

# Je veux avoir l'air en forme!

Même quand on dort assez, les traits du visage tirent vers le bas au fil des années et nous donnent un air fatigué. Comment l'éviter? Par Marie-Claude Marsolais

Il est irritant de se faire dire qu'on a l'air fatigué, surtout lorsqu'on se sent en pleine forme! Or, les signes de fatigue du visage sont perceptibles par les autres. C'est ce qu'a démontré une étude de l'Institut Karolinska, en Suède: des participants ont comparé des photographies faciales d'individus qui avaient subi ou non une privation de sommeil. Conclusion? Plus un visage a les paupières tombantes, des cernes et les yeux enflés, plus il est perçu comme fatigué et triste. Par chance, ces signes de fatigue ne sont pas trop compliqués à contrer!

## J'élimine cernes et poches

«Si les cernes naissent d'une hyperpigmentation causée par une congestion vasculaire, les poches sont généralement provoquées par de la rétention d'eau ou un amas graisseux dus au relâchement de la peau», explique Karine Joncas, fondatrice de Karine Joncas Cosmétiques. Pour atténuer les cernes et les poches, elle conseille un soin ciblé contour des yeux avec une concentration d'actifs, comme un sérum. Histoire d'activer la microcirculation et de désengorger nos poches, on l'applique par des mouvements de massage et de pompage (petits points de pression).

### En institut

→ **Contre les cernes** «On peut combler les cernes de façon très naturelle avec seulement quelques gouttes d'acide hyaluronique une fois par année, avance Maryline Gagné,

présidente et fondatrice des cliniques d'esthétique sans chirurgie Dermapure.

→ **Contre les poches** «Pour extraire la graisse qui s'y est accumulée, il faut considérer la blépharoplastie. Il s'agit d'une petite intervention très courante.»

### Par le maquillage

Attention: une mauvaise correction rend le cerne encore plus apparent. «Quand les ridules sont très creusées, le maquillage peut vite devenir un amas visible», observe Leslie Ann Thompson, artiste-maquilleuse et experte beauté pour Revlon. Son conseil? Choisir des correcteurs en formule liquide et hydratante, à l'effet plus naturel. On maximise l'application du produit sur les zones d'ombre: dans le coin interne de l'œil ou sous le pli de la poche. Et c'est avec les doigts, par des mouvements de tapotement – et non de lissage – qu'on pose le correcteur. «Si on manque de dextérité, on utilise un pinceau pour cibler les zones avec précision», conseille Linda Vandal, chef nationale de la formation et de la gestion du détail, YSL & Armani Beauté. On s'assure aussi de choisir la bonne nuance de correcteur: «Les cernes bleutés ou violacés se corrigent avec des teintes dorées; les marron, avec une nuance rosée ou pêche, ajoute Linda Vandal. Pour les poches, on choisit un ton plus clair que celui de la zone d'ombre.» Pour ne pas assombrir le dessous de l'œil, l'experte recommande aussi d'éviter le mascara sur les cils inférieurs.



Concentré demo-intensif Poches/cernes prononcés, de **Karine Joncas** (45 \$). Crème Regard Sublime, de **Daniele Henkel** (105 \$). Sérum yeux suprême Crème Ancienne, de **Fresh** (220 \$). Crème yeux reconstituante Abeille royale, de **Guerlain** (149 \$). La crème sublime yeux Age Control Supreme, de **Lise Watier** (85 \$). Correcteur de rides express Yeux, de **Neutrogena** (29,99 \$).



Gettyimages

## Je retrouve une peau lisse

La texture de notre peau n'échappe pas aux signes de fatigue. «Au fil des ans, la peau met plus de temps à se régénérer, confirme Karine Joncas. Les pores dilatés sont plus apparents et notre peau, plus froissée.» Nettoyage et hydratation au quotidien demeurent incontournables. Linda Vandal conseille aussi de poser un masque gommage et hydratation une fois par semaine, en se concentrant sur les zones sujettes aux rides et ridules. «Les masques d'argile sont quant à eux excellents pour retirer les impuretés des pores dilatés et minimiser leur apparence.»

### En institut

On opte pour les peelings glycoliques: ils maintiennent une peau claire et minimisent l'apparence des rides. «Pour un travail en profondeur, on choisit les minilasers fractionnés, comme Clear and Brilliant ou Venus Viva», recommande Maryline Gagné.

### Par le maquillage

Pour avoir un teint lisse, la base perfectionnée est notre meilleure alliée. «Non seulement elle permet d'unifier la texture de la peau en comblant le creux des rides et les pores, mais elle réfléchit aussi la lumière des zones d'ombre causées par les rides», remarque Linda Vandal. Si la base peut suffire à elle seule, c'est en la combinant avec un fond de teint qu'on déjouera vraiment les signes de fatigue. «Pour un meilleur résultat, on laisse pénétrer la base une dizaine de minutes avant l'application du fond de teint», décrit Leslie Ann Thompson. Et si on ne veut pas faire ressortir les rides, Linda recommande de ne pas mettre trop de produit sur celles-ci. «On part des joues en allant vers l'extérieur et on applique la petite quantité restante sur le contour des yeux et le pli nasogénien.» Enfin, les ombres à paupières nacrées sont à éviter. «Elles peuvent amplifier l'effet des rides», prévient Leslie Ann. ▶



Masque à l'argile Miracle revitalisant Peat, de **Belif** (49 \$). Masque tissu super hydratant apaisant Moisture Bomb SkinActive, de **Garnier** (3,99 \$). Masque oxygénant resurfaçant Wonder Mud, de **Biotherm** (60 \$). Désincrustant et masque à la farine d'avoine, de **St. Ives** (7,99 \$). Masque-crème Hydramucreme, de **G.M. Collin** (42 \$). Masque SOS hydratant oxygénant repulpant Hydragenist, de **Lierac** (47 \$).

## J'évite boutons et rougeurs

Une peau fatiguée et déshydratée est plus réactive. Stress ou environnement, tout est propice à provoquer des réactions! Résultat? Des rougeurs soudaines et des boutons. Il faut donc protéger notre peau des facteurs aggravants. «Utilisez une bonne protection solaire au quotidien et des produits pour peaux sensibles, conseille Karine Joncas. Évitez aussi les chocs thermiques en vous lavant le visage à l'eau tiède.»

### En institut

→ **Contre les boutons** D'après Marilyne Gagné, la micro-dermabrasion peut aider: «Ce soin dégage les peaux mortes et aide à l'oxygénation de la peau.»



Base illuminatrice de teint One Step Illuminate, de **Stila** (47 \$). Base de teint luminosité totale Future Solution LX, de **Shiseido** (120 \$). Apprêt PhotoReady perfection, de **Revlon** (17,99 \$). Fond de teint anti-fatigue teint éclatant Healthy Mix, de **Bourjois** (35 \$).

## Je m'attaque au teint terne

Un teint gris est souvent causé par le ralentissement de la régénération cellulaire et les taches de vieillissement, dues aux années d'exposition au soleil. «La beauté anti-âge n'est pas qu'une histoire de rides, c'est aussi une affaire d'éclat», soutient Karine Joncas. L'experte conseille des automassages du visage chaque jour, pour activer la microcirculation, et une exfoliation hebdomadaire avec un masque peeling, qui nettoiera en profondeur tout en éliminant les cellules mortes. Et pour nos sérums et soins hydratants, on privilégie des ingrédients clés comme la vitamine C, le rétinol et l'acide glycolique.

### En institut

Le photorajeunissement, qui nécessite jusqu'à cinq séances, est le soin le plus reconnu pour éclaircir le teint, selon Maryline Gagné. Si on souhaite un coup d'éclat plus radical, en une seule séance, on opte pour le laser Fraxel, qui éclaircit le teint et resserre les pores.

### Par le maquillage

On délaisse les produits mats au profit des illuminateurs, qu'on appliquera sur les pommettes, sous les sourcils et sur l'arête du nez. «Ça donne une illusion de jeunesse instantanée», confie Leslie Ann Thompson, qui rappelle qu'un blush en formule crème ravivera aussi notre teint en moins de deux. «Et le rouge à lèvres hydratant, choisi légèrement brillant dans les teintes rosées, donne de l'éclat au visage.»



Cache-cernes hydratant Boi-ing, de **Benefit** (27 \$). Crème CC pour les yeux Positively Radiant, d'**Aveeno** (22,99 \$). Gel-sérum anticernes Bright Future, de **Sephora** (18 \$). Pinceau correcteur abricot pour cernes foncés MasterCamo, de **Maybelline** (12,99 \$).

### → Contre les rougeurs

«Le photorajeunissement avec lumière pulsée (IPL) diminue légèrement les rougeurs esthétiques. Par contre, si on a des problèmes de rosacée, on doit consulter un médecin spécialiste ou un dermatologue pour recevoir un traitement laser plus puissant.»

### Par le maquillage

→ **Anti-boutons** «Pour camoufler un bouton efficacement, on applique une base perfectrice, puis on ajoute un cache-cernes à la texture crème, qui offre une meilleure tenue», suggère Leslie Ann Thompson.

→ **Anti-rougeurs** La crème CC, une crème hydratante teintée, est parfaite pour corriger les rougeurs légères. «Combinée à un fond de teint, elle camoufle les plus sévères», affirme Linda Vandal. Et comme la crème CC n'est pas assez hydratante pour les peaux matures, souvent plus sèches, on l'applique après notre soin hydratant. Dernier truc de pro, donné par Leslie Ann: «Pour neutraliser les rougeurs, on oublie le fard à joues et on opte pour une touche de poudre bronzante.»



Rouge à lèvres brilliance Rouge Vertige, d'**Yves Rocher** (18 \$). Rouge à lèvres Ecstasy Shine, de **Giorgio Armani** (43 \$). Fard à joues en gel Cool Glow, d'**Elizabeth Arden** (34 \$).

Voir les points de vente en p. 109.