



# Gardiens de buste

Grands oubliés de la routine beauté, le cou et le décolleté sont pourtant les cibles privilégiées des signes de l'âge. Routines étudiées et conseils avisés pour bien les protéger. Par Joanie Pietracupa

**Q**

ue celle qui n'a jamais oublié de traiter son cou et son décolleté jette la première crème raffermissante! Pourtant, ces deux zones sont les premières à «friper» avec l'âge.

La peau y est beaucoup plus fine que celle du visage et on y dénombre moins de glandes sébacées, ces glandes intradermiques qui lubrifient et protègent l'épiderme. «Par conséquent, étant plus sèche et plus fragile, la peau du cou et du buste tend à se relâcher et à se couvrir plus rapidement de rides, de ridules et de taches pigmentaires», explique Régine Perron, directrice du développement des spas chez Clarins.

Outre les facteurs intrinsèques, certaines agressions externes rendent également notre épiderme vulnérable et le font vieillir prématurément. C'est notamment le cas du soleil, des radicaux libres, de la pollution, des variations climatiques, du stress, du tabagisme, de la malbouffe et du manque d'exercice physique ou de sommeil. «Chacun de ces facteurs extrinsèques contribue à accélérer le vieillissement normal de la peau en inhibant ou en stimulant l'un ou plusieurs des différents mécanismes qui maintiennent l'intégrité de l'épiderme, comme l'hydratation ou l'oxygénation des cellules, par exemple», révèle Isabelle Caron, directrice des affaires scientifiques et techniques pour IDC.

Quant au goût, la spécialiste précise qu'il n'est pas associé au vieillissement cutané, contrairement à ce qu'on pourrait croire. «Il s'agit d'une pathologie le plus souvent causée par une carence en iode, un dérèglement dans la synthèse des hormones thyroïdiennes ou une affection de la glande thyroïde. Le goût est donc bien difficile à prévenir.»

## Le cou

### La routine

→ Le rituel à suivre pour chouchouter avec le plus

grand soin la région du cou? Nettoyer la peau matin et soir avec un lait démaquillant doux en effleurant l'épiderme du bout des doigts, par mouvements circulaires afin de ne pas le distendre ni créer plus de rides et ridules. Ensuite, appliquer un soin anti-âge (pour traiter le relâchement et/ou les rides) ou un concentré à la vitamine C (pour minimiser l'apparence des taches brunes). Finalement, étaler un écran anti-UV à large spectre tous les matins ainsi qu'avant chaque exposition au soleil, en été comme en hiver. À savoir: comme la peau du cou est particulièrement fine et délicate, il est préférable de ne pas l'exfolier pour éviter de la stresser inutilement. Les masques hydratants spécialement conçus pour cette région du corps sont toutefois les bienvenus, une ou deux fois par semaine.

### La gestuelle

→ «Une bonne idée: appliquer les crèmes et autres concentrés anti-vieillessement en pinçant légèrement la peau entre



- 1 Soins d'exception visage, cou et décolleté, de **Jean d'Estrées** (149 \$).
- 2 Crème fermeté cou, d'**Omorovicza** (180 \$).
- 3 Crème cou et décolleté Firm and Sculpt Anew Platinum, d'**Avon** (45 \$).
- 4 Gel-crème redensifiant cou & décolleté Liftissime Cou, de **Lierac** (90 \$).
- 5 Crème corset raffermissante pour visage et cou Black Tea, de **Fresh** (122 \$).
- 6 Crème de jeunesse cou et décolleté Cyclo System, d'**Institut Esthederm** (119 \$).

le pouce et l'index pour stimuler la pénétration des actifs, accélérer la microcirculation et améliorer l'oxygénation des tissus, recommande Vanessa Couture, directrice de la formation pour Dr. Hauschka Canada. On peut aussi faire des exercices de gymnastique faciale tout simples pour entretenir les muscles du cou et du décolleté, qui sont en grande partie responsables de la fermeté de la peau. Par exemple, pencher la tête vers l'arrière avant d'avancer le menton aussi loin que possible, la bouche bien fermée et le dos droit, ou encore tourner la tête vers la droite au maximum, puis vers la gauche, pour bien sentir les muscles travailler.»

### Les coups de pouce

→ Bouger souvent, avoir une alimentation saine et équilibrée, boire beaucoup d'eau et éviter la cigarette et les excès d'alcool – «l'alcool est un diurétique qui contribue à nous déshydrater, ce qui assèche encore davantage notre peau», note Isabelle Caron – sont la clé du succès pour nous aider à prendre soin de notre corps et de son enveloppe. Certaines procédures médicales peuvent aussi nous aider à rajeunir l'apparence de notre cou. Deux exemples:

- le CoolMini, dérivé du CoolSculpting, une méthode d'amincissement ciblé qui s'attaque au double menton en refroidissant les cellules grasses afin de les détruire et d'entraîner une réduction marquée des amas gras;
- le Thermage, un appareil qui utilise la radiofréquence monopolaire pour chauffer les couches profondes de l'épiderme et du derme dans le but de susciter la production de nouveau collagène et de raffermir la peau.

Info: [dermapure.com](http://dermapure.com) et [thermage.com](http://thermage.com).

## BEAUTÉ



1 Concentré Zone Y Visage, cou et décolleté Forever Youth Liberator Y-Shape, d'Yves Saint Laurent (155 \$). 2 Crème régénérante cou et décolleté, de Dr. Hauschka (97 \$). 3 Concentré raffermissant et regalbant Tulasara Firm, d'Aveda (70 \$). 4 Concentré Décolleté et cou multi-intensif anti-taches et densité, de Clarins (100 \$). 5 Soin tenseur et raffermissant cou, décolleté et buste Ultime Décolleté, d'IDC (79,95 \$). 6 Sérum concentré éclaircissant pour le corps, de Clé de Peau (125 \$). 7 Brosse nettoyante et raffermissante anti-âge pour visage, cou et décolleté Smart Profile Uplift, de Clarisonic (429 \$ l'ensemble avec 3 embouts-brosses à usages différents visage et corps). 8 Masque pour le cou Hydro gel Neck Treat Spa, de Masque Bar par Look Beauty (9,99 \$).

## Le décolleté

### La routine

→ «Pour garder un décolleté lisse et ferme, il faut à tout prix fuir les bains de soleil et appliquer chaque matin une crème hydratante dotée d'un FPS de 50 et plus», indique Régine Perron. En hiver, on superpose à la crème un soin cocon avant d'enfiler des vêtements chauds pour braver les intem-

### Les coups de pouce

→ En plus de faire du sport régulièrement (pour favoriser la microcirculation cutanée) et de manger beaucoup de fruits, de légumes, de protéines et d'oméga-3 (pour apporter vitamines, minéraux et antioxydants à la peau), on peut s'offrir différents traitements en institut pour raffermir, lifter ou unifier le décolleté:

- «le Venus Freeze, une plateforme qui utilise la radiofréquence multipolaire pour réchauffer les couches superficielles de la peau, stimule la production de collagène et traite le relâchement de l'épiderme», détaille Marilyn Gagné, présidente et fondatrice des cliniques esthétiques Dermature.

- «L'Ulthérapie par Ulthéra, quant à elle, a recours aux ultrasons micro focalisés pour soulever la structure cutanée qui s'est affaïssée avec le temps. Finalement, les procédures par photo-rajeunissement comme la lumière pulsée et le laser peuvent se montrer très efficaces pour atténuer l'apparence des taches pigmentaires récalcitrantes.»

Info: [dermature.com](http://dermature.com).

péries comme les températures glaciales et le vent. On pense aussi à traiter notre épiderme avec un soin raffermissant après chaque douche, ainsi qu'en étalant une crème nourrissante avant d'aller se coucher. On exfolie cette région à l'aide d'un gommage doux au moins deux fois par semaine, afin d'activer la circulation sanguine, puis on applique et laisse agir pendant quelques minutes un masque éclaircissant pour faire la guerre aux taches pigmentaires. À éviter: les douches et les bains trop chauds, qui affaiblissent la tonicité de la peau. «De plus, il est préférable de ne pas vaporiser de parfum sur le cou et le décolleté, car l'alcool contenu dans les fragrances assèche l'épiderme», prévient l'experte.

### La gestuelle

→ «Lorsqu'on applique un soin, il faut s'assurer de bien masser le décolleté de l'extérieur vers l'intérieur, en remontant toujours vers le menton, déclare Régine Perron. Aussi, si on travaille en position assise, on veille à maintenir une bonne posture en gardant les épaules hautes et droites. Et on évite de dormir couchée sur le ventre, car cela affaisse le bas du dos et affaiblit la région du buste. L'idéal afin d'assurer une meilleure tonicité de la peau est de se coucher sur le côté ou sur le dos.» Pour ce qui est des exercices à privilégier, on jette notre dévolu sur les push-ups, la planche et les redressements assis, qui engagent plusieurs muscles, dont les pectoraux, et permettent donc de raffermer la poitrine. ☺

Voir les points de vente en p. 109.