

n°229 easy magazine

JEUDI 2007 12€

avantages

BEAUTÉ

LES PISTES
POUR TROUVER
(ENFIN) SA
CRÈME IDÉALE

ENFANTS

Donnons
leur le
goût de
l'effort

Témoignages

Mon cancer,
mon homme
et moi

CUISINE

La pasta
réinventée

DOSSIER

Envie de manger mieux

- Nutrition: quoi de neuf dans notre assiette?
- Les vrais atouts du bio
- 32 secrets de chefs pour cuisiner simple et bon



Maille tendance et
Art déco, c'est dans
votre minimag

M 02006-229-F 2,00-€



Trouver (enfin) sa crème idéale

Les crèmes d'aujourd'hui nous promettent de traquer la ride, chasser le stress, faire le plein de lumière... Mais laquelle choisir et comment l'appliquer?

Par Marguerite Séguret* photos Guillaume Girardot réalisation-photo Catherine Pirotte

Rayonner

L'éclat? N° 1 au hit-parade de nos désirs, il dépend de la transparence du teint et de la finesse de la peau. Epaisse, elle sera moins «traversée» par la lumière. Autres acteurs de ce jeu de miroirs, l'hydratation, la qualité de la microcirculation et, bien sûr, notre mode de vie: tabac, stress, fatigue... L'excellent indicateur de bonne santé et de bien-être intérieur, la luminosité de la peau reflète surtout notre état général.



Nos solutions éclat

● Nettoyez votre visage matin et soir, même si vous ne vous maquillez pas, avec une mousse et une brosse douce (*The Skin Care, Shiseido*).

- Lissez la surface cutanée pour optimiser la réflexion de la lumière: un gommage hebdo et une microdermabrasion trimestrielle.
- Privilégiez les actifs type acides de fruits qui stimulent l'exfoliation naturelle: les vitamines, les oligoéléments et les agents hydratants qui activent la microcirculation.
- Créez un afflux sanguin par des pincements rapides sur les pommettes et le long des rides.
- **Captex l'éclat avec ces soins éblouissants:** (1) *Beauté Initiale Spray Sérum, Chanel Précision*, 50 ml, 70 €; (2) *Illumin Active, Cosmence, au Club des Créateurs de Beauté*, 50 ml, 27,50 €; (3) *Modern Fusion Sérum Activateur d'Éclat, Origins*, 30 ml, 38,50 €; (4) *Nutritionist Oméga Peau Neuve, Garnier*, 40 ml, 12,49 €.

Repulper

Redonner de la matière et de la densité au visage, un désir qui flirte avec la cinquantaine: dès que la peau commence à avoir un aspect moins «plein». La graisse fond un peu partout: creusent les tempes et les joues. Si vous avez un petit visage fin, cela vous concerne davantage. Enfin, l'emplacement des pommettes joue un rôle important: si les vôtres sont hautes, laissez-vous!



*Avec le Dr Ghislaine Lelièvre, dermatologue et auteur de «La lumière qui se cache sous votre peau».

Nos solutions «plump»

- Misez sur l'acide hyaluronique et le Pro-Xylane[®], médiateurs repulpants actuels.
- Descendez votre crème sur le cou et faites-en profiter votre décolleté.
- Tapotez le dessous du menton avec le plat de la main pour redéfinir l'ovale.
- **Regonflez-vous avec ces soins volumateurs:** (1) *Reminérale, Biotherm*, 50 ml, 66,90 €; (2) *Derma-Genèse Jour, L'Oréal Paris*, 50 ml, 19,89 €; (3) *Hyaluron-Filler SPF 15, Eucerin*, 50 ml, 24,50 €; (4) *Differently Nutri-Dermo Sun Jour, Lancôme*, 50 ml, 87 € ▶

Lisser

D'année en année, nos éclats de rire, nos bonheurs, nos peines s'inscrivent sur notre visage comme nos mimiques répétées à longueur de journée. Témoins, les plis de l'oreiller bien incrustés sur nos joues au petit matin. Autant de charmantes rides d'expression qui ne demandent qu'à s'installer définitivement.



Nos solutions antirides

- Appliquez votre crème par lissage ascendants avec toute la surface de la paume, de la base du cou vers le front. Ne «chiffonnez» pas votre peau dans tous les sens.
- Apprenez à détendre votre peau en relâchant complètement les muscles de votre visage. Un

truc qui marche aussi pour décriper les traits; un massage des pieds!

- Dissipez les marques de l'oreiller avec des patches contour des yeux placés au frigo (*Galénic, Klorane...*)
- Recherchez les effets optiques et biologiques: particules floconneuses qui tamisent nos rides comme du verre dépoli, microsphères d'acide hyaluronique qui les comblent, peptides, acide folique et extraits végétaux lissants.
- Retrouvez-les dans ces défroisseurs surdoués: (1) *Sérum Merveillance Nuxe*, 30 ml, 35 €; (2) *DNAge Zone Action, Nivea Visage*, 30 ml, 12,90 €; (3) *Out Wrinkles Sérum B1X, Once Upon a Time*, 85 € les 60 ~~monochromes~~ (rens. sur www.out-wrinkles.com); (4) *Expert Rides 3D, Stylo Correcteur Anti-Rides, Diadermine*, 10 ml, 11,79 €.

Désaltérer

Les soins les plus simples sont aussi les plus délicieux: rien de meilleur que d'abreuver une peau assoiffée! L'hydratation est le plus universel des besoins cutanés. A maintenir toute sa vie. Un déficit en eau ne fait pas que provoquer l'arrivée des premières ridules de sécheresse, il affecte en profondeur les fonctions vitales de la peau.



Nos solutions hydratantes

- Pleins feux sur les sucres qui regonflent l'épiderme, les extraits de fleur ou de fruit (hibiscus, lotus, figue...) et l'acide hyaluronique, encore lui, puissant capteur d'eau.

- Glissez votre peau sous une «couette» de masque hydratant tous les soirs en cas de déshydratation sévère. Et dormez avec.
- Prenez des compléments alimentaires riches en acides gras essentiels (oméga 3), surtout si vous êtes accro aux régimes qui délipident toujours un peu la peau (*Oenobiol Ultra-Hydratant, Léroderm, Innéov Peau Sèche*).
- Optez pour ces coussins d'eau: (1) *HydrAction Visible Defense, Crème Riche Hydra-Protectrice SPF 20, Dior*, 50 ml, 55 €; (2) *Hydra Feel Masque Tendresse Réhydratant Yves Saint Laurent*, 75 ml, 42 €; (3) *Aqualin Thermal, Soins Hydratants 24 h, Vichy* 40 ml, 17 €; (4) *Skin Drink Sérum, Guerlain*, 30 ml, 52 €.

Lifter

Une seule envie quand les tissus commencent à s'affaïsser, les effets lift qui remontent les traits. Les textures Stretch recréent la sensation de la peau ferme et ne «tirent» plus comme autrefois. Les protéines animales ont été remplacées par des polymères ou des protéines végétales (blé, amande) qui forment des maillages souples et regalbants.



Nos solutions fermeté

- Sachez reconnaître les actifs «resculpateurs»: collagène marin, algues bleues, silicium organique, vitamine C, centella asiatica...

- Ne vous privez pas de l'action remodelante du froid qui remet la peau en place: masques lifting à rincer à l'eau froide, glaçons emmaillotés dans une gaze, disques en coton imprégnés d'eau florale sortant du frigo...
- De la tenue avant toute chose: pensez à dégauder le port de tête, l'ovale du visage...
- Adoptez les rehausseurs de traits: (1) *Intervention Collagène, Dr. Pierre Ricaud*, 40 ml, 49 €; (2) *Rénergie Morpholift R.A.R.J., Lancôme*, 50 ml, 90,48 €; (3) *Success Future Lift Soins Jour SPF 15, Guerlain*, 30 ml, 76 €; (4) *Crème Anti-Rides Raf-Jermessante Biophycée, Galénic*, 50 ml, 29,55 €.

Oxygéner

Asphyxiée, polluée, enfumée, voilà l'état de la peau d'une citadine. Premier réflexe: vérifiez que votre soin de jour contient un complexe anti-oxydant puissant pour lutter contre le «stress oxydatif», grand responsable des peaux à bout de souffle. Car sous l'effet des UV du tabac et de la pollution, les radicaux libres se déchaînent!

Nos solutions détox

- Soignez le nettoyage, surtout si vous faites du vélo en ville ou si vous fumez.
- Respirez chaque matin fenêtre ouverte, oxygénez-vous le week-end. Rien de tel qu'une promenade en forêt pour se refaire un teint frais.



● Si les soins oxygénants de jour renforcent les défenses de la peau, c'est surtout la nuit que celle-ci élimine ses toxines. Ne l'étouffez pas sous des tonnes de corps gras, et, un week-end par mois, dormez sans crème pour la mettre au vert.

● Pensez aux graines de moringa (genre *Moringa* indien) dont les vertus purifiantes et détoxifiantes n'ont pas échappé à Clarins qui en a fait l'actif star de son fameux complexe anti-pollution.

● Vivez sous oxygène avec ces bouffées d'air frais: (1) *Bienveilleur de Nuit*, Kenzoki, 50 ml, 53 €; (2) *So Nature, Crème Voluptueuse Ultra-Fraîche*, Jean d'Estimé, 50 ml, 43 € (01 44 29 80 80); (3) *Oxygen Power*, Nivea Visage, 50 ml, 10,50 €; (4) *Hydra Floral Crème «Nectar de Fleurs»*, Decléor 50 ml, 42 €

Purifier

La fraîcheur? Un besoin qui peut se faire sentir après des excès (repas riches, arrosés, nuits courtes...), car la peau sécrète davantage de sébum. Elle peut aussi devenir plus grasse quand on est fatiguée ou stressée. Plus lourdes et plus épaisses, les peaux mixtes ou grasses se rident moins, mais elles ont tendance à se relâcher davantage. Une perte d'élasticité qui dilate encore plus les pores.

Nos solutions fraîcheur

- Ne décapez pas votre peau. Pour la nettoyer en profondeur, misez sur ces masques à l'argile qui restent souples (*Shiseido, Yves Saint Laurent*). A utiliser en préventif (avant un dîner, 10 jours avant vos règles...) ou seulement sur les zones grasses.



● Touchez le moins possible votre visage.

● Attention aux extractions de comédons un peu trop appuyées en institut, certaines ont en effet tendance à dilater les pores.

● Doucement sur les AHA, parfaits pour déloger les imperfections sous-cutanées, ou l'acide salicylique, le roi pour désengorger les pores. A utiliser en cure et sans excéder le dosage de 10 %, sinon vous risquez de créer des états inflammatoires.

● Hydratez votre peau, mais veillez à choisir des textures fines et légères.

● Matez la brillance avec ces soins peau nette: (1) *Fluide Hydratant Matifiant*, Clarins, 50 ml, 24,50 €; (2) *Anti-Blemish Hydratant Purifiant Formule S.O.S.*, Clinique, 50 ml, 24 €; (3) *Mat-Chrono Crème Régénérante*, Liérac, 40 ml, 31 €

Unifier

Un teint à la pureté immaculée? Un rêve... troublé par les taches brunes! Avec l'âge et les expositions solaires, les mélanocytes (cellules bronzantes) se désorganisent et produisent un excès de mélanine sur le visage, le décolleté et les mains.

Nos solutions clarté

- Évitez les peelings chimiques qui augmentent le rebond pigmentaire et la photosensibilité cutanée. Et en cas d'inflammation, calmez la montée de mélanine en utilisant des soins peaux sensibles.



● Appliquez un écran solaire SPF 20 minimum chaque matin, à réappliquer dans la journée.

● Privilégiez les actifs éclaircis associés à des complexes antioxydants: viniférine (extraite de la vigne), mûrier blanc, vitamine C, arbutine... pour neutraliser l'action des radicaux libres sur les taches.

● Attachez-vous à ces soins anti-taches: (1) *Vinoparfect Crème Eclat Anti-Taches IP 15*, Caudalie, 30 ml, 33 €; (2) *Perfectionist CP+ Sérums Correcteur*, Estée Lauder, 30 ml, 63 €; (3) *Sisleya Concentré Eclat Anti-Age*, Sisley, 30 ml, 266€; (4) *Programme Perfecteur Intensif Bio-Performance*, Shiseido, 300 € l'essence de 30 ml et les 28 doses de baume.