

BEAUTÉ VISAGE & CORPS

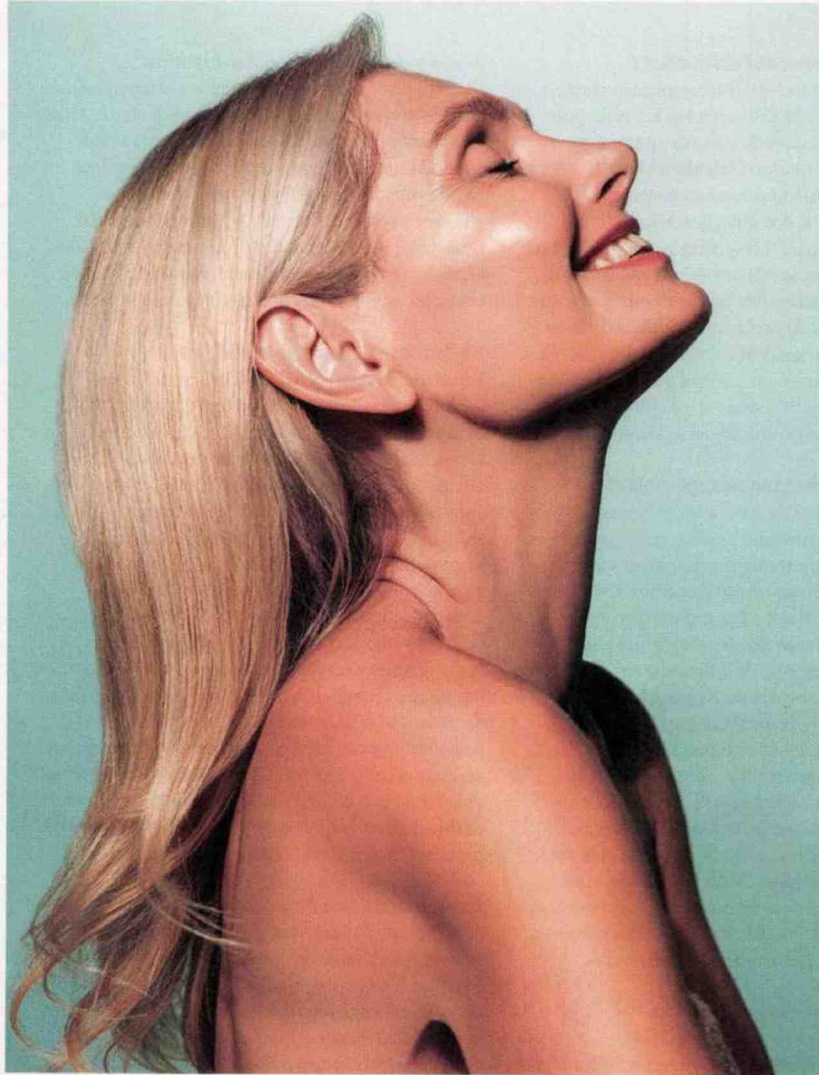
**NOS
EXPERTS**



**Dr MAGALI
DUBOIS**
dermatologue
spécialisée
en esthétique,
membre
de la Société
française
des lasers en
dermatologie
(SFLD).



**Dr CLAUDE
DALLE**
médecin anti-
âge, directeur
scientifique
de l'Aesthetic
and Anti-Aging
Medicine
World
Congress
(AMWC).



Que se passe-t-il dans ma peau
APRÈS 50 ANS ?

DE LA NAISSANCE À LA MATURITÉ, NOTRE PEAU SUBIT DE MULTIPLES TRANSFORMATIONS. L'UNE DES PLUS IMPORTANTES S'OPÈRE EN MILIEU DE VIE, ALORS QUE DE NOMBREUX CHANGEMENTS SURVIENNENT.

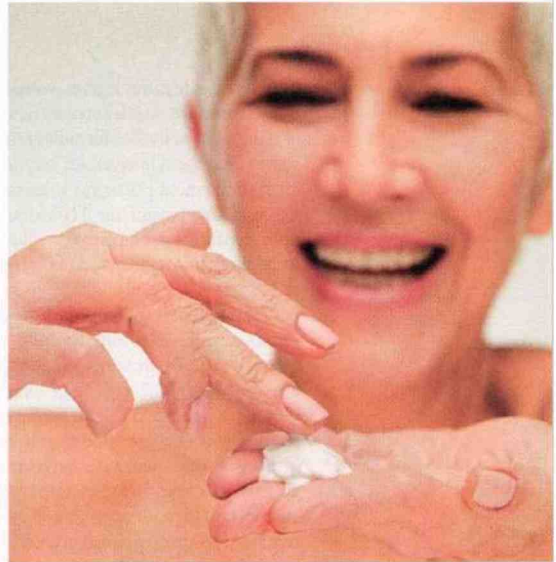
PAR LORELEÏ BOQUET-VAUTOR





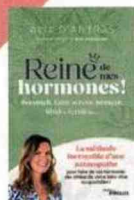
» **DES CHANGEMENTS CUTANÉS MAJEURS**

L'arrivée de la cinquantaine est un vrai palier pour les femmes. Elle marque globalement le milieu de vie, s'accompagne de vraies transformations dans l'existence avec de possibles gros enjeux professionnels dans une carrière florissante, ou qui évolue vers une totale reconversion... C'est aussi la période où, quand on est mère, les enfants sont, sinon sur le départ, du moins de plus en plus autonomes, ce qui permet de trouver du temps pour soi. D'un point de vue corporel, de nombreuses choses se modifient avec l'apparition de la périménopause puis de la ménopause effective. La chute des œstrogènes qu'elle engendre a de multiples répercussions sur l'aspect global de la silhouette et de la peau. « Cette hormone joue un rôle primordial sur la qualité de la peau, car chaque membrane de cellule cutanée possède des récepteurs sensibles aux hormones. C'est notamment la fermeté qui pêche, car les fibroblastes sont moins aptes à produire du collagène. Plus précisément, les femmes perdent environ 30 % de leur collagène les cinq premières années qui suivent la ménopause », indique le Dr Claude Dalle, médecin anti-âge. « L'acide hyaluronique, naturellement présent dans la peau, se dégrade également, à cause d'une enzyme appelée hyaluronidase, ce qui ne fait qu'aggraver le manque d'hydratation et de fermeté », ajoute la Dre Magali Dubois, dermatologue. Autre phénomène dont les femmes se plaignent : une modification de la sécrétion de sébum et du pH de la peau. « Quand certaines déplorent une peau très sèche, d'autres, au contraire, voient leur peau devenir mixte, voire grasse et/ou sujette aux imperfections », constate la Dre Dubois. Des contraintes d'autant plus difficiles à gérer par les femmes ménopausées que, bien souvent, leur épiderme ne supporte pas les actifs purifiants utilisés à l'adolescence. Il faut donc pouvoir s'adapter, entre besoin de normalisation cutanée, quête anti-âge et confort.



Enfin, comme le processus de renouvellement cutané est moins optimal, la peau a tendance à perdre en éclat. « Le corps a naturellement la capacité de produire de nouvelles cellules cutanées tout au long de sa vie pour remplacer celles qui meurent et dont il se détache seul. Mais, avec certains facteurs qui le perturbent comme le stress, la pollution, la malbouffe, le manque de sommeil, les UV et, bien sûr, l'âge, ce processus est moins vigoureux. Les cellules se renouvellent alors moins vite, et les peaux mortes restent à la surface de la peau, ce qui a tendance à griser le teint », indique la dermatologue. « Les rides, l'affaissement cutané ou l'apparition de taches de vieillesse sont le signe d'un processus général de vieillissement, tout comme la difficulté à brûler les graisses, à conserver une masse musculaire dense et une bonne fermeté du corps, garantie par des fibres de maintien (fibroblastes) nombreuses, toniques et bien ordonnées », conclut le Dr Dalle.

De saines lectures pour s'éclairer



Fonctionnement cutané dérégulé, fatigue, douleurs articulaires, humeur instable... Les hormones gouvernent et affectent notre vie de bien des façons, tant sur le plan physique que moral, en particulier autour de la ménopause. Face à ces contraintes, qu'on pense souvent devoir gérer seule, n'étant pas comprise par ses proches, il n'est pas rare qu'on en soit toute chamboulée, voire honteuse. Alix d'Antras, naturopathe spécialisée dans les déséquilibres hormonaux, aide à comprendre notre système hormonal et explique comment être actrice de son propre bien-être. « *Reine de mes hormones ! Sommeil, faim, stress, humeur, libido, fertilité* », d'Alix d'Antras, éd. Eyrolles, 18 €.

» **LES BONS RÉFLEXES À ADOPTER**

- **S'accorder du temps.** L'adoption d'une routine beauté en phase avec cette période de la vie va contribuer à bien des égards au mieux-être. Utiliser les actifs et soins adaptés participera, bien sûr, à améliorer l'aspect de la peau et retarder les signes de l'âge. Mais c'est aussi un excellent moyen de se (re)connecter à soi et à son corps, à apprivoiser celui dans lequel on peut se sentir mal ou qu'on peut avoir du mal à reconnaître, alors qu'il subit de nombreux changements.
- **Choisir les bonnes textures.** La cosmétique n'est pas qu'une affaire d'actifs. Certes, ils sont primordiaux, mais la texture des soins et les sensations qu'ils offrent le sont tout autant. Quand la peau tiraille, rougit ou subit régulièrement des bouffées de chaleur, elle a besoin qu'on s'adapte à elle, et non l'inverse ! Mettez, selon l'aspect de votre

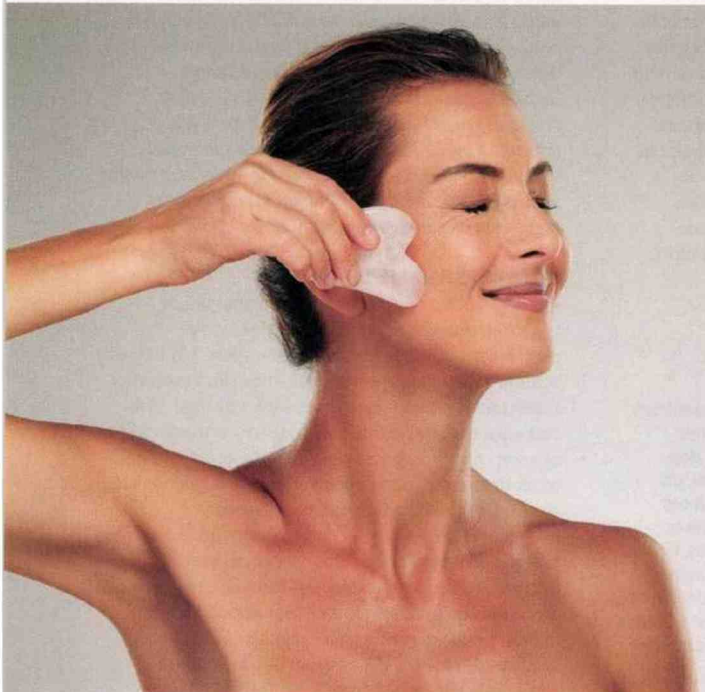


peau, sur des textures légères, voire matifiantes, ou, au contraire, sur des crèmes très onctueuses et riches. Les nouvelles formules rafraîchissantes seront également bienvenues, même si vous pouvez aussi simplement placer vos soins au réfrigérateur. Ce choix sera payant, car il contribuera à améliorer votre confort, à dynamiser votre humeur, mais aussi à encourager la régularité dans votre routine.

• **Miser sur les bonnes lumières.** On ne voit pas les différentes couleurs émises par le spectre lumineux, mais elles sont à prendre en compte quand il s'agit de prendre soin de sa jeunesse. Si la lumière bleue – qui est aussi générée par les leds et les écrans – peut avoir des répercussions nocives sur nos yeux et notre santé en général, au contraire, la lumière rouge peut aider à dynamiser la fermeté cutanée en stimulant la fonction mitochondriale, en boostant la production de collagène et en réduisant les processus inflammatoires. Pour en bénéficier, à vous les masques leds, très en vogue ces dernières années, et à raison.

• **Tester les outils pour le visage.** Pour stimuler l'activité de la peau, son massage manuel ou à l'aide d'outils spécifiques (gua sha, cryo-spoon, roller...) est idéal. Cela génère, quand on le pratique régulièrement, une augmentation de la circulation sanguine et du flux lymphatique, ainsi qu'une réduction de l'inflammation cutanée.

Les outils de massage sont aussi l'occasion d'un moment de détente et de reconnexion à soi.



• **Oser la médecine esthétique.** Pour aider l'organisme à retrouver un vrai dynamisme, certaines techniques, à l'image des peelings, lasers et autres dermabrasions, peuvent aider. L'avantage est aussi qu'elles offrent des résultats probants et souvent rapides, une fois la période d'abstinence passée.

» LES INGRÉDIENTS DE CHOIX POUR MA PEAU

• **Les agents hydratants.** L'organisme en produit certains naturellement, mais n'est jamais contre un petit coup de pouce extérieur. Pour cela, on fait appel à des actifs d'origine naturelle, comme les protéines (collagène végétal, protéines de riz ou de soie) ou les émoullissants (allantoïne, glycérine, gel d'aloë vera), ou synthétique (polyisobutène hydrogéné de différents poids moléculaires). Le plus fréquent est sans nul doute l'acide hyaluronique, incontournable pour prévenir ou inverser la déshydratation cellulaire. Les meilleures formules proposent différentes formes de l'actif, voire des versions encapsulées, encore plus performantes. Les acides de haut poids sont filmogènes et restent en surface de la peau, comblant les petits sillons et renforçant son pouvoir d'autoprotection. Ceux de bas poids, eux, peuvent atteindre le derme et renforcer la souplesse et l'épaisseur du matelas dermique, et stimulent les récepteurs en charge de la production naturelle d'acide hyaluronique. Bonne nouvelle, ces agents sont majoritairement innocuites et peuvent être associés à des actifs plus complexes comme le rétinol, la vitamine C ou encore les acides de fruits (AHA).

• **Les actifs qui font bouclier.** C'est évident, une peau qui reste saine et jeune au fil du temps doit être chouchoutée au quotidien. Mais elle est aussi capable de se défendre des offensives extérieures (pollution, rayons UV, alcool et tabac, actifs irritants...) et de la déshydratation pouvant causer des rougeurs, tiraillements, démangeaisons ou desquamations, grâce à un film hydrolipidique de qualité, au maillage souple et régulier. Les actifs pour l'y aider ? Des lipides (céramides, squalane...) comblant les zones abîmées du film hydrolipidique pour le renforcer ; des agents filmogènes comme la vaseline et ses alternatives naturelles ; des cires et beurres végétaux ou synthétiques, riches en acides gras régénérants et protecteurs.

• **Les molécules perfectrices de peau.** Utilisées sous forme de lotion ou de sérum, elles agissent en quelques jours sur l'esthétique de la peau, normalisant et unifiant sa surface en combattant excès de sébum, imperfections, peau granuleuse, taches, ridules et rides. Mais ces actifs jouent aussi sur la qualité interne de l'épiderme en stimulant la production de collagène, d'élastine ou de kératine, en régulant la synthèse de mélanine, ou encore grâce à leurs vertus antioxydantes. Les meilleurs dans leur catégorie ? Les actifs kératolytiques comme l'acide glycolique ou les dérivés

BEAUTÉ VISAGE & CORPS

de la vitamine A (rétinol, acide rétinoïque, trétinoïne, rétinaldéhyde, rétinyl...), mais aussi la vitamine C, antioxydante, et les peptides, biomimétiques. Attention, comme ils sont très actifs sur la peau, ils ont souvent un effet photosensibilisant qui nécessite de la protéger des UV au quotidien, même par temps couvert.

» **LA ROUTINE IDÉALE D'UNE PEAU MÉNOPAUSÉE**

Le sérum sera primordial pour cibler vos requêtes les plus importantes grâce à sa grande concentration en actifs : homogénéité du teint (éclat, rougeurs et/ou taches brunes), estompage des rides, normalisation de l'épiderme, tonification de l'ovale du visage... On en trouve sous forme d'émulsions ou d'huiles, si votre peau a vraiment besoin de retrouver du confort. Les crèmes et soins contour des yeux ciblent les signes du vieillissement cutané, mais surtout le confort.

Cela passe, dans l'idéal, par le choix de formules et textures spécifiques pour le jour et la nuit, afin de bénéficier du plus important à chaque instant : un effet tenseur et protecteur le matin ; une texture réconfortante et régénérante le soir. Le tout vise à prévenir et réparer les dommages cellulaires et favoriser le renouvellement en profondeur, pour une peau nourrie, éclatante et rebondie. Enfin, c'est l'une des étapes-clés, protégez votre peau du soleil au quotidien en optant pour un écran solaire efficace, mais très léger, qui intégrera facilement votre routine. Si vous souhaitez vous maquiller, préférez les formules dites « soin », qui subliment autant qu'elles chouchoutent la peau délicate ou les cils et sourcils affinés. Elles se déclinent sous forme de mascara, antecernes, fond de teint... Notre astuce : étirez vos soins au niveau des zones fragiles, mais très exposées, du cou et du décolleté, afin que la qualité de votre peau soit homogène. ■

NOTRE **SÉLECTION**



RHA Serum hydratant et repulpant, 105 € (30 ml), Teoxane.



Crème raffermissante anti-taches brunes SPF50, Neovadiol, 41,40 € (50 ml), Vichy.

The Dewy Day, 35 € (14 g), Yepoda.



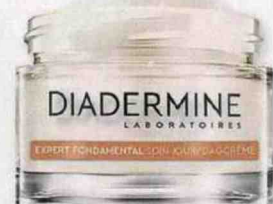
Cell Cycle Catalyst, 112 € (30 ml), SkinCeuticals.



Masque baume relipidant rafraichissant, 39 € (50 ml), Dr. Pierre Ricaud.



Fluide UV visage Derma Skin Clear SPF50+, 12,50 € (40 ml), Nivea.



Expert Fondamental soin global, 13,95 € (50 ml), Diadermine.