



Opération fermeté!

Une peau plus ferme et rebondie? C'est possible! Conseils de pros et astuces avisées pour lutter contre le relâchement cutané. Par Joanie Pietracupa

Avec les années, l'équilibre de la barrière cutanée s'affaiblit. Les cellules se renouvellent plus lentement, le derme perd son collagène et son élasticité, et l'épiderme devient sec, voire déshydraté. Ce phénomène entraîne l'expansion des tissus dermiques et la migration du gras vers le bas. En d'autres mots, la peau du visage et du corps s'affaisse. «Outre les facteurs intrinsèques, certaines agressions externes sont également susceptibles d'accélérer le processus de vieillissement prématuré, indique Ingrid Pernet, directrice de la communication scientifique et de la formation chez Nuxe. C'est notamment le cas des rayons UV, du stress, de la pollution, du tabagisme, d'une alimentation déséquilibrée et d'un manque d'exercice physique ou de sommeil.»

En plus d'adopter des routines étudiées et des soins éprouvés pour nous aider à remodeler l'ovale de notre visage, galber notre silhouette et estomper nos capitons, on peut minimiser les effets du relâchement en optant pour de saines habitudes. «Avoir une bonne hygiène de vie est indispensable pour vieillir en beauté, confirme l'experte. Tout d'abord, il faut faire attention à son alimentation. Privilégier les fruits et les légumes riches en vitamines et en antioxydants, et éviter les excès de sucre, à l'origine de la glycation (un mécanisme qui abîme les fibres du derme). Ensuite, il faut privilégier l'activité physique régulière, faire travailler les muscles de son corps (avec des exercices ciblés comme les squats ou les fentes, qui aident à tonifier la silhouette) et de son visage (par des mouvements de gymnastique faciale qui liftent les traits) pour aider à soutenir la peau ainsi qu'à ralentir l'affaissement de l'épiderme.»

Objectif 1

Remodeler le visage

«Il existe dans le jargon cosmétique un phénomène qu'on appelle le vieillissement morphologique», explique Janie Lelièvre, formatrice nationale pour Lierac Paris. Il se traduit de trois façons: 1) l'ovale du visage perd sa forme, car la peau s'affaisse; 2) les joues se creusent, puisque la répartition des graisses dans le corps change avec l'âge; 3) les rides apparaissent, conséquence de la perte d'hydratation et de fermeté, ce qui nous donne un air fatigué et fait paraître le bas de notre visage plus lourd.

Les ingrédients-clés Le rétinol (qui stimule la production de collagène), le resvératrol (qui protège de la glycation), les acides aminés (qui renforcent les tissus conjonctifs de la peau) et les peptides (qui consolident et protègent l'élastine, responsable de la souplesse cutanée) sont autant d'ingrédients à rechercher à l'endos des soins pour la peau.

La routine à adopter «Pour combattre l'affaissement de la peau du visage, je recommande un rituel de soins complet composé de produits redensifiants, spécifie Ingrid Pernet. Appliquez d'abord un sérum concentré en actifs, puis attendez quelques secondes avant d'étaler votre hydratant de jour (un fluide pour les peaux normales à mixtes; une crème plus riche pour les peaux sèches) ou votre soin de nuit. À noter qu'il faut patienter trois à six mois pour obtenir des résultats optimaux.» La bonne astuce: appliquer les crèmes et sérums par massages ascendants, matin et soir.

Les remèdes dermo-esthétiques «Le Thermage, un appareil qui utilise la radiofréquence monopolaire pour chauffer les couches profondes du derme, suscite la production de nouveau collagène et raffermit la peau, explique Marilyne Gagné, présidente et fondatrice des cliniques esthétiques Dermapure (dermapure.com). L'Ulthérapie par Ulthéra, pour sa part, a recours aux ultrasons microfocalisés pour redéfinir l'ovale du visage, lifter les sourcils et lisser le cou et le décolleté. Dans les deux cas, il s'agit de méthodes non invasives; les résultats peuvent donc mettre quelques mois à se manifester. Mais l'attente en vaut la peine!» ▶



- 1 Crème nuit redensifiante anti-âge global Nuxuriance, de **Nuxe** (67 \$). 2 Sérum repulpant Boost&Tighten, de **Dr Roebuck's** (80 \$). 3 Sérum redéfinition fermeté Skin-Structure, de **Filorga** (95 \$). 4 Masques de traitement intensif hyaluronique Magicstripes, chez **The Natural Curator** (54 \$ les 3). 5 Crème hydratante Truth Advanced, d'**Ole Henriksen** (58 \$). 6 Crème de jour raffermissante antirides avec FPS 16 SkinActive Skin Naturals, de **Garnier** (20,99 \$). 7 Solution peeling anti-âge avec 10 % d'acide glycolique AAH et 1,5% de peptides anti-âge, de **NeoStrata** (78 \$). 8 Réparateur nuit Rétinol 1% Age Smart, de **Dermalogica** (134 \$ en duo avec la crème stabilisante). 9 Crème visage multifonctions jour et nuit, de **Bleu Lavande** (40 \$). 10 Sérum resurfaçant et réhydratant Activateur retexturant, de **SkinCeuticals** (89 \$). 11 Hydratant Teint rosé Age Perfect Cell Renewal, de **L'Oréal Paris** (35,99 \$).

► **La solution cosmétique** «Après avoir uniformisé la texture et la couleur de la peau à l'aide d'une base correctrice et d'un fond de teint, appliquez une poudre mate légèrement plus foncée que votre carnation sur l'os de la mâchoire et sous les pommettes, là où une ombre naturelle définit ces parties du visage, révèle David Vincent, artiste-maquilleur international pour Lise Watier. Illuminez ensuite les points saillants (haut des pommettes, centre du front, arête du nez et menton) à l'aide d'une crème plus claire ou d'un enlumineur. Terminez par une touche de blush rosé pour rehausser le teint et lui donner de l'éclat.»



- 1 Base perfectrice illumine et fixe The Illuminator, d'Estée Lauder (44 \$).
- 2 Coussin de teint Miracle Finish ultra-hydratant, de The Face Shop (29 \$).
- 3 Boîtier compact Bronzant mat, de Quo (19 \$).
- 4 Bâton illuminateur Lumistick, collection Luxotika, de Lise Watier (36 \$).
- 5 Duo Prisme blush, de Givenchy (55 \$).

Objectif 2

Galber la silhouette

De la même façon que l'ovale du visage se relâche avec l'âge, les tissus du corps s'affaissent à cause des fibres de collagène et d'élastine qui se renouvellent moins vite, et de l'épiderme qui s'affine et perd en densité.

Les ingrédients-clés Pour traiter la perte de fermeté, il est recommandé d'utiliser des soins topiques à base d'acide hyaluronique (qui réhydrate et repulpe la peau immédiatement) et de vitamines A et E (qui luttent contre les radicaux libres, un des principaux facteurs de l'affaissement de l'épiderme).

La routine à adopter «Le premier réflexe pour lutter contre la perte de tonicité est de choisir un gel douche qui ne déshydrate pas la peau, indique Janie Lelièvre. Je suggère aussi de s'exfolier de la tête aux pieds une ou deux fois par semaine, ainsi que d'appliquer un soin nourrissant enrichi d'ingrédients raffermissants matin et soir.» Bon à savoir: les soins minceur ont plusieurs bien-



- 1 Huile de soin lavante Minceur, de Puresentiel (19,99 \$).
- 2 Sérums repulpants corps Bee Venom, de Rodial (78 \$).
- 3 Concentré activateur minceur D. Solution Booster, de Valmont (285 \$).
- 4 Sérums affinant et raffermissants Silhouette globale, d'Yves Rocher (50 \$).
- 5 Lait hydratant anti-relâchement corps, d'Esthederm (39 \$).
- 6 Lotion corporelle raffermissante et récupératrice Skin Fitness, de Biotherm (42 \$).

faits, dont ceux de nourrir la peau en profondeur et de la protéger des agressions externes, d'activer la microcirculation, de lisser les capitons, de réduire les rougeurs, les rugosités et les desquamations, de stimuler le processus de déstockage des graisses et de prévenir le relâchement des tissus cutanés. Comme pour les soins du visage, on les masse sur l'épiderme en effectuant des mouvements circulaires, du bas vers le haut.

Le remède dermo-esthétique «Le Venus Freeze, une plateforme qui utilise la radiofréquence multipolaire pour réchauffer les couches superficielles de l'épiderme, stimule la production de collagène et traite l'affaissement de la peau, détaille Marilyne Gagné. Utilisé sous forme de cure de dix traitements, à raison d'une séance par semaine, il fait de vrais miracles!»

La solution cosmétique «Une peau bien hydratée et d'une couleur uniforme paraîtra plus lisse et ferme, assure David Vincent. J'aime beaucoup utiliser les huiles teintées pour le corps: elles nourrissent l'épiderme en plus de lui conférer un fini satiné.» Une autre bonne solution pour camoufler les imperfections cutanées? Appliquer un autobronzant!



1 Lotion tonifiante multi-active Gradual Tan Plus Sculpt and Glow, de **St. Tropez** (49,50 \$).
2 Concentré couleur antioxydant Couleur sur-mesure, pigment bronzant à mélanger à son soin habituel, de **Jouviance** (32 \$). 3 Autobronzant hydratant gelée satinée, d'**Avène** (25 \$).

Et la cellulite?



1 Gel sculptant Le corporel Cellulite Fix, de **Nip+Fab** (17,25 \$). 2 Expert minceur anti-capitons Body Fit, de **Clarins** (70 \$). 3 Soins Slim Design Nuit, pour cellulite rebelle, d'**Elancyl** (60 \$).

Y a-t-il un moyen d'atténuer l'apparence des capitons apparus avec les années, les bébés ou l'hérédité? Oui, mais pas par magie...

Qu'est-ce que c'est? Il existe deux types de cellulite: la superficielle, ou peau d'orange, visible uniquement quand on pince la peau, et la profonde, constamment apparente.

Quels produits privilégier? Les soins anticellulite, habituellement composés d'ingrédients surpuissants (comme le café, le thé vert, la guarana, le bambou, les algues, le lierre, le frêne, le rétinol et l'acide hyaluronique), promettent de faire fondre les adipocytes, ces cellules qui stockent les graisses sous la peau, en plus d'éliminer les toxines et de réactiver la circulation sanguine.

Quelles méthodes utiliser? Ces crèmes, huiles ou gels anticapitons ne peuvent pas grand-chose sans une bonne application. Deux fois par jour, on masse donc avec le produit préalablement chauffé dans nos mains les zones touchées par la peau d'orange, en effectuant de petites rotations dans le sens des aiguilles d'une montre. Sur les hanches, les cuisses et les fesses, on utilise nos poings fermés pour accroître le pouvoir d'action du produit. On peut aussi utiliser des rouleaux massants ou appliquer la méthode du palper-rouler des massothérapeutes. «Dans tous les cas, on doit répéter cette routine quotidienne durant au moins deux mois avant d'obtenir de pleins résultats», précise Janie Lelièvre. ☺

Voir les points de vente en p. 97