

À QUEL ÂGE COMMENCER ?

« Pour une première consultation anti-âge, tout dépend du mode de vie et du type de peau, explique le Dr Joëlle Sebaoun, dermatologue. Je vois des patientes concernées par la fermeté dès 35 ans, car elles fument, elles ont pris le soleil et ont la peau fine. Pour d'autres, la question se posera à 50 ans si la peau est de bonne qualité et bien hydratée. C'est au cas par cas. »

*La zone V, vous connaissez ?
C'est cette forme du bas du visage, qui signe la jeunesse.
Pour garder votre V, suivez les conseils de nos experts.*

10 solutions anti-âge vraiment efficaces

Garder un joli contour du visage, l'empêcher de s'affaïsser avec l'âge... tels sont les objectifs des techniques "anti-gravité", à la fois correctives et préventives, qui permettent d'éviter le lifting. Leur avantage : elles ne sont pas invasives, et même elles procurent du bien-être.

Clara Ousset-Masquelier

Nos experts



Dr Anny Cohen-Letessier
dermatologue



Dr Joëlle Sebaoun
dermatologue



Jannick Thiroux
cosmétologue

DES CRÈMES FERMETÉ POUR UN EFFET LIFT

Pour comprendre comment une crème peut agir, il faut d'abord comprendre comment la peau vieillit. « Quand on avance en âge, on peut dire d'une certaine façon que tout fond dans notre visage : le système osseux, le système musculaire, le système graisseux. Contre ce phénomène général et profond, il est bien évident qu'une crème ne peut pas tout, explique Anny Cohen-Letessier, dermatologue. En particulier, on ne peut pas remonter la peau avec une crème, puisque si l'on détaille le mot, "lifting" veut dire remonter. Voilà pourquoi à ce terme de "lifter", je préfère celui de redensifier. Et là, je pense que des molécules cosmétiques ont ce pouvoir, en stimulant le collagène, l'élastine et la production d'acide hyaluronique. Avec, par extension, un effet sur la netteté des traits du bas du visage. »

On mise sur des actifs expérimentés

Parmi les actifs qui permettent d'améliorer la qualité de la peau, « le trio de tête, indétrônable, reste le rétinol (vitamine A acide), l'acide hyaluronique fractionné et la vitamine C », indique le Dr Anny Cohen-Letessier. Jannick Thiroux, lui aussi, préfère les actifs historiques qui ont fait leurs preuves. « La vitamine C est un composant clé de la synthèse du collagène et de l'élastine. » On trouve également dans les crèmes anti-âge des rétinaldéhydes, souvent mieux tolérés par la peau que le rétinol, de la vitamine E antioxydante, ainsi que des peptides comme les protéines d'avoine pour une action sur le collagène et l'élastine.

Mon shopping

Parmi les nouveautés de cet automne 2016

En crème de jour



1

• **Effet redensifiant:** des recherches sur le resvératrol associé à différents acides hyaluroniques prouvent son efficacité : Caudalie Resvératrol Lift Crème Cachemire Redensifiante, 38,50 € les 50 ml. En pharmacies. (1)



2

• **Bon marché!** Une formule complète et un très bon rapport qualité/prix : Barbara Gould Soins Anti-âge 100 % actif, 11,95 € les 40 ml. En GMS. (2)



3

• **Pour les peaux mixtes:** elles aussi veulent de l'anti-âge. Garancia Mystérieux Mille et un jours, 54,50 € les 30 ml. En pharmacies et Sephora. (3)



4

• **Texture soyeuse:** avec des effets probants sur la fermeté. Biotherm Blue Therapy Cream-in-oil, 68 € les 50 ml. En pharmacies et parfumeries. (4)

Mon shopping

En sérum

- **Formule boostée:** riche en rétinaldéhyde. Avène Ysthéal Intense Concentré antirides, 29,50 € les 30 ml. En pharmacies. (5)
- **Résultats probants:** des résultats sur la tonicité de la peau. Vichy Liftactiv Sérum 10 Suprême, 39,30 € les 30 ml. En pharmacies. (6)
- **À l'argan:** pour un effet tenseur. Galénic Sculpteur de perfection, 55 € les 30 ml. En pharmacies. (7)
- **Au soja:** un extrait de germe de soja. Nivea Cellular Anti-âge PerlesVolume Filling, 15,90 € les 30 ml. En GMS. (8)
- **Double effet:** une association de vitamine C et de proxylane. L'Oréal Paris Revitalift Laser 3 Double soin, 19,90 € les 48 ml. En GMS. (9)
- **Cure de choc:** pour lutter contre le relâchement cutané dû au soleil. Esthederm Intensive Retinol huile sérum, 59 € les 15 ml. En instituts. (10)
- **Express:** pour rebooster l'ovale en 5 secondes. Chanel Le Lift V-Flash, 85 € les 15 ml. En parfumeries. (11)

En soin de nuit

- **Sérum de nuit:** une texture légère. Dr Pierre Ricaud Renaissance de nuit Sérum, 55 € les 30 ml. En boutiques et sur ricaud.com. (12)
- **Action dynamisante:** relance la microcirculation. Dermatoline Cosmetic Lift Effect anti-rides nuit, 31,90 € les 50 ml. En pharmacies. (13)
- **Nectar pour la peau:** du miel pour restaurer le galbe du visage. Guerlain Abeille Royale Crème nuit, 148 € les 50 ml. En parfumeries. (14)
- **Extra riche:** pour les peaux ultra-sèches. Eucerin Hyaluron-Filler Extra Riche soin de nuit, 29,15 € les 50 ml. En pharmacies. (15)
- **Inspiration esthétique:** aux acides de fruits régénérants. Neostrata Cellular Restoration, 62 € les 50 g. En pharmacies. (16)

En masque

- **Texture fondante:** une action sur les fibres de collagène. Clarins Masque Multi-régénérant, 70 € les 75 ml. En parfumeries. (17)
- **Pour un effet lift:** un masque frais et gainant. Yves Rocher Masque Resculptant V, 30 € les 40 ml. Dans les boutiques et sur internet. (18)
- **Blouse blanche:** un masque ultra-ciblé. Dr. Brandt 3-D filler mask, 95 € les 50 ml. Chez Sephora. (19)



2 On reste patiente

Si les résultats des crèmes antirides peuvent arriver vite, celles qui ciblent la fermeté sont plus longues à agir. Les résultats s'observent au bout de 3 mois d'application régulière. « C'est une action biologique à long terme, dont on ne doit pas attendre un effet instantané. Il faut compter de 4 à 6 mois pour un vrai effet trophique », explique Jannick Thiroux.

3 On bluffe

Envie d'un résultat immédiat ? « Certains tenseurs biologiques améliorent l'état de la peau, au moins de façon transitoire, comme les protéines d'amande douce », ajoute Jannick Thiroux. Les protéines de blé, elles aussi, ont un effet tenseur.

4 On ménage sa peau

En résumé : pas de soleil, peu de sucre et beaucoup de sommeil ! En matière de prévention, le plus important reste de ne pas s'exposer au soleil, car les UV sont responsables à 80 % du vieillissement cutané. Jannick Thiroux conseille aussi « de limiter ses apports en sucres rapides pour éviter la glycation des tissus, c'est-à-dire la rigidification des fibres ». Côté sommeil, l'impact direct sur la qualité de la peau est prouvé, comme dans cette étude* : un panel de 15 femmes a vu son temps de sommeil réduit à 4 h par nuit pendant 6 jours, avant une période de récupération de 4 jours. Ce temps a été suffisant pour constater que, sans sommeil, l'éclat de la peau diminue, la déshydratation augmente, et les caractéristiques liées à la fatigue sont accentuées.

* Parue dans les *Annales de dermatologie et vénéréologie* 2012.

ET POUR LE CORPS ?

Quelles sont les différences ou les similitudes ?

Qui du visage ou du corps vieillit le plus ? La peau du visage est plus fine, plus exposée... mais souvent la première servie en soins. La peau du corps est plus résistante – sauf sur le décolleté – mais moins pourvue en glandes sébacées et parfois négligée, surtout en hiver. Au final : le corps a besoin de soins adaptés, souvent avec des textures plus grasses, comme le beurre de karité, et des actifs fermeté type acide hyaluronique ou rétinol.

- **Tout confort:** des acides hyaluroniques, du silicium et surtout une texture ultra confort. Liérac Body-Hydra+ Crème Nutri-repulpante, 29,90 € les 200 ml. En pharmacies.
- **Huile sensorielle:** une huile sensorielle qui se prête au massage. Océopin Huile sèche anti-âge, 29 € les 100 ml. En pharmacies.
- **Corps plus ferme:** un complexe marin à base d'algues. Algologie Jet'Alg Gel corps tenseur, 29 € les 200 ml. En pharmacies.

