

# VOTRE BEAUTÉ

Hors série

16  
40  
20  
50  
60  
30 ans

cosmétique  
mode  
diététique  
forme  
make up  
style  
soins  
chirurgie  
esthétique  
cheveux



## Belle à tout âge

95 pages pour trouver son style  
et être bien dans sa peau

On a déjà conscience que sa peau a changé, mais on ne s'en occupe pas plus que ça. C'est tellement plus pratique d'aller se faire faire quelques injections sur les conseils d'une "bonne copine". Stop ! Rien ne dit que c'est la meilleure façon d'arrêter le temps.

Par Chantal Soutarson



## N'EN FAITES PAS TROP

**T**rente ans, c'est l'âge où la synthèse de collagène et d'élastine tourne à plein régime, où la peau est tonique. Pourtant, c'est aussi l'âge où certaines voient apparaître leurs premières ridules. Ce n'est pas forcément un signe de vieillissement prématuré. « À cet âge, lorsque la peau est naturellement sèche, elle peut déjà se creuser de quelques petites ridules sur les joues ou au coin des yeux, et les sillons naso-géniens peuvent aussi s'accroître », explique la dermatologue Catherine Oliveres-Ghouti. Rien de bien grave, donc.

### LE BOTOX, NON SAUF...

On peut avoir recours à des injections de toxine botulique en cas de ride frontale horizontale ou de rides du lion (plis verticaux entre les sourcils) prématurément marquées. « Dans ce cas, le médecin peut injecter une demi-dose de Botox pour immobiliser légèrement les muscles ou injecter de l'acide hyaluronique de densité moyenne ou légère qui comblera la ride. » Mais, comme le souligne le Dr Ghislaine Beilin, médecin esthétique, « à cet âge, le but n'est pas de bloquer les mouvements du front, comme chez les femmes plus âgées ».

Reste qu'il faut une bonne raison pour le faire. Si c'est pour imiter une collègue ou anticiper sous prétexte que votre mère est marquée à cet endroit, passez votre tour. Une bonne crème hydratante demeure la meilleure garantie pour retarder l'apparition des premières rides, comme le préconise le Dr Oliveres-Ghouti.

► **VB AIME** : Crème Hydratante aux 5 Bienfaits Care de Stella McCartney, Fluide Hydratation Absolue & Protection Aquamilk de Lancaster, Illumin Active de Cosmence sur ccb-paris.com, Fluide Arovia C de Darphin.

**Un conseil** : oubliez définitivement les cosméto botox like aux effets pas franchement concluants.

### GONFLER LES LÈVRES : ON VERRA PLUS TARD

À 30 ans, les lèvres sont encore toniques et rebondies. Il n'y a donc aucune raison de les faire gonfler. Et, comme l'indique le Dr Ghislaine Beilin, il vaut mieux réserver les injections à la correction d'une bouche asymétrique ou déséquilibrée (lèvre mince en haut et épaisse en bas, ou inversement). Dans ce cas le médecin esthétique (ou le dermatologue) utilisera un produit résorbable sur lequel on dispose d'un recul suffisant comme l'acide hyaluronique. Sinon, au rayon des repulpeurs

les produits cosmétiques ne manquent pas. Entre les formules vasodilatatrices qui stimulent la microcirculation et celles qui boostent la synthèse de collagène ou contiennent des microsphères de collagène imitant l'injection, le choix est vaste.

► **VB AIME** : Lip Fusion XL de **Fusion Beauty** (chez Sephora), Gloss Effet Volume Hit Lips de **Comodynes**, Full Potential Lips Plump and Shine de **Clinique**, Lip Maximizer de **Dior**.

## MOLLO SUR LA CRÈME DE NUIT

« La crème de nuit ne s'impose que si la peau est sèche et inconfortable, constate le Dr Oliveres-Ghouti, auquel cas on la choisira juste hydratante. On peut aussi opter pour une formule préventive à base de vitamine C ou d'**AHA** pour avoir un grain de peau affiné et le teint frais au saut du lit. »

► **VB AIME** : Sleep & Peel ligne Cosmétothérapie de **Filorga**, Bienfait Multi-Vital Nuit de **Lancôme**, Super Aqua-Night Ligne Super Aqua-Sérum de **Guerlain**, Crème de Nuit Hydratante Essential-C de **Murad** (en exclusivité chez Sephora).

## PAS DE PEELING INTEMPESTIF

Pour les peaux, épaisses, voire acnéiques, le peeling dermatologique peut se révéler efficace. Mais pour les épidermes plus fragiles, mieux vaut s'abstenir. « À base d'acide glycolique, il se pratique en six séances, avec une augmentation progressive de la concentration (de 20 % jusqu'à 60 % en fin de traitement) et l'application d'une crème dosée à 15 % entre les séances. La peau ne pèle pas et, à la fin du programme, elle a retrouvé son éclat, avec quelques ridules gommées en prime », précise le Dr Oliveres-Ghouti.

« En médecine esthétique, c'est la lumière pulsée (lampe flash) qui a le vent en poupe. Elle normalise les sécrétions excessives de sébum, resserre les pores, stimule le collagène, a un effet tenseur, et neutralise premières ridules et petites rougeurs. Autre technique en vogue, la mésothérapie transcutanée, qui associe un cocktail de vitamines à l'acide hyaluronique. Le mélange pénètre grâce à un courant électrique. On ne pèle pas, et le coup d'éclat est immédiatement visible », indique le Dr Ghislaine Beilin.

Mais avant de penser peeling en cabinet, et plutôt que d'abuser des peelings maison qui pourraient, à la longue, hypersensibiliser la peau, on peut déjà ne plus faire l'impasse sur le démaquillage. À faire aussi, une cure d'un soin aux AHA ou à l'acide salicylique (pendant trois à quatre semaines), qui éliminera les cellules mortes et accélérera le renouvellement cellulaire sans irriter.

► **VB AIME** : Crème Étincelante de **Nuxe**, Crème Éclat Maximum Ligne Éclat Originel de **Chanel**, Total Turnaround de **Clinique**.

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : ÇA DÉPEND

Le Dr Oliveres-Ghouti n'est pas contre les compléments alimentaires : « Ceux à visées hydratante ou relipidante ont leur utilité. Mais il est franchement inutile de choisir des formules antioxydantes car, même si elles sont sans danger, elles ne

s'adressent pas à cette tranche d'âge. On a bien plus à gagner à s'arrêter de fumer et de s'exposer. » Le message est clair.

► **VB AIME** : blindé en oméga 3, Ultra Hydratant d'**Oenobiol**, actifs marins dans Time Perfection d'**Imedeen**, cocktail d'oméga 3 et 6 pour **Innéov** Peaux Sèches.

## REPULPER SA PEAU

Peau flapie (suite à un accouchement ou après un amaigrissement important, par exemple), petites ridules et teint brouillé, on a parfois l'impression que l'épiderme est à bout de souffle et qu'aucune crème ne lui redonnera la forme. Dans ce cas, l'acide hyaluronique peut faire des merveilles. Mélangé à des vitamines (suivant les besoins de chacune), puis injecté par mésothérapie transcutanée ou par mésolift (au pistolet), il réhydrate la peau en profondeur en une seule séance. La peau est comme regonflée de l'intérieur. Cependant, à 30 ans, il n'est ni nécessaire ni recommandé de dépasser le rythme de deux séances par an, sauf s'il existe un léger et réel problème de relâchement, rare à cet âge.

## INUTILE, LE "WHITENING"

Vers la trentaine, les taches sont principalement d'origine hormonale. « La prise d'une pilule fortement dosée en œstrogènes est totalement incompatible avec des expositions solaires répétées. Donc, pas question de s'exposer sans une protection indice 30 minimum. De même lorsqu'on est enceinte, quand il s'agit d'éviter le mélasma (masque de grossesse) tant redouté », souligne le Dr Beilin. Et le Dr Oliveres-Ghouti d'ajouter : « Si vous avez des taches (hors causes hormonales) à cet âge, c'est que vous avez abusé du soleil. Votre peau correspond alors à celle d'une femme de 60 ans ! »

En prévention, s'habituer à ne pas sortir sans un soin de jour SPF 15 à base de vitamine C. Et quand le mal est fait ? L'action de certains produits dépigmentants (contenant souvent de l'acide glycolique et de la vitamine C) en crèmes ou en sérums peut se révéler efficace.

► **VB AIME** : Clairial C10 Dépigmentant Intense de **SVR**, Anti-Taches Correction Active de **Lierac**, Concentré Éclaircissant Anti-Taches White Luency de **Shiseido**.

Ça ne part pas ? Seul un dermatologue ou un médecin esthétique pourra pratiquer un peeling à base d'acide kojique et/ou d'acide phytique.

## PRIVILÉGIEZ L'HYGIÈNE

Le Dr Beilin est formel : « Inutile de se lancer dans de l'esthétisme acharné. La mauvaise hygiène de vie est souvent à la source d'un vieillissement prématuré. En cause : le tabac, l'exposition au soleil sans protection et les mauvaises habitudes alimentaires. Il faut veiller à intégrer dans son alimentation quotidienne des fruits, des légumes, des laitages et limiter les prises d'alcool. » En résumé, chouchouter sa jeunesse, c'est beaucoup plus une affaire de bon sens et de prévention que de piquouzes !