



Lotion tonique à l'extrait d'hamamélis, de **Belif** (34 \$).  
Lotion tonifiante, de **Dr. Hauschka** (45 \$).  
Tonique apaisant Eau-Rome, de **Lush** (22,95 \$).  
Lotion douceur tonique à l'eau florale de bleuet, de **Lotus Aroma** (20 \$).

## 2 La lotion tonique

On compare souvent le tonique à un cycle de rinçage. «Il élimine les peaux mortes et les résidus de nettoyants», décrit Jess Vivier, président fondateur de Vivier Pharma. Le tonique aide aussi à rééquilibrer le pH de la peau et la prépare donc à mieux recevoir le soin hydratant. Grâce aux nouvelles technologies, plusieurs nettoyants se doublent maintenant d'un effet tonique. Selon Catherine Payette, experte des Laboratoires Filorga, cette étape ne serait pas toujours nécessaire. L'exception? «Les laits nettoyants laissent parfois un film gras qu'on pourra éliminer avec un tonique.»

### Le bon choix

Peau grasse, sèche, mixte, il existe des toniques pour tous les types! «Certaines lotions aux vertus astrin-

gentes peuvent causer de l'irritation, surtout en cas de peau sensible», avertit Jess Vivier. Pourquoi ne pas utiliser notre eau micellaire en guise de tonique? «Cette eau qui contient plusieurs minéraux aux propriétés anti-inflammatoires et anti-rougeur peut très bien faire le travail», confirme la D<sup>re</sup> Abdulla.

### Le bon geste

On l'utilise matin et soir, après le nettoyage, en l'appliquant avec un tampon de coton imbibé.

### Les bons ingrédients

Jess Vivier recommande les produits à base d'herbes et de fleurs, pour leurs vertus adoucissantes.

### L'erreur à éviter

«Vers l'âge de 50 ans, les femmes ont souvent la peau plus sèche, rappelle D<sup>re</sup> Abdulla. Mieux vaut alors éviter les produits à base d'alcool.»



Booster quotidien Fresh Pressed, de **Clinique** (chez Jean Coutu, 94 \$ les 4).  
Sérum Rétinol +, de **Functionalab** (95 \$).  
Booster quotidien fortifiant Minéral 89, de **Vichy** (39,95 \$).  
Sérum hydra-repulpant Skin Booster Ultra HD, de **Make Up For Ever** (41 \$).  
Activateur ultra-concentré Booster Detox, de **Clarins** (40 \$).

## 3 Le concentré booster

Si le sérum est déjà ultra-concentré, le booster l'est encore davantage! Et ce, tant au niveau des ingrédients qu'en termes de capacité de pénétration. «Ces produits s'attaquent à des problèmes très ciblés et souvent occasionnels, comme le teint terne hivernal ou la peau dévitalisée par le stress et le surmenage, confie Catherine Payette. Leur effet est à court terme, on ne les utilise que de façon sporadique, pendant quelques semaines.» Augmentent-ils vraiment l'efficacité de notre crème? Selon la D<sup>re</sup> Abdulla, il faudrait davantage d'études cliniques pour le garantir. Mais un fait demeure: ils s'attaquent à des problèmes précis que notre soin habituel ne pourrait pas solutionner aussi rapidement.

### Le bon choix

Anti-âge, bonne mine, hydratation, détox... on choisit notre booster selon le problème qu'on veut cibler.

### Le bon geste

Il se mélange à notre crème, fond de teint ou crème BB.

### Les bons ingrédients

**Rétinol** Il permet le renouvellement des fibres de collagène et stimule les cellules de la peau.

**Caféine** Son effet antioxydant lutte contre les agressions cutanées, comme l'exposition au soleil.

**Extrait de bleuet** Il maintient l'éclat et corrige les troubles pigmentaires.

### L'erreur à éviter

«Le booster ne remplace pas le sérum ou l'hydratant, rappelle D<sup>re</sup> Abdulla. C'est un complément.»



Sérum régénérant anti-âge absolu Premium, de **Lierac** (139 \$). Concentré de comblement intensif Redermic C10, de **La Roche-Posay** (59 \$). Soins anti-âge intensifs 2-en-1 sérum+hydratant Revitalift Triple Power LZR, de **L'Oréal Paris** (37,99 \$). Sérum nuit activateur de jeunesse Vitamine C Restructiv, de **Jouissance** (65 \$). Sérum anti-âge Platiné GrenzCine, de **Vivier Pharma** (305 \$). Sérum multi-correction rides Time-Zero, de **Filorga** (105 \$). Blue Therapy serum-in-oil nuit, de **Biotherm** (78 \$). Sérum hydratant Hydro Boost, de **Neutrogena** (24,99 \$).

#### 4 Le sérum

«La formule des sérums leur permet d'être ultra-concentrés en actifs», explique la D<sup>re</sup> Abdulla. Ce qui décuple l'effet de notre crème hydratante.

##### Le bon choix

«Les différents types de sérums, de nuit ou de jour, ciblent des problèmes spécifiques, comme les taches pigmentaires ou les rides, explique Catherine Payette. Pour un résultat optimal, on en choisit un contenant les mêmes principes actifs que sa crème hydratante: tous deux uniront leurs forces pour un travail plus complet.» Et on adapte notre soin à la saison. «L'hiver, la peau a tendance à être plus sèche. On choisira donc un sérum plus hydratant à base d'huile, plutôt qu'un gel», indique D<sup>re</sup> Abdulla.

##### Le bon geste

On applique trois à cinq gouttes de sérum avant la crème hydratante. «On masse doucement en faisant des mouve-

ments circulaires de l'intérieur vers l'extérieur et on étend jusqu'au cou et au décolleté», ajoute la dermatologue.

##### Les bons ingrédients

**Vitamine C** Elle stimule la production de collagène, aide au maintien de l'éclat et réduit la rougeur de la peau.

**Acide hyaluronique** Il aide à la structure et au soutien de la peau et exerce un effet antirides.

**Céramides** Ils réparent l'épiderme et ont un effet anti-inflammatoire.

##### L'erreur à éviter

L'impatience! «La peau se renouvelle tous les 28 jours. Avant de voir le bénéfice d'un sérum, il faut donc attendre, souligne D<sup>re</sup> Abdulla. Pour les problèmes pigmentaires, cela peut même prendre de trois à six mois.» ☺

Voir les points de vente en p. 93

**NOUVEAU**

## ERFA HQ 4% GEL\*

(Hydroquinone)

Éclaircit graduellement la peau hyperpigmentée et les taches de vieillesse.

Disponible auprès de votre pharmacien.

Visitez: [www.hydroquinone.ca](http://www.hydroquinone.ca)



**ERFA**  
Canada 2012 Inc.

\*MC de ERFA Canada 2012 Inc.