

# 40 ans plus belle que jamais !

**Andie MacDowell et Sharon Stone nous le prouvent ! On peut être sublime malgré les années. Alors, si la perspective de vieillir vous terrorise, déridez-vous avec nos conseils beauté.**

**Stéphanie Pierrot**

Une chose est sûre, la belle de Quatre mariages et un enterrement, et la blonde provocatrice de Basic Instinct n'ont rien à envier à Scarlett Johansson et autre Halle Berry. Pourtant, même si nous ne naissons pas toutes égales devant le vieillissement cutané, passé 40 ans, aucune femme n'échappe aux premiers outrages du temps. Et aucune solution miracle n'existe encore de nos jours. En attendant qu'un chercheur chevronné découvre le remède, cosmétique high-tech voire motorisée, micronutrition, médecine esthétique, mode, voici quelques solutions qui permettent de ralentir les effets du temps. Andie MacDowell et Sharon Stone l'ont bien compris ! Alors, pourquoi pas nous ?

## COSMÉTIQUE HIGH-TECH : UNE SOLUTION ANTI-ÂGE

Vitamines A, C, E, propriétés antioxydantes, sérum... Choisir la crème antirides adaptée à ses besoins est la première étape dans la lutte contre les effets de l'âge. «À 30 ans, il faut préserver son capital jeunesse et ralentir le phénomène de vieillissement induit par le soleil, le mode de vie, la pollution... Un nettoyant associé à un produit hydratant et une crème de jour antioxydante pour éviter le teint

terne ou les taches sont suffisants. À 40 ans, la peau se fripe, les rides font leur apparition, il faut donc traiter le relâchement cutané avec un produit adapté, associé à un nettoyant et une crème hydratante, qui reste un principe basique en cosmétique», explique Xavier Chirico, cosméticien chez **Mediceutics**

• Les crèmes contenant de la vitamine A, C, E ont des vertus antioxydantes. Le lait démaquillant multi-réparateur de **Dermance (1)** régénère la peau grâce à un complexe antioxydant de vitamines E et B5. 15,90 €.

• La vitamine A acide n'est pas autorisée en cosmétique, mais on en trouve sous forme dérivée comme le Rétinol, l'acide rétinoïque, le Rétinaldéhyde. Ysthéal+ crème d'**Avène (2)** prévient et corrige les effets du vieillissement cutané grâce à l'association du Rétinaldéhyde et du Pré-Tocophéryl. 23,25 €.

• Les sérums sont des soins ultra-concentrés en actifs qui relancent l'activité cellulaire. Les coups d'éclat lissent et retendent la peau l'espace d'une soirée et les soins en cure traitent à long terme. Coup d'éclat des **Laboratoires Aseptia (3)** ont un effet tenseur immédiat. 12 ampoules, 25 €.

## Qu'est-ce que les antioxydants ?

Les antioxydants sont des molécules qui permettent de lutter contre le processus d'oxydation des tissus favorisé par le vieillissement, la pollution, les rayons ultraviolets, la mauvaise alimentation, le stress, le tabac, l'alcool... Il existe deux types d'antioxydants : ceux qui sont déjà présents dans l'organisme et ceux apportés par certains aliments comme les légumes à feuilles vertes (brocolis, chou, épinards) ou les fruits foncés (prunes, framboises, groseilles...).





## MÉDECINE ESTHÉTIQUE ET COSMÉTIQUE : MÊME COMBAT !

«Les gammes dites expertes telles que Mediceutics, Filorga, Mene&Moy et Neostrata ont été créées en association avec les médecins pour accompagner les actes esthétiques tels que peeling, laser et autres injections pratiqués dans leurs cabinets. Mais ce sont aussi de véritables soins de la peau au quotidien», poursuit Xavier Chirico.

**L'acide hyaluronique** est un puissant agent hydratant dont la quantité et la qualité dans le derme diminuent progressivement avec l'âge. «Mais c'est une macromolécule qui reste à la surface de la peau. C'est la raison pour laquelle on trouve désormais de l'acide hyaluronique fractionné et vectorisé qui pénètre mieux», note-t-il. La crème restructurante au MPC d'**Hormeta** (1) active l'élastine et l'acide hyaluronique. 68 €.

Ialugen R3 est un nutri-cosmétique des **Laboratoires Genévrier** (2) qui réhydrate la peau, redensifie le derme et renforce la protection cellulaire. 30 capsules, 29,90 €.

**Les acides de fruits** ont un effet hydratant à faible concentration et un effet exfoliant à forte concentration. «Ces dernières années, les laboratoires en ont baissé l'acidité car ils étaient très agressifs. Après les AHA et les BHA, on trouve maintenant les LHA et les PHA. Ils ont la même efficacité. C'est l'acide glycolique qu'on trouve le plus car c'est le plus petit des AHA et le plus efficace. Ces molécules favorisent l'exfoliation en surface», poursuit-il. Phytic Acid Cream de **Mene&Moy** (3) affine le grain de la peau en combinant acide glycolique et acide phytique. 40 €. **Neostrata** (4) PHA 10 à base de gluconolactone réduit l'apparence des rides et ridules. 38,81 €.

Correction Nuit de **Mediceutics** (5) est un vrai booster cutané qui agit sur la fermeté des tissus. 68 €.



## Micronutrition : l'arme fatale ?

La beauté de la peau dépend de l'alimentation et de l'état de santé général : les organismes fatigués ou «encrassés» affichent un teint terne tandis que les consommateurs de fruits et légumes ont une peau fraîche et rosée ! Le principe de la micronutrition est de s'intéresser à nos carences en micronutriments (minéraux, oligo-éléments, vitamines, acides gras essentiels et acides aminés) qui créent les dysfonctionnements de notre organisme. Le micronutritionniste recherche les éventuels manques à l'aide de bilans sanguins et d'un interrogatoire et propose une réponse nutritionnelle adaptée. Le conseil alimentaire peut s'accompagner d'une prise de compléments nutritionnels.

Mais qu'en est-il de notre peau ? Est-il possible de prévenir le vieillissement cutané à l'aide de la micronutrition ? «Certains micronutriments ont un effet anti-radicalaire et antioxydant et luttent contre les radicaux libres», explique Isabelle Meurgey, micronutritionniste. Elle nous livre l'ordonnance idéale afin de conserver une belle peau et de lutter contre les rides :

- Éviter le soleil et les UV.
- Gérer son stress à l'origine de la fabrication des radicaux libres.
- Prendre des compléments alimentaires à base de sélénium, vitamines C, A, E, caroténoïde (comme le lycopène contenu dans la tomate), extrait de grenade, zinc, manganèse, huile de bourrache, protéine de choc thermique.
- Manger moins mais mieux à l'image des habitants de l'île japonaise d'Okinawa qui consomment des aliments à haute densité nutritionnelle.
- Manger beaucoup de légumes et de fruits comme l'abricot, le melon, la carotte, le potiron, riches en carotène et les pomelos, tomates et pastèques riches en lycopène, fruits secs, thé vert, œufs, yaourts, les épices comme le curcuma, cumin, gingembre, romarin, girofle...
- Évitez la viande rouge, les viennoiseries et la pâtisserie industrielle.
- Privilégier l'huile d'olive riche en Oméga-6 et l'huile de colza, riche en Oméga-3.
- Faire de l'exercice physique répété. Mieux vaut marcher 30 minutes par jour que de faire un jogging deux fois par semaine.

Pour toutes les peaux, Beau Teint de **Santarome** (6) propose, en deux présentations, une association stimulante d'extraits de plantes, de zinc et de sélénium + jus d'abricot. 20 ampoules buvables, 17,20 € ou 100 gélules, 20,60 €.

## Les peelings : gommer pour effacer

«Le peeling est un acte qui dure 20 minutes. On applique sur le visage une préparation aux acides de fruits qui traite les ridules, rides, taches et révèle l'éclat de la peau», explique la dermatologue Jacqueline Simony-Attias.

**Le peeling superficiel** s'adresse à un éventail de personnes large, depuis les ados qui souhaitent traiter leur problème d'acné jusqu'aux femmes qui ont des taches solaires, des ridules ou à celles qui souhaitent un effet bonne mine. «Le peeling superficiel est une solution anti-âge efficace adaptée aux exigences des femmes modernes car il n'entraîne pas d'éviction sociale. Les patients viennent entre midi et deux. On l'appelle d'ailleurs le peeling du déjeuner, poursuit-elle.

Je recommande 4 peelings à 15 jours d'intervalle puis un environ tous les 2 mois en traitement de fond. Le coût est de 80 à 100 €.»

Plus intense, **le peeling moyen** pénètre au niveau du derme moyen. L'acide trichloracétique (TCA) utilisé est plus ou moins concentré en fonction du résultat recherché. «Jusqu'à 15-20 %, l'acte n'entraîne pas d'éviction sociale, mais, au-delà, les patients ne sont pas montrables pendant une semaine», note-t-elle. Il est prescrit pour les cicatrices d'acné et les rides plus profondes. Le coût est de 250 à 300 € et il est conseillé d'en faire un par an.

**Les peelings profonds** s'adressent aux peaux très abimées. C'est un acte lourd car il faut porter un pansement sur le visage pendant 8 jours, et qui entraîne une éviction sociale de 2 à 3 mois. Le coût est de 3 000 à 4 000 € et il est conseillé d'en faire un tous les 10 ans.

«Le peeling encadre un protocole de soin anti-âge. Je prescris des produits aux acides de fruits à appliquer avant et après l'intervention qui prolongent les effets du peeling», conclut-elle.



LIGHTENING PEEL MENE&MOY  
ENHANCED CREAM DE MENE&MOY  
EST INDICUÉE EN PRÉPARATION  
DE PEAU ET EN ENTRETIEN DES  
RÉSULTATS DES PEELINGS, MAIS AUSSI  
EN SOIN DE NUIT ANTI-ÂGE POUR  
PEAUX MIXTES. 42 €.

## Céline, 35 ans

«J'ai longtemps hésité avant de dire oui au peeling superficiel de rajeunissement cutané. La raison ? Ma peau de trentenaire est d'une extrême sensibilité. Fine, fragile et sèche, elle réagit violemment à tout type d'agression extérieure, du froid à la chaleur en passant par les crèmes trop abrasives. Couperose et tiraillements sont mon quotidien. Et pourtant... Le Docteur Valérie Gaillard, médecin esthétique, morphologue et anti-âge, me propose un peeling superficiel tout en douceur, le «Lightening Peel» signé Mene&Moy et m'assure que le résultat ira à l'encontre de tous mes doutes quant aux soins du visage sur peau fragile. Me voilà partie, 10 minutes montre en main, pour une application des plus professionnelles. Confortablement installée dans une salle du Centre Laser Prony, le médecin esthétique commence son protocole en 5 étapes : démaquillage, nettoyage avec Prepeel Cleanser, peeling chimique à l'acide glycolique dosé à 50 % avec 2 minutes de pose, contrôle des réactions avec le gel Neutralizer et application de la crème Stand by C pour apaiser et nourrir. Ça pique, ça tire, c'est rouge, mais mon teint est plus éclatant, ma peau plus douce. Les meilleurs résultats interviennent plutôt au bout de dix jours. Après une longue phase assez désagréable de sécheresse et de peau granuleuse, mon visage est lumineux, mes joues roses, mes traits lissés et mes ridules disparues ! À quand le prochain ? Le Docteur Valérie Gaillard conseille 4 peelings à 15 jours d'intervalle. C'est reparti !»

## ATTENTION ! VOUS ÊTES CERNÉE !

### 3 Questions... au Docteur Bernard Hayot, ophtalmologue et médecin esthétique\*

Bien avant l'arrivée du vieillissement général du visage, de petits signes de l'âge font leur apparition au niveau du regard, donnant un air fatigué.

#### Quelle est la différence entre le cerne et le cerne creux ?

Le cerne coloré est lié au stress, au tabac et à l'affinement de la peau, alors que le cerne creux est dû à la fonte de graisse sous la peau. On voit donc à travers la peau le rebord orbitaire, l'ombre de l'os et les veines. Ces premiers signes de vieillissement peuvent survenir très tôt, dès l'âge de 20 ans.

#### Quelles solutions pour traiter le cerne creux ?

On restitue le volume de graisse qui a fondu en comblant par une injection d'acide hyaluronique. On peut également faire une microlipostructure, une réinjection de la propre graisse du patient, mais c'est un traitement plus lourd qui s'effectue au bloc opératoire.

#### Combien de temps dure l'intervention de comblement à l'acide hyaluronique... et combien coûte-t-elle ?

C'est 20 minutes pour les deux yeux. Je revois mes patients un mois après pour une retouche et l'effet dure 3 ans. On peut aller dîner au restaurant le soir même, l'effet bonne mine est immédiat ! Au niveau du coût, c'est 800 € les deux yeux avec retouche.

Dr Bernard Hayot  
Un nouveau regard  
sur le rajeunissement  
du visage



\* et auteur de «Un nouveau regard sur le rajeunissement du visage»  
aux Éditions Odile Jacob. 144 pages. 15 €.

## Cosmétique motorisée ou comment rajeunir branchée

**De nombreux appareils, auparavant accessibles uniquement en institut, arrivent en version mini dans nos salles de bains. Un outillage de pro qui permet aux femmes de pratiquer, à domicile, une nouvelle cuisine de l'esthétique.**



### 1. FACELIFT GYM

**PRINCIPE :** TECHNOLOGIE BASSE FRÉQUENCE.

**MODE D'EMPLOI :** DES PADS VIBRANTS ENVOIENT DES STIMULATIONS ÉLECTRIQUES À LA MUSCULATURE SOUS LES YEUX. ENTRAÎNEMENT 2-3 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 10 MINUTES. AGIT ACTIVEMENT CONTRE LES CERNES ET LES POCHEs SOUS LES YEUX.

**PRIX :** 59,90 €.

### 2. SAFETOX

**PRINCIPE :** L'ÉLECTROINHIBITION. **MODE D'EMPLOI :** DES IMPULSIONS ÉLECTRONIQUES SUPPRIMENT L'EXCITABILITÉ DES MUSCLES DE LA PARTIE CENTRALE ET SUPÉRIEURE DU VISAGE. CE SONT LES MUSCLES POSTÉRIEURS QUI DEVIENNENT DOMINANTS ET TIRENT SUR LES OREILLES ET LA PEAU DU FRONT.

UNE SÉANCE QUOTIDIENNE DE 5 MINUTES PENDANT 3 SEMAINES PUIS 2 SÉANCES PAR SEMAINE.

**PRIX :** 249 €.

### 3. STOP™

**PRINCIPE :** LA RADIOFRÉQUENCE TRIPOLAIRE. LA PEAU EST CHAUFFÉE (40° C) JUSQU'À L'HYPODERME POUR STIMULER LA SYNTHÈSE DE COLLAGÈNE ET D'ÉLASTINE.

**MODE D'EMPLOI :** APPLIQUEZ LE GEL CONDUCTEUR ET FAITES GLISSER L'APPAREIL SUR LE VISAGE, LE COU, LES MAINS EN MOUVEMENTS CIRCULAIRES PENDANT 15 MINUTES, 2 OU 3 FOIS PAR SEMAINE PENDANT 4 À 6 SEMAINES.

**PRIX :** 490 €.

### 4. VENUS SECRET

#### DE VENUS TECHNOLOGIES

**PRINCIPE :** L'ÉLECTROSTIMULATION BASSE FRÉQUENCE.

**MODE D'EMPLOI :** ON MASSE LE VISAGE DE L'INTÉRIEUR VERS L'EXTÉRIEUR AVEC DES GANTS

GÉNÉRATEURS DE MICROCOURANTS LÉGÈREMENT HUMIDIFIÉS QUI STIMULENT LES MUSCLES ET RÉGÈNÈRENT LES TISSUS. 10 À 15 MINUTES PAR JOUR OU 2 À 3 FOIS PAR SEMAINE.

**PRIX :** 289 €.

### 5. FACIAL FLEX

**PRINCIPE :** GYMNASTIQUE FACIALE.

**MODE D'EMPLOI :** ON PLACE L'APPAREIL ENTRE LES COMMISSURES DES LÈVRES PUIS ON CONTRACTE LES MUSCLES. AVEC UNE UTILISATION DE 2 MINUTES, 2 FOIS PAR JOUR, LES PREMIERS RÉSULTATS APPARAISSENT AU BOUT DE 4 À 6 SEMAINES.

L'APPAREIL NE LUTTE PAS CONTRE LES RIDES MAIS TRAVAILLE SUR LE RELÂCHEMENT MUSCULAIRE.

**PRIX :** 59 €.

## ATTENTION ! VOTRE ALLURE TRAHIT VOTRE ÂGE !

Josy Mermet est conseillère en image personnelle et créatrice de la «Chromopsychologie». Se basant sur votre texture de peau, de cheveux, votre structure osseuse, votre morphologie, votre façon de bouger, elle décrypte votre tempérament et votre caractère. À partir de cette analyse, elle vous révèle les couleurs reflètes de votre personnalité, ainsi que votre style vestimentaire, de coiffure, et de maquillage. Son assistante, Céline Hoffmann, répond à nos questions.

**Y a-t-il des couleurs, formes, longueurs à privilégier ou à bannir à partir d'un certain âge et si oui, lesquelles ?**

Les couleurs ne sont pas une question d'âge. L'essentiel est de trouver son style et donc les couleurs qui nous correspondent en fonction de notre personnalité. Chez Josy Mermet, on s'appuie sur la chromopsychologie pour

faire ressortir sa personnalité et la coordonner avec son apparence. Au niveau des longueurs, le trop mini est évidemment à éviter. Il faut équilibrer les choses afin de ne pas faire too much ! Portez une jupe au-dessus du genou avec des bottes cavalières et une robe autour du genou avec des escarpins très hauts pour un côté plus classe. Au niveau des formes, le secret est de contrebalancer les volumes pour avoir une silhouette équilibrée. Il faut éviter le tout serré qui boudine ou le tout large qui fait sac informe, mettre de l'ampleur au niveau des rondeurs et resserrer sur les parties fines.

**Comment suivre les tendances tout en étant en accord avec son âge ?**

La maturité consiste à ne pas suivre la mode à tout prix mais à y piocher des éléments et à les adapter à son propre style. Jouez sur la qualité des matières et surtout évitez les pièces cheap impardonnables sur une

femme de 40 ans. Achetez quelques pièces indémodables et qualitatives comme un twin set en cachemire, un beau sac à main, un trench de marque... Il faut surtout éviter le style trop classique strict qui donne un côté «dadame» et le trop sportswear qui fait vieille ado. N'hésitez pas à mélanger les styles pour jouer sur le côté décontracté chic. Par exemple, mariez une belle veste «couture» et un jean, ou jouez sur le côté masculin/féminin en adoptant un tailleur pantalon et des escarpins vertigineux.

**Comment dissimuler les premiers signes de vieillissement ?**

N'hésitez pas à vous couper les cheveux afin de dégager la nuque et de valoriser votre port de tête. Les femmes craignent souvent de perdre leur féminité en adoptant une coupe courte mais regardez Sharon Stone ou Halle Berry ! Ça se passe de commentaire ! •

**Les propos de Xavier Chirico, Isabelle Meurgey, Jacqueline Simony-Attias, Valérie Gaillard, Bernard Hayot, Céline Hoffman et Céline ont été recueillis par Stéphanie Pierrot.**