

Anti-âge

7 ZONES À CIBLER POUR PLUS D'ÉCLAT

Il suffit parfois d'une ride, d'une tache ou d'une petite zone relâchée pour paraître fatiguée, voire plus âgée. Heureusement, les formules, techniques et gestuelles de rajeunissement sont de plus en plus pointues et permettent d'obtenir des résultats ultra-précis qui font toute la différence. Par Virginie Marchand

1 Un regard pétillant

Les formules cosmétiques: cette zone a besoin d'un soin à la fois raffermissant – avec des extraits végétaux tenseurs comme le lupin –, et régénérant grâce à des ingrédients comme l'extrait de fleur kangourou.

Optez pour des formules qui contiennent aussi des micro-rélecteurs pour illuminer et des actifs anticernes comme les tripeptides.

Les solutions esthétiques: si vous avez la paupière tombante, la toxine botulique ouvre le regard pendant 4 à 6 mois (environ 350€ le flacon). Si vous avez des cernes bleutés, la carboxythérapie, qui consiste à injecter du CO₂, restimule le système vasculaire et donne d'excellents résultats, en 5 à 10 séances (110€ la séance). S'ils sont plutôt creusés, une injection d'acide hyaluronique, repulpe et réveille immédiatement toute la zone (450€ la seringue).

Soins ciblés:

1. Extra-Firming Yeux, Clarins, 57€. 2. Soin Yeux Super-lissant Eclat, Oxygen Glow Eyes, Filorga, 29,90€. 3. Baume Regard Lumière Nuxuriance Gold, Nuxe, 46€.



LES MASSAGES MAISON



DARPHIN; PELTIER JEREMY

Utilisez le pouce et l'index pour pincer le muscle du sourcil et faites glisser les doigts sur toute la longueur de l'arcade.

Positionnez ensuite les doigts en V sur le milieu du cerne puis écartez-les vers les coins internes et externes des yeux pour drainer et décongestionner. Répétez chaque mouvement 3 fois.

2

Un décolleté tonique

Les formules cosmétiques: relâchement, peau froissée, taches... pour lui redonner un coup de jeune, misez sur des formules gaisantes et uniformisantes à base de collagène ou d'ingrédients liftants – comme le biopolymère d'amande douce –, d'acide hyaluronique qui repulpe et lisse la peau, ou encore d'actifs éclaircissants comme l'extrait de wasabi.

Les solutions esthétiques: pour traiter un léger effet froissé, le médecin a recours aux skinboosters (composés d'acide hyaluronique très revitalisant). Ces injections repulpent immédiatement (240 € la seringue). Si le décolleté présente des taches, c'est vers le laser qu'il faut vous tourner (100 à 200 € la séance.)



Formules ciblées:

1. Crème de beauté Lifting Cou et Décolleté, Dr Pierre Ricaud, 21 €.
2. Crème Cou et Décolleté, Firming Neck Cream, Do Not Age, Dr. Brandt, 72,99 € chez Sephora.

LE MASSAGE MAISON

Massez la zone du creux de la poitrine vers l'extérieur en faisant rouler les phalanges sur la peau, poings fermés.

Réalisez de grands lissages, mains à plat, toujours du creux des seins vers les clavicules. Terminez avec 2 minutes de pincements Jacquet pour relancer la circulation sanguine.



3

Des joues rebondies

Les formules cosmétiques: les soins à base de triterpène de *Centella asiatica* stimulent la production cellulaire et renforcent la densité de la peau. Pour un traitement de choc, misez sur des cures gorgées d'acide hyaluronique de différents poids moléculaires qui repulpent. Enfin, les formules à la cire d'abeille sont aussi vos alliées car, grâce à leur effet gainant, elles remodelent les traits.

La solution esthétique: lorsque les joues se creusent, l'acide hyaluronique fait des miracles! Il leur redonne galbe et fermeté. Il peut même avoir un effet « attrape-lumière » en injection de comblement au niveau de la vallée des larmes, dans la continuité du cerne, ce qui donne un coup de jeune immédiat (450 € la seringue).

Soins ciblés:

1. Hyaluro-Cure, Revitalift Filler, L'Oréal Paris, 17,90 €.
2. Crème Excellage, Esthederm, 99 €.
3. Masque Nuit Liftant Raffermissant, Rénergie Multi-Lift, Lancôme, 65 €.





LE MASSAGE MAISON

Pliez les index et majeurs (photo A) et massez la mâchoire du milieu du menton vers les oreilles, pour redynamiser le bas des joues et sculpter l'ovale.

Entrecroisez ensuite les doigts (photo B) et pétrissez les joues en faisant comme une virgule hyper-tonique avec les pouces pour les stimuler.



4

Des mains sans taches

Les formules cosmétiques: pour elles aussi, il existe de vrais soins anti-âge. Ils contiennent de la vitamine C ou de l'extrait de mûrier blanc, par exemple, pour gommer les taches, mais aussi des ingrédients repulpants comme le collagène. Si vous êtes souvent à l'extérieur, n'oubliez pas de choisir une formule qui contient un bouclier solaire pour protéger vos mains.

La solution esthétique: comme pour le décolleté c'est le laser qui est privilégié pour faire disparaître les taches. Le traitement se fait en 1 ou 2 séances (100 à 200€ la séance) en hiver, car il faut absolument éviter le soleil pendant le traitement.

Soins ciblés:

1. Crème Mains Haute Performance, Olivier Claire, 55€. 2. Concentré Anti-Âge Mains SPF 30, Sisleya, Sisley, 110€ (en avril). 3. Crème Mains & Ongles Anti-Taches 5 Expertises SPF 15, Resultime, 22€.



LE MASSAGE MAISON

Appliquez la crème, puis dessinez des «S» du bout de l'index et du majeur sur tout le dos de la main. Les mains ont une peau très fine, la gestuelle doit donc être très douce.

Imbriquez ensuite les doigts de l'autre main entre les articulations et remontez jusqu'au poignet pour lisser la peau. A faire 3 fois.

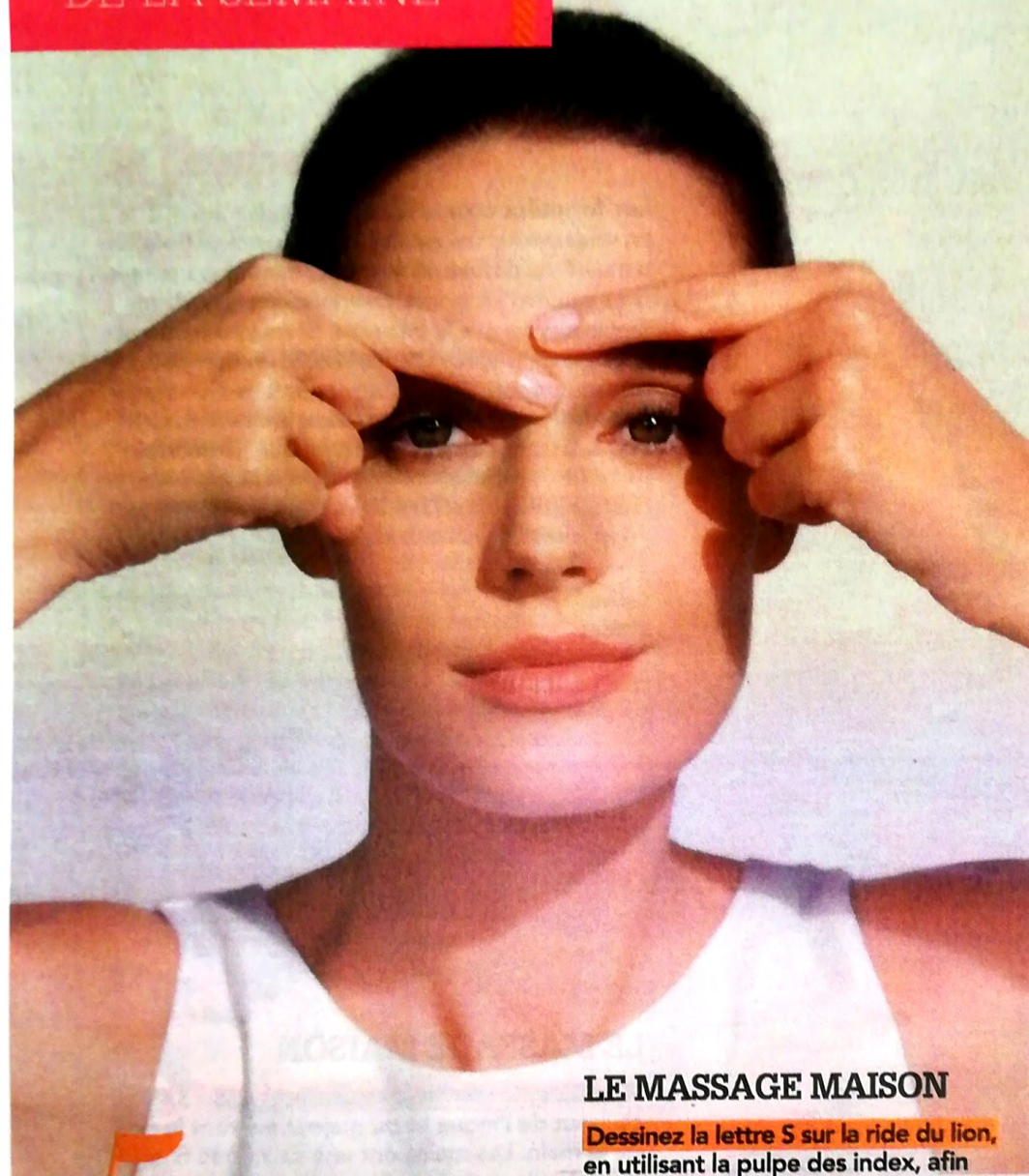
Des techniques de pointe à la maison

Les appareils de pros en version miniature à utiliser dans sa salle de bains, c'est désormais possible !

RADIOFRÉQUENCE TRIPOLAIRE
Cet appareil délivre une chaleur contrôlée en profondeur dans la peau pour relancer la production de collagène. Résultats immédiats : une peau rebondie, liftée et lumi-

neuse. Après un mois : des rides réduites et une peau plus ferme. Coffret Newa, Endymed, 349€.

LIGHT THERAPY ET ÉLECTROSTIMULATION
Ces deux technologies sont ici combinées pour apporter un rajeunissement express au regard. Time Control +, Talika, 139€.



5

Un front lissé

Les formules cosmétiques: des cocktails anti-rides qui contiennent de puissants actifs pour limiter la destruction des fibres élastiques, comme le curcuma, ou des complexes composés d'algues ou d'acide hyaluronique pour repulper les rides de l'intérieur. Vous pouvez aussi miser sur le rétinol, très efficace pour les réduire visiblement et pour doper la tonicité de la peau.

La solution esthétique: c'est sans conteste la toxine botulique. Injectée sur des points précis, elle limite les contractions des muscles qui finissent par créer les rides. Les médecins préconisent deux séances par an pour un résultat qui dure entre 4 et 6 mois (450€ le flacon). Le médecin peut aussi traiter certaines rides du front avec de l'acide hyaluronique mais le résultat est moins durable.

LE MASSAGE MAISON

Dessinez la lettre S sur la ride du lion, en utilisant la pulpe des index, afin de la décontracter. Faites de même sur tout le front de droite à gauche pour « contrarier » toutes les rides, les repulper et relancer la circulation. Répétez chaque mouvement 3 fois.



Soins ciblés:

1. Concentré Huile Jeunesse, Ideal Resource, Darphin, 90€. 2. Emulsion Rides, Algodéfense, Phytomer, 65€. 3. Clinique ID Gelée Hydratante et Cartouche Rides et Ridules, Clinique, 52€.

6

Un cou lifté

Les formules cosmétiques: les pros conseillent d'appliquer sur le cou le sérum liftant pour le visage, mais il existe aussi des soins spécifiques. Dans les deux cas, les formules stimulent les fibroblastes (cellules de soutien), avec de la criste marine par exemple, ou possèdent des agents filmogènes pour retendre la peau.

Les solutions esthétiques: les médecins utilisent la toxine botulique pour détendre les muscles du cou et gommer l'effet « cordes ». Pour défroisser la peau, l'injection de skinboosters est efficace. S'il s'agit d'un relâchement important de l'ovale, le praticien a recours aux fils tenseurs résorbables. Le résultat dure au moins 1 an et demi (de 700 à 1000€ selon le nombre de fils).

LE MASSAGE MAISON

Effectuez des lissages de haut en bas, index et majeur repliés, de chaque côté du cou. Puis attrapez un pli au milieu du cou et pétrissez-le en glissant les doigts le long de la mâchoire, vers une oreille, puis vers l'autre.



Soins ciblés:

1. La Supra Essence Correctrice, Yves Rocher, 59,90€. 2. Booster Temps Sublime, Orliness, 59,90€. 3. Phytosculpt Neo-vadiol, Vichy, 30€.

Un masque par zone

Le « multimasquage », c'est l'art d'appliquer en même temps différents masques. C'est facilement réalisable avec des formules crème,

mais aussi en combinant des masques tissu ou patch, car il en existe pour le regard, la bouche, le cou, etc. A tester sans hésiter.



LE MASSAGE MAISON

Effectuez de minuscules pincements le long des lèvres inférieure et supérieure dans les deux sens pendant 1 min, pour stimuler la circulation.

Passez votre bras au-dessus de la tête, les doigts reposant sur la joue. Puis attrapez le muscle de la joue et tirez-le vers l'oreille. A faire 3 fois.

3 BOOSTERS D'ECLAT

UNE MOUSSE NETTOYANTE:

à la sève fraîche de bouleau bio et à l'extrait de pois, aux effets illuminateurs, cette mousse contient aussi des acides de fruits et une enzyme qui stimule le renouvellement cutané.

Mousse Zero Défaut Perfect Pisum, Saeve, 19,90€.

UN SOIN DE JOUR:

ce fluide rehausse le teint en réduisant la production de mélanine, gomme les taches et prévient la formation de nouvelles.

Gel Crème Eclat Quotidien à la Vitamine C, REN, 43€.

UN SÉRUM:

appliqué sous le soin habituel, sa vitamine C pure (10%) lisse le grain de peau et dégrise les teints ternes des peaux les plus sensibles. **Sérum Rénovateur d'Eclat Anti-Rides Anti-Oxydant, Pure Vitamine C 10**, La Roche-Posay, 34€.



Une bouche pulpeuse

Les formules cosmétiques: pour retrouver des lèvres à croquer, optez pour un soin qui contient de l'acide hyaluronique, de la vitamine E et des acides aminés régénérants. Certains contiennent aussi du menthol pour créer un volume (éphémère) dès l'application.

La solution esthétique: pour traiter la perte de volume et les ridules, le médecin utilise un acide hyaluronique spécifique à la bouche, qui lui redonne son galbe initial sans changer sa forme (350€ la seringue). Cette zone est douloureuse à injecter, vous pouvez donc appliquer une crème anesthésiante avant l'intervention. Les résultats durent entre 2 et 8 mois.



Soins ciblés:

1. **Soin Volumateur Lèvres, Lip'Up**, Novexpert, 17,90€.
2. **Soin Liftant Lèvres & Contours Honey Smile Lift**, Abeille Royale, Guerlain, 72€.
3. **Suprême Jeunesse Lèvres**, Payot, 38€.



Dr Marilyne Plasqui
médecin esthétique

UN NETTOYAGE ADAPTÉ, C'EST ESSENTIEL

Toute la journée, la peau subit des agressions: UV, particules polluantes, changement de température. En adoptant un rituel de nettoyage approprié, c'est-à-dire non décapant, matin et soir, vous lui donnez un sérieux coup de pouce. Une eau florale le matin (à la rose pour les peaux sèches, à la lavande pour les peaux mixtes, à l'hamamélis pour les peaux sensibles), c'est largement suffisant, et le soir, les huiles démaquillantes sont très efficaces tout en étant douces avec la peau.