

l'abc des nouveaux SOINS ANTI-ÂGE

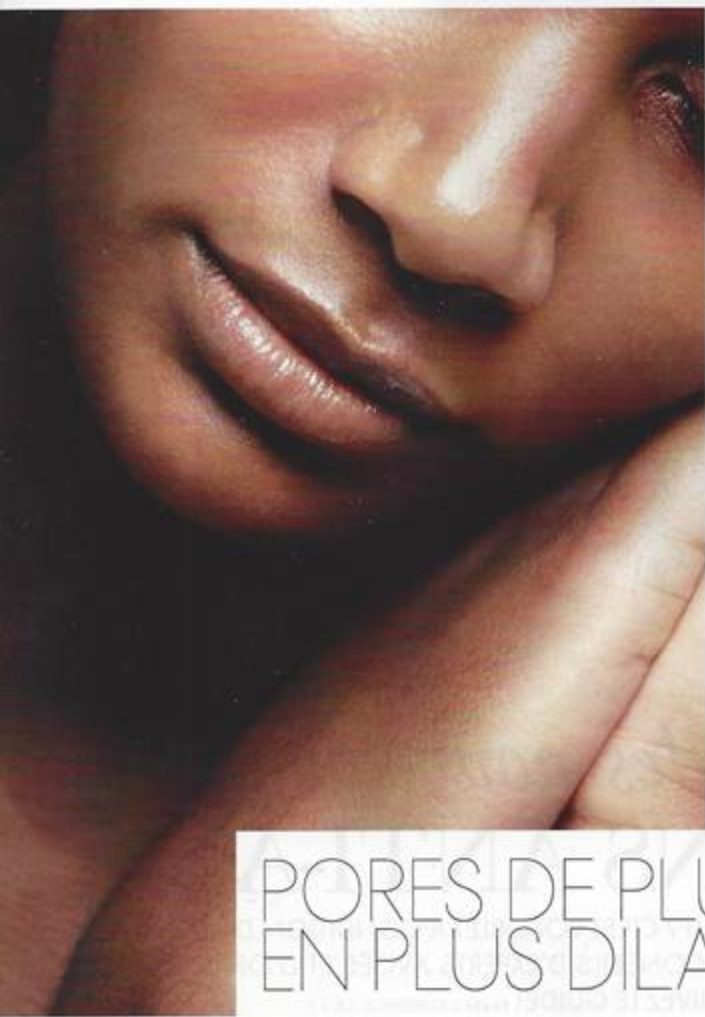
MINIMISER LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT? C'EST POSSIBLE! À CONDITION D'ADOPTER UNE ROUTINE ÉTUDIÉE, DE SUIVRE DES CONSEILS D'EXPERTS AVISÉS ET D'OPTER POUR UNE STRATÉGIE ANTI-ÂGE ÉPROUVÉE. SUIVEZ LE GUIDE! *texte LAURENCE LÉVY*

Que celle qui n'a jamais rêvé de garder sa peau de bébé pour l'éternité jette le premier pot de crème antirides! Mais il faut se faire une raison. Le temps qui passe finira, tôt ou tard, par marquer notre visage. La question qui tue: pourquoi – et surtout, comment – notre épiderme vieillit-il? «Dès la mi-vingtaine, nos cellules s'oxygènent moins facilement, ce qui entraîne une baisse d'énergie nécessaire à leur bon fonctionnement. Résultat: notre peau se met peu à peu à manquer d'hydratation et d'éclat, pavant la voie à l'apparition des premières ridules d'expression, explique Janie Lelièvre, responsable de la formation pour Lierac Paris. Entre 35 et 45 ans, poursuit-elle, le vieillissement cutané se confirme: les rides et les rougeurs s'installent, les pores se dilatent, la peau se relâche et le teint s'embrouille durablement. Car la capacité de régénération de nos cellules ralentit, ce qui rend alors notre peau plus vulnérable aux agressions extérieures. Enfin, conclut Janie, au-delà de 45 ans, la morphologie cutanée change: les joues se creusent et l'ovale du visage perd de sa définition. Ces transformations sont généralement le reflet de grands bouleversements hormonaux (ralentissement de la production d'estrogène, baisse de l'activité des glandes sébacées, etc.). En découlent des taches pigmentaires ainsi qu'une perte de densité, de tonicité et de souplesse cutanées.»

Mais attention, le vieillissement de la peau est déterminé à 20 % par des facteurs intrinsèques (biologie humaine et hérédité). Qu'en est-il des 80 % restants? «Les facteurs extrinsèques – soleil, radicaux libres, pollution, tabagisme, stress, malbouffe, insomnie et sédentarité en tête – accélèrent à vitesse grand V le processus de dégradation cellulaire», résume Régine Perron, directrice du développement des spas chez Clarins.

Pour combattre le vieillissement, les géants de l'industrie cosmétique redoublent d'efforts afin de lancer sur le marché des soins spécialisés enrichis d'ingrédients anti-âge toujours plus novateurs et performants. «Parmi les composants les plus populaires, on note le rétinol (qui accélère le processus de renouvellement des cellules cutanées), les acides alpha-hydroxylés ou AHA (qui lissent le grain de peau), les peptides (qui stimulent la synthèse du collagène), l'hydroquinone (qui traite les taches pigmentaires) et les antioxydants (qui font la guerre aux radicaux libres), énumère la D^{re} Diana Howard, vice-présidente de la recherche et du développement pour Dermalogica et The International Dermal Institute. Chacun de ces actifs a déjà fait et continue de faire ses preuves dans le traitement des signes de l'âge.»

Voici donc l'inventaire détaillé des principales manifestations du vieillissement cutané et quelques trucs pour les traiter. ►►



PORES DE PLUS EN PLUS DILATÉS

Puisque le renouvellement cellulaire ralentit avec l'âge, des cellules mortes s'agglutinent à la surface de la peau et se rigidifient contre la paroi des pores, ce qui en déforme et en agrandit la circonférence. C'est ce qu'on appelle la parakératose.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES Les meilleurs alliés pour minimiser l'apparence des pores sont les lotions astringentes, les exfoliants tout-puissants, les masques désincrustants à l'argile ou au charbon et les crèmes spécialement conçues à cet effet. On peut aussi se procurer des soins régulateurs afin d'éviter que les pores se dilatent encore plus sous l'effet d'une surproduction séborrhéique.

LE SOIN ESTHÉTIQUE La microdermabrasion, une technique pratiquée depuis une vingtaine d'années par les esthéticiennes et les dermatologues, permet de renouveler les couches supérieures de l'épiderme. «Il s'agit d'un traitement exfoliant qui nettoie la peau en profondeur en éliminant les cellules mortes et les impuretés accumulées dans les pores à l'aide

d'un appareil qui propulse des microcristaux de corindon, puis les aspire conjointement aux débris cutanés», note Jennifer Brodeur, fondatrice de la clinique d'esthétique Bella et de la marque de soins de la peau Peoni.

• Durée: de 60 à 75 minutes. Prix: de 150 à 300 \$.
bellaclinique.ca

LA PROCÉDURE MÉDICALE «En cure de cinq traitements réalisés chacun à deux semaines d'intervalle, le peeling glycolique (qui utilise des acides de fruits pour dissoudre les cellules mortes, éliminer les impuretés, améliorer l'éclat du teint et, surtout, resserrer les pores dilatés) améliore la texture et l'apparence de la peau», affirme Marilyn Gagné, présidente et fondatrice des cliniques Dermasure.

• Durée: environ 30 minutes. Prix: 150 \$ par traitement.
dermapure.com

ELLE AIME

Peeling nuit progressif Visionnaire Crescendo, de Lancôme (92 \$).

Hydratant Counter Balance Oil Control, d'Ole Henriksen (42 \$; sephora.ca).

Sérum doux AHA Peel Intensive, d'Institut Esthederm (65 \$).

Crème Hydra-Défense+C, de Karine Joncas (48 \$; karinejoncas.ca).

PATTES D'OIE ET RIDE DU LION PRONONCÉES

Le vieillissement intrinsèque, la contraction répétée des muscles du visage, les changements hormonaux, les rayons UV et les radicaux libres sont à l'origine des rides et ridules qui se creusent entre les sourcils (la fameuse ride du lion), sur le front et autour des yeux, du nez et de la bouche.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES On adopte des produits enrichis d'ingrédients anti-rides comme l'acide hyaluronique (qui lisse, repulpe et hydrate l'épiderme), le rétinol (qui atténue l'apparence des rides, des rougeurs, des taches pigmentaires et des pores), les AHA (qui activent le renouvellement cellulaire), tout comme les peptides et les antioxydants (qui stimulent la production de collagène et d'élastine).

LE SOIN ESTHÉTIQUE Un facial qui inclut un peeling léger (c'est-à-dire une desquamation fine de la couche superficielle de la peau) aide à estomper l'apparence des ridules et des rides précoces, à atténuer les marques de fatigue et à donner de l'éclat. «Et comme les nouvelles générations de peelings esthétiques sont conçues pour stimuler l'épiderme tout en le nourrissant et en l'hydratant en profondeur, la guérison se fait tout en douceur», souligne le Dr Jean-François Tremblay, dermatologue et directeur médical de la clinique de dermatologie esthétique MédIME.

•• Durée: de 60 à 90 minutes. Prix: de 120 à 250 \$. medime.com

LA PROCÉDURE MÉDICALE Le meilleur moyen de combler les rides est encore à ce jour l'injection de Botox. «Ce relaxant musculaire approuvé par Santé Canada est utilisé en très petite quantité afin de détendre les muscles faciaux responsables des rides d'expression», précise Marilyn Gagné. Lorsqu'il est injecté à certains endroits précis, il bloque l'influx nerveux responsable de l'activité des muscles et réduit les mouvements de certains groupes musculaires, amoindrissant ainsi l'apparence des rides et des ridules. Il s'agit d'une procédure tout indiquée pour atténuer les rides du front, la ride du lion et les pattes d'oie.

•• Durée: de 30 à 90 minutes. Prix: environ 175 \$ le traitement de la ride du lion et 200 \$ celui des pattes d'oie. botoxcosmetic.ca ➔



ELLE AIME



Brosse sonique Smart Profile Uplift, de Clarisonic (429 \$; clarisonic.ca).



Baume yeux divin à l'immortelle biologique, de L'Occitane en Provence (98 \$; loccitate.ca).



Concentré anti-âge rénovateur de peau Ysthéal Intense, d'Avène (55 \$).



Correcteur de rides express, de Neutrogena (37 \$).



ROUGEURS MARQUÉES ET PERSISTANTES

Pour la plupart, les peaux sensibles sont affligées par un nombre croissant de varicosités en vieillissant. Ces petits vaisseaux sanguins rougeoyants, souvent accompagnés d'une sensation d'inconfort et de tiraillement, sont les symptômes d'un seul et même problème: une barrière cutanée dérégulée qui tend à dessécher et échauffer l'épiderme.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES Pour soigner l'inflammation et la sensibilité accrue, on mise sur des ingrédients apaisants et antioxydants (vitamine C, thé vert, resvératrol) qui servent de boucliers contre les agressions quotidiennes, de même que sur des agents nourrissants qui «relipident» la peau en plus de l'aider à retrouver son équilibre.

LE SOIN ESTHÉTIQUE Pour corriger un problème précis, comme les rougeurs marquées, on s'offre un soin avec l'appareil de photodermatologie MAX+. «Grâce à différentes longueurs d'onde qui sont absorbées par les cellules de l'épiderme, l'appareil traite notamment la rosacée et la sécheresse, tout en stimulant la production

de collagène et d'élastine à l'aide de rayons lumineux indolores», détaille Jennifer Brodeur, cocréatrice de MAX+.

••• Durée: environ 60 minutes. Prix: à partir de 135 \$.
bellaclinique.ca

LA PROCÉDURE MÉDICALE Rien de mieux qu'une séance de laser vasculaire pour réduire l'apparence des vaisseaux sanguins dilatés. «La lumière dégagée par le laser est absorbée par les globules rouges contenus dans les vaisseaux sanguins superficiels de la peau, qui sont ainsi chauffés et détruits dans les semaines suivant le traitement», dit Marilyne Gagné. À noter: cette procédure nécessite une seule séance dans le cas de rougeurs légères, mais plusieurs traitements pour soigner la rosacée ou la couperose bien ancrée.
••• Durée: de 15 à 30 minutes. Prix: à partir de 250 \$.
dermapure.ca



ELLE AIME



Sérum Mission Perfection, de Clarins (69 \$).



Crème de jour à la rose, de Dr. Hauschka (50 \$).



Traitement Triple Lipid Restore 2:4:2, de SkinCeuticals (140 \$).



Soin anti-rougeurs Sensibio AR, de Bioderma (28 \$).

TACHES PIGMENTAIRES RÉCALCITRANTES

Plus communément appelées taches brunes, taches pigmentaires ou taches de vieillesse, les tavelures peuvent survenir à tout âge, mais s'intensifient dans la quarantaine en raison des dommages solaires accumulés au fil des années. Elles apparaissent généralement sur le visage, les mains et le décolleté lorsque les mélanocytes, qui pigmentent la peau, se mettent à produire plus de mélanine que la normale.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES Pour réduire l'apparence des taches de vieillesse, on fait le plein de produits qui combattent l'hyperpigmentation en misant sur des ingrédients éprouvés tels que les vitamines A et C, les AHA, l'acide kojique, le rétinol, l'hydroquinone et les extraits de thé vert et de réglisse. On peut aussi se tourner vers des nettoyants désincrustants, des gommages doux, des lotions resurfaçantes de type peelings maison et des hydratants dotés au minimum d'un FPS 30. «En plus de se tortiner de protection solaire chaque matin et avant toute exposition au soleil, je recommande d'utiliser de façon continue des crèmes régulatrices de pigments ou des soins anti-âge éclaircissants, histoire d'atténuer visiblement l'intensité des taches brunes», insiste le D^r Jean-François Tremblay.

LE SOIN ESTHÉTIQUE Le Resurfaçage actif, de Dermalogica, ne fait pas que traiter la congestion, la déshydratation et la sécheresse cutanées. Il agit aussi sur la pigmentation de la peau et sur les irrégularités de la carnation. Ce soin entièrement personnalisé, qui utilise un mélange d'ingrédients cosméceutiques puissants, comprend entre autres un resurfaçage intense pour stimuler le renouvellement cellulaire. ⚡ Durée: 45 minutes. Prix: 95 \$. dermalogica.ca

LA PROCÉDURE MÉDICALE Le relissage fractionné par Fraxel, un laser non ablatif qui crée des microzones de traitement (c'est-à-dire des milliers de blessures microscopiques) qui, en guérissant, régénèrent la peau, atténuent visiblement le contraste des taches et les cicatrices en tout genre. «Il faut cependant prévoir une convalescence d'environ cinq jours, puisque la procédure fait rougir et enfler l'épiderme», prévient Marilynne Gagné, de Dermalogica.

⚡ Durée: 60 minutes. Prix: environ 800 \$. fraxel.com ➡



ELLE AIME



Solution peeling éclaircissante, de NeoStrata (78 \$).



Booster quotidien vitamine C pure 10 % Fresh Pressed, de Clinique (26 \$).



Soin peeling nuit activateur d'éclat Idéalia, de Vichy (40 \$).



Le masque éclat impérial Orchidée Impériale Brightening, de Guerlain (355 \$ les quatre masques).



PEAU DESSECHÉE

En vieillissant, les cellules de la peau se renouvellent plus lentement, donnant à l'épiderme un aspect terne et rugueux. De plus, les tissus cutanés régulent de moins en moins bien la diffusion d'oxygène et de gaz carbonique, et la production de sébum diminue considérablement, ce qui contribue à la déshydratation cutanée et à l'apparition de ridules de sécheresse.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES À nous les produits pensés pour réhydrater la peau en profondeur, calmer ses irritations et assouplir sa texture revêche! On s'offre des soins humectants (qui retiennent l'eau dans la peau) ou émollients (qui forment un film protecteur à la surface de l'épiderme de façon à prévenir l'évaporation de l'eau). Et on les choisit à base d'ingrédients hydratants tels que l'acide hyaluronique, la glycérine, les acides gras essentiels et les céramides.

LE SOIN ESTHÉTIQUE Le soin Anti-âge naturel de Tata Harper, offert chez Etiket, vole à la rescousse des peaux asséchées en renforçant leur réserve de collagène grâce à des neuropeptides naturels. Au menu: trois masques — aux odeurs toutes plus

divines les unes que les autres — accompagnés de gestuelles thérapeutiques qui s'emploient à détendre, lisser et repulper l'épiderme. Une attention spéciale est également portée au contour de l'œil et aux mains, qui profitent eux aussi, par ricochet, d'un traitement jeunesse bien mérité. Résultat? Les signes de fatigue sont bluffés et le teint est éclatant!

✦ Durée: 90 minutes Prix: 195 \$, etiket.ca

LA PROCÉDURE MÉDICALE La mésothérapie consiste en une série de micro-injections d'un mélange d'acide hyaluronique, d'acides aminés, d'antioxydants, de minéraux et de vitamines. Ces injections sont effectuées à la surface de la peau à l'aide d'aiguilles ultrafines dans le but de réhydrater, de tonifier et d'améliorer la texture de l'épiderme.

Bon à savoir: le traitement est peu douloureux, car on ressent à peine de légers pincements pendant les piqûres. Il faut toutefois compter environ trois séances (espacées de trois semaines les unes des autres) avant d'obtenir les résultats escomptés.

✦ Durée: environ 30 minutes. Prix: 450 \$ par traitement. cliniquechloe.com ➔



ELLE AIME



Crème riche pour le visage, de Belif (46 \$; belifcanada.com).



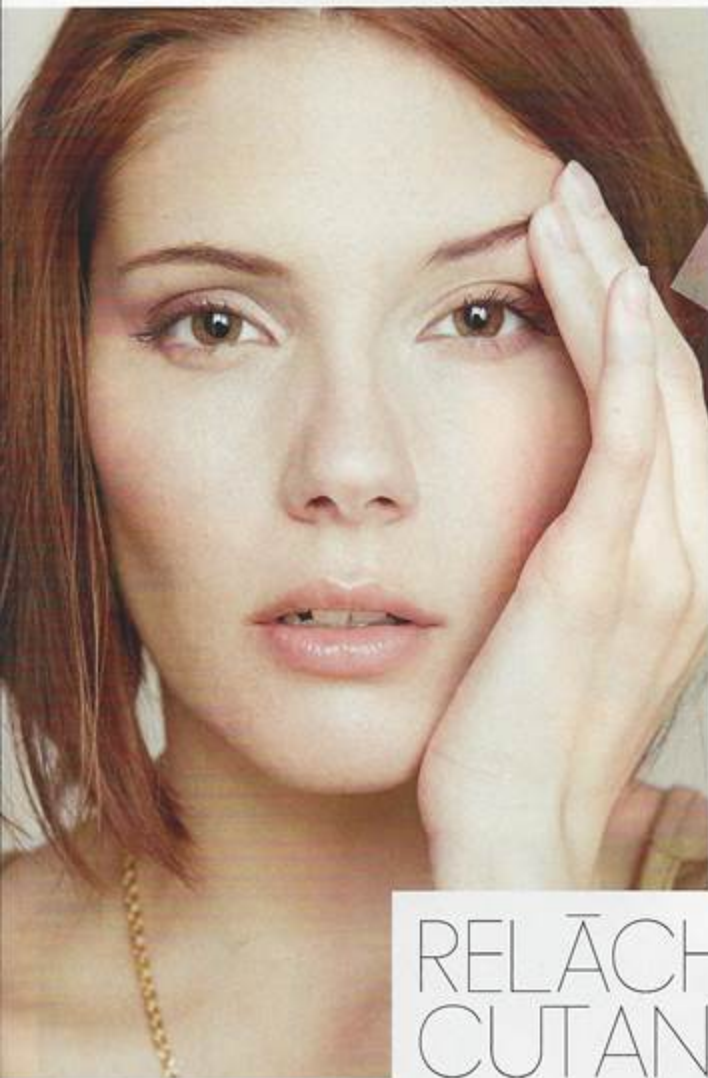
Crème velours Dragon's Blood, de Rodial (85 \$).



L'extrait, de Peoni (225 \$; jbskinguru.com).



Gel crème pour peau sèche super hydratant antioxydant Moisture Bomb SkinActive, de Garnier (20 \$).



LE SOIN ESTHÉTIQUE «Le Soin lift raffermissant, offert dans les spas Clarins et conçu pour les femmes de 40 ans et plus, dynamise les fonctions vitales de la peau pour une triple action jeunesse (fermeté, élasticité et antirides)», révèle Régine Perron, directrice du développement des spas chez Clarins. Après le facial, les traits sont visiblement défroissés, la peau est raffermissée et le teint est plus lumineux.

⚡ Durée: 75 minutes. Prix: 110 \$. clarins.ca

LA PROCÉDURE MÉDICALE Les traitements à base d'ultrasons, comme Ultrathérapie par Ultréra, se montrent très efficaces pour lifter la peau relâchée. «Cette technologie innovatrice aide à soulever la structure cutanée qui s'est affaissée avec le temps grâce à des ultrasons microfocalisés qui sont appliqués à trois niveaux de profondeur sous la peau (1, 5, 3 et 4,5 mm)», explique Marilyn Gagné. Il est possible de traiter le visage en entier, mais aussi de cibler des zones précises comme l'arcade sourcilière ou les bajoues.

⚡ Durée: de 90 à 150 minutes. Prix: de 1500 à 3500 \$, selon la région traitée. dermapure.com ⚡

RELÂCHEMENT CUTANÉ ET TRAITS TIRÉS

Avec l'âge, la peau s'amincit, se dessèche, puis perd de son élasticité et de sa tonicité. Résultat? L'épiderme se relâche (surtout au niveau des paupières, des joues et du cou), et nos traits deviennent plus tirés.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES Pour traiter le relâchement, il est recommandé d'utiliser des produits riches en acides aminés, en peptides, en rétinol et en resvératrol, des ingrédients qui renforcent les tissus conjonctifs de l'épiderme, stimulent la production de collagène et consolident l'élastine, responsable de la souplesse cutanée. Les vitamines A et E, à titre de puissants actifs régénérants et antioxydants, luttent pour leur part contre l'action des radicaux libres, principaux facteurs à l'origine de l'affaissement de la peau. La bonne astuce: appliquer crèmes et lotions liftantes par massages ascendants et s'assurer d'avoir de bonnes nuits de sommeil afin de se réveiller avec un épiderme plus ferme et rebondi.

ELLE AIME



Essence régénérante à la rosée de Floralixir Re-Nutriv, d'Estée Lauder (146 \$; esteelauder.ca).



Soin anti-âge intensif Triple Power LZR Revitalift, de L'Oréal Paris (39 \$).

Concentré miracle Regenerist, d'Olay (25 \$).



D'autres suggestions de soins anti-âge ciblés sur notre version iPad.