

STYLE
Les essentiels

SOINS



Avant 30 ans

Le renouvellement cellulaire est encore au top, mais c'est une période où peuvent survenir des petits problèmes de peau.

LE RITUEL DÉMAQUILLAGE

Impossible de se contenter d'un coup de jet d'eau sous la douche. Même si on ne se maquille pas, il est important d'adopter matin et soir une vraie routine de nettoyage, adaptée au type de peau. « Pour les peaux mixtes à grasses, je conseille un savon surgras ou un syndet liquide, et pour les peaux normales ou sèches, une gelée

micellaire ou une eau démaquillante ; on termine alors par un spray d'eau thermale », explique le Dr Nadine Pomarède.

L'HYDRATATION

Toutes les peaux ont besoin d'eau ! Mais inutile de la traquer dans vos crèmes, ce n'est pas elle qui va vous remettre à flot. Protection de la fonction barrière bloquant l'évaporation, apport d'agents humectants comme l'acide hyaluronique... les soins hydratants agissent sur plusieurs tableaux. Les chercheurs viennent de mettre au jour l'im-

De 30 à 45 ans

C'est le moment de voir un peu plus loin et... d'anticiper. Car à partir de 30 ans, le renouvellement cellulaire commence à ralentir, et la peau imprime les premiers signes du temps et de la fatigue.

LE SOIN DU REGARD

Particulièrement fragile, le contour de l'œil est la première zone où apparaissent les rides d'expression. On prend donc l'habitude d'adopter un soin spécifique, et on prévient les futures ridules en soignant la douceur du démaquillage des

yeux. Le réflexe futé ? Porter le plus souvent possible ses lunettes ou ses lentilles de vue : ça évite de cligner !

LA ROUTINE ÉCLAT

Les crèmes anti grise mine contiennent pour la plupart des actifs qui dégomment les cellules mortes, des sortes de micro-peeling quotidien bien supportés, même par les peaux sensibles. Avec quelques nacres bien placées, l'effet éclat est quasi immédiat. A savoir : investir dans un soin éclat très haut de gamme, ça n'a pas



Passé 45 ans

Un corps un peu moins ferme, des taches brunes qui apparaissent et des rides qui s'accroissent : pour calmer le jeu des années, on s'aide de produits ciblés.

LE PROTOCOLE FERMETÉ

« Le vieillissement de la peau correspond au vieillissement du tissu grasseux et du muscle, explique le Dr Nadine Pomarède. Cela signifie qu'un corps ferme se mérite ! Et que c'est la période où il faut se mettre à une activité sportive. » En complément, on mise sur des textures « stretch » qui re-

tendent légèrement la peau, ainsi que sur des actifs raffermissants qui, à long terme, améliorent également l'élasticité.

LE RÉFLEXE ANTITACHE

« Au quotidien, les crèmes de jour avec une protection solaire SPF ne me paraissent pas si intéressantes sous nos latitudes, reconnaît la dermatologue. En ville, mieux vaut se maquiller et même en rajouter une couche pour un déjeuner en terrasse, par exemple. En revanche, dès qu'il y a un fort ensoleillement, il faut penser à protéger



Photos Corbis, Studio X, C. Dellière.

LE BEST OF

Démaquillant, crème de jour, lait corporel... Pour nous, le Dr Nadine Pomarède, dermatologue, membre de l'Observatoire Nivea, fait le point sur les soins essentiels qui marchent.

PAR JOSÉPHINE BENTIVEGNA

portance des aquaporines, ces canaux microscopiques qui permettent la circulation d'une cellule à l'autre dans les phénomènes d'hydratation. On fonce sur ces soins surdoués qui ouvrent enfin les vannes !

LES FORMULES PEAU NETTE

On se tourne vers les formules pensées pour les adultes, car nos imperfections ne sont pas les mêmes que celles des ados. Pour les peaux mixtes à grasses, un gommage une fois par semaine est possible, mais attention à ne pas trop irriter les peaux sèches.

LA TROUSSE IDÉALE

Sans alcool : Eau micellaire démaquillante, Sephora, 3€ les 50 ml • Les aquaporines en action : Aqua Sensation Gel-Crème Extra Fraîcheur, Nivea, 9,70 € les 50 ml • Antibrillance : Soins de jour matifiant, Nivea, 4,90 € les 50 ml • Purifiant : Concentré Actif Anti-Imperfections, NormaDerm, Vichy, 10,65 € les 15 ml.



vraiment de sens lorsque l'on fume ou que son régime alimentaire laisse à désirer. « Prendre soin de sa peau est une affaire de comportement global », confirme le Dr Nadine Pomarède.

LA PRÉVENTION ANTI-ÂGE

« Dès 30 ans, les formules antioxydantes sont intéressantes, témoigne la dermatologue. Ce sont elles qui vont stimuler les cellules et la fabrication de collagène. » Sur les flacons, on traque les vitamines C et E, le rétinol, les polyphénols, etc.

LA TROUSSE IDÉALE

Lissage localisé : Contour des Yeux Anti Fatigue, NovExpert Essentiel, 19,50 € les 15 ml • Habit de lumière : Soins Hydratant Embellisseur, Natural Beauty, Nivea, 9,89 € les 50 ml • Ultra fluide : Caresse Veloutée Crème Eclat pour le Visage, Pulpe de Vie, 22 € les 40 ml • Régénérante : Crème de Jour Raffermissante à la Grenade Bio, Weleda, 20,90 € les 30 ml.



ses mains, tout comme les faces latérales du cou, très souvent oubliées ! »

LA « PANOPLIE » ANTIRIDES

Il existe presque autant d'approches anti-âge que de marques cosmétiques ! Toutefois, en ce qui concerne la lutte contre les rides, certains actifs ont la préférence des dermatos. « L'acide hyaluronique hydrate en profondeur, lisse les ridules et redonne du rebondi ; la vitamine C, le matrixyl et les AHA sont aussi des actifs très intéressants », témoigne le Dr Pomarède.

LA TROUSSE IDÉALE

Spécial contours : Lait Corps Hydratant Fermeté Q10 Plus, Nivea, 6 € les 250 ml • Bouclier : Crème Eclat Anti-Taches IP15 Vinoperfect, Caudalie, 35,80 € les 30 ml • Le top de l'antirides : Soins de Jour et de Nuit Q10 Plus, Nivea, 13,50 € les 50 ml • Correcteur : Soins de Complément Antirides Fermeté Intensif Redermic, La Roche-Posay, 25,50 € les 40 ml.



prima 53