

POUR GARDER UNE MINE
FRAÎCHE ET UNE PEAU
TONIQUE, IL N'Y A
PAS QUE LA MÉDECINE
ESTHÉTIQUE.
ACUPUNCTURE,
MASSAGE,
NATUROPATHIE OU
YOGA, CES MÉTHODES
DOUCES ET DURABLES
PEUVENT BEAUCOUP
POUR ILLUMINER
NOTRE ÉPIDERME. ON
VOUS DIT POURQUOI.

PAR **ISABELLE SANSONETTI**

On a beau être à l'affût du dernier laser ou injectable pour gommer les années en un clin d'œil, on sait bien qu'il faut aussi chouchouter sa peau sur le long cours en veillant à son hygiène de vie. Et que cela demande d'y consacrer temps et budget. « Aujourd'hui, on est dans une dynamique plus holistique qu'il y a cinq ou dix ans, la beauté est devenue un lifestyle, analyse Nathalie Rozborski, directrice générale du bureau de tendances NellyRodi. Les femmes ont envie d'une routine globale qui va au-delà de la consommation de cosmétiques ou de techniques avec une promesse de résultat immédiat. Un sérum, aussi efficace soit-il, ne sert à rien s'il est utilisé de manière isolée. » En particulier dans le domaine de l'anti-âge. « Il y a un processus naturel de vieillissement. Le corriger ne consiste pas uniquement à traiter la surface, c'est aussi une question de rythme de vie, de sommeil, d'alimentation, poursuit-elle. Le meilleur antirides ne compensera jamais une mauvaise hygiène de vie. » Preuve que cette inclination n'a rien d'une passade, « les fabricants de cosmétiques ne se contentent plus de vendre des crèmes mais prodiguent à leur tour des conseils, pour mieux manger et respirer, autour d'un mot d'ordre : l'expérience, décrypte Pascale Brousse, fondatrice de l'agence Trend Sourcing.

R A J E U N I R EN DOUCEUR

Avec l'idée que ces moments de recentrage sur soi et de joie ont une réelle influence sur la peau. Le nouveau glow, c'est la respiration, tout ce qui aère l'esprit aère la peau ! ». D'où notre appétence croissante pour des disciplines comme le yoga et la méditation, imparables sources de pauses salutaires, la naturopathie, précieuse pour « assainir » notre quotidien avec des routines qui ont un impact sur la qualité de la peau. Sans compter notre emballement pour les soins manuels comme le massage du visage. « Il active la micro-circulation et apporte de l'éclat, observe la dermatologue Véronique Gassia, qui prône une esthétique durable. C'est important d'entretenir son capital, de le prévenir pour préparer le futur plutôt que de s'en tenir à corraier. » Nos six pistes pour arborer une mine radieuse.

LE MASSAGE QUI LIFTE

À la rédaction, on en est convaincues, un pétrissage profond des muscles faciaux aide à maintenir une peau ferme. « Le massage stimule le drainage, ce qui favorise l'oxygénation des cellules et apporte de l'éclat au visage, convient le D^r Patrick Bui, chirurgien plasticien. Les femmes qui se font masser régulièrement ont une peau de meilleure qualité, moins fripée car mieux nourrie, avec une méthode moins agressive que le laser ou le peeling. » Motivant. « Mais cela n'empêche pas la présence de bajoues qui sont dues à la descente de la graisse dans les joues », tempère le D^r Bui.

Comment ça se passe. L'expert cible les muscles pour les détendre quand ils sont responsables des rides d'expression ou les tonifier quand ils doivent assurer un meilleur soutien de la peau à laquelle ils sont attachés. Cela réveille les fibroblastes, donc la production de collagène et d'élastine. La séance dure 30 à 45 minutes. Effet bonne mine assuré et anti-relâchement si on commence tôt, vers 35 ans.

Le bon rythme. 3 à 5 séances espacées d'une semaine, puis 1 par mois en entretien.

À partir de 70 €, 45 mn. Les Petits Soins (6 instituts), adresses sur petitsoins.fr; Les Mains d'Odile, 8 rue de Valenciennes, Paris-9^e, tél. : 01 40 07 12 78; Annie, 10 rue de Valenciennes, Paris-9^e, tél. : 01 40 07 12 78; Marie-Claire Saint-Clair, 4, rue de Valenciennes, Paris-9^e, tél. : 01 40 07 12 78; Institut Olfa Perbal, 17 rue Faubourg du Temple, Paris-10^e, tél. : 01 40 07 12 78; Pierre 1er-de-Serbie, Paris-10^e, Institut Olfa Perbal, 17 rue Faubourg du Temple, Paris-10^e, tél. : 01 40 07 12 78; Aline Faucheur, 17, place des Vosges, Paris-4^e, tél. : 06 82 12 18 73; Anne-Cécile, 7, rue Lamennais, Paris-8^e, tél. : 01 40 07 12 78.

LES FEMMES
QUI SE FONT
MASSER
RÉGULIÈREMENT
ONT UNE PEAU
DE MEILLEURE
QUALITÉ, MOINS
FRIPÉE CAR MIEUX
NOURRIE.

D^r PATRICK BUI

LA GYM « MINE RADIEUSE »

La FaceLove Gym* est un rituel de beauté créé par Rachel Lang, qui dirige l'institut FaceLove à New York. Son credo : nos mains sont le seul outil nécessaire pour mettre en marche notre mécanique régénérative. Avec elles, on peut travailler et renforcer les 57 muscles qui animent le visage, améliorer ainsi la souplesse et la réactivité des fibroblastes, stimuler le renouvellement cellulaire. La visagiste mixe exercices musculaires, auto-massages faciaux et acupression. Pour un lifting express du front et des sourcils : on place le bout des doigts à la naissance des cheveux et on presse délicatement vers le bas (sans les déplacer) tout en haussant le front et les sourcils. On maintient cette position cinq secondes et on la répète trois à cinq fois. Puis on place l'index et le majeur deux centimètres au-dessus des sourcils, on appuie fermement tout en contractant les sourcils dix fois de suite. À répéter trois fois. On peut ensuite placer ses doigts au coin extérieur des sourcils et tirer vers les tempes tout en contractant les muscles des sourcils, comme si on voulait résister à la pression. On se maintient ainsi cinq secondes. À répéter trois fois.

FANNY DALBERA

* « FaceLove Gym, 30 exercices anti-rides » (éd. Hachette Bien-Être).

LA NATUROPATHIE QUI RÉGÈNÈRE

« On parle beaucoup nutrition en consultation, explique le naturopathe Olivier Panisset. En cas de mauvaise alimentation, de manque de sommeil, d'excès de stress, l'organisme produit des métabolites, des déchets et des radicaux libres. Nos défenses sont alors insuffisantes pour lutter contre ce processus inflammatoire, qui génère un vieillissement prématuré. »

Comment ça se passe. Pour conserver un épiderme tonique, on force sur les acides gras essentiels et les vitamines. Donc sur des aliments amis de nos cellules cutanées : des légumes à feuilles vertes et des fruits – kiwi, papaye, ananas – riches en vitamine C, indispensable pour stimuler la prolifération des fibroblastes ; graines, noix, avocat bourrés de vitamine E anti-radicaux libres, et patate douce, carotte, potiron, épinards, mangue pleins de vitamine A, qui régule les mélanocytes et booste la production de collagène et d'élastine. Et on consomme du curcuma, un antioxydant puissant, « en le mélangeant à du poivre noir, pour décupler son action, précise Olivier Panisset. Sans se

priver d'autres super-aliments anti-âge comme l'ail, qui favorise la micro-circulation sanguine, la betterave, pour une meilleure oxygénation, le brocoli, les choux et le concombre, riches en soufre, anti-radicalaire. »

Le bon rythme. « On mange varié et coloré chaque jour. En parallèle, on adopte une routine anti-stress (exercices de cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience), on se couche avant 23 heures (heure à laquelle la peau entame son processus de régénération), après avoir bu une tasse de tisane de ginkgo biloba, riche en flavonoïdes antioxydants. Et on programme 3 séances par semaine de yoga ou de sport raisonnable, insiste le naturopathe. Une ordonnance mine fraîche à optimiser en appliquant chaque jour quelques gouttes de ce mélange : 30 ml d'huile de rose musquée (ou bien d'avocat, d'amande douce, de jojoba) additionnés de 8 à 10 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas (régénérante et antirides), de geranium rosa ou de cyste (raffermissants). » ■