JEUNESSE

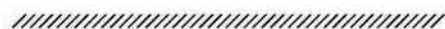
Vos soins doivent gommer les taches mais aussi en limiter l'apparition. Les **extraits de thé blanc ou d'edelweiss**, la **vitamine B3**, le **lys blanc** ou les **algues brunes** inhibent la synthèse de mélanine. Certains s'appliquent à la place de votre sérum, d'autres vous permettent des applications plus localisées.



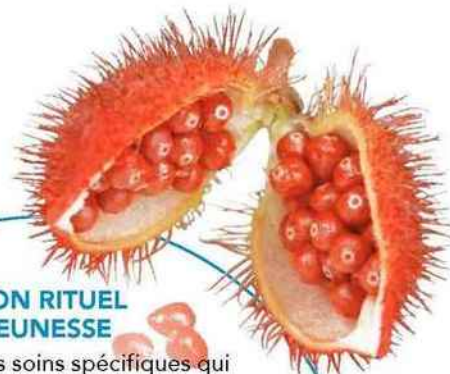


JE VEUX UNE PEAU PLUS FERME

Le temps est évidemment le premier facteur du relâchement de notre visage. Car, pour que la peau soit ferme, il lui faut du collagène, qui représente 85% des constituants du derme, et de l'élastine. Or, la production de collagène ralentit avec l'âge, et celle de l'élastine s'arrête carrément. Notre peau en possède un certain capital, et une fois celui-ci utilisé, il ne se reconstitue pas. Dès que la production de ces deux fibres bat de l'aile, autour de 40 ans, les contours du visage sont moins nets, et la peau paraît beaucoup moins tonique.



NOTRE CONSEIL. Le massage est votre meilleur allié pour réveiller mécaniquement les fibroblastes endormis. Comme les pros, réalisez des « pincements Jacquet » pour tonifier les zones relâchées: entre le pouce et l'index, saisissez un pli de peau et twistez-le rapidement.



MON RITUEL JEUNESSE

Misez sur des soins spécifiques qui augmenteront la synthèse de collagène, afin de restructurer le maillage cutané, retrouver de l'élasticité et du maintien, grâce à des actifs comme l'huile de roucou, les isoflavones de soja, des peptides ou encore l'acide hyaluronique. Ultra-efficaces, les nouvelles textures à mémoire de forme donnent un effet galbant à la peau dès l'application. Prenez aussi soin d'adapter la formule à chaque zone – les yeux, le visage et le cou –, car la perte de densité ne s'exprime pas partout de la même façon. Il existe des produits ciblés pour le regard, par exemple, qui créent une sorte de coussin de protection pour minimiser les effets des micromouvements des paupières.



A découvrir

Unique. Formule personnalisée, Ma Crème, par loma In.Lab, 149 €. **Défatigant.** Perform Lift Vitality, Payot, 75 €. **Fortifiant.** Concentré contour des yeux Matrix, Advanced Night Repair, Estée Lauder, 68 €. **Expert.** Bi-sérum anti-gravité, nutrition intense Densitium, SVR, 44,90 €. **Moelleuse.** Crème fermeté intégrale, Collagènes Lift 3D, Dr Pierre Ricaud, 49,90 €.



JE VEUX UN VISAGE PLUS LISSE

Avec le ralentissement de production de leurs fibres de soutien, les cellules de la peau sont soumises au phénomène de glycation, qui les fait s'entasser entre elles, se rigidifier et donc perdre de leur élasticité. Les rides commencent alors à faire leur apparition. Certaines sont d'origine musculaires, ce sont les rides d'expression, d'autres sont dues à la gravité, comme les plis d'amer-tume ou encore celles de votre décolleté.



NOTRE CONSEIL. Sortez les masques! En version nuit, ils profitent de l'activité récupératrice de la peau pour agir ; en tissu Stretch, ils épousent parfaitement le visage et le cou, et diffusent un shoot d'actifs, comme le collagène marin ou la vitamine E, en une vingtaine de minutes. Le résultat est visible tout de suite.



MON RITUEL JEUNESSE

Vous pouvez agir sur vos rides de plusieurs façons. Tout d'abord en les regonflant de l'intérieur avec un sérum et/ou une crème gorgés d'acide hyaluronique. En stimulant la production de collagène avec des **actifs extraits de feuille de châtaigner d'arcadie**. Vous pouvez aussi opter pour des soins « liftants », qui contiennent des ingrédients tenseurs, comme des sucres. Ces soins forment des films qui défroissent instantanément la peau.



A découvrir

Régénérant. Sérum tenseur, Lift Restore, Cosmétique Design Paris, 6,40 €. **Concentré.** Booster anti-rides intensif, Collagène Marin, Académie, 36 €. **Naturelle.** Crème de jour anti-rides fermeté, Châtaignier d'Arcadie, Korres, 45,90 € chez Nocibé. **Voluptueuse.** Crème Lift Fermeté, aux huiles essentielles, Prolagène Lift, Decleor, 81 €. **Noctambule.** Masque de nuit récupérateur, Le Lift, Chanel, 98 €.

• Les vertus du lift yoga •



3 QUESTIONS À ANAÏS LAROCHE, FORMATRICE ET EXPERT DECLÉOR

Qu'est-ce que le lift yoga du visage ?

Il s'agit d'une technique d'automassage, qui associe la détente de l'esprit et la gym faciale. En quelques minutes, vous lissez vos traits et dopez aussi l'action de vos soins anti-âge.

Peut-on cibler les exercices selon ses problématiques ?

Oui, et c'est l'avantage ! Certains mouvements sont spécifiques à une zone ou à un soin : contour des yeux, ovale du visage... Il suffit d'insister sur ces endroits.

Combien de temps faut-il y consacrer par jour ?

Deux minutes quotidiennes suffisent (en tenant compte de l'application de votre sérum ou de votre crème). Le but n'est pas d'ajouter du temps à votre rituel habituel, mais de le rendre encore plus efficace.

Retrouvez la gestuelle du lift yoga sur www.decleor.fr