

RI BBA

Avril 2014

1,95€
seulement!

Mode
SPÉCIAL
ACCESSOIRES

HÉ, LES GARS
C'EST VRAI QUE
VOUS PRÉFÉREZ
LES CHIEUSES?

C'est bien, ça!
Voyager
solidaire

Décodage
CE QUE SON
PROFIL MEETIC
DIT DE LUI

de kilos + de joie

MINCIR
SANS AVOIR FAIM!

15 JOURS DE RÉGIME « PLAISIR »

10 IDÉES POUR MANGER SANS SE PRIVER

5 ASTUCES ANTI-CRAQUAGE

Je suis fidèle,
c'est grave?

Même pas peur
JE MONTE
MA BOÎTE!

Quelle place
tient le sexe
dans votre vie?

LA GARDE
ALTERNEE
VUE PAR LES
ENFANTS

Beauté
Ouste,
les premières
rides!

L 16521 - 410 - F: 1,95 € - RD





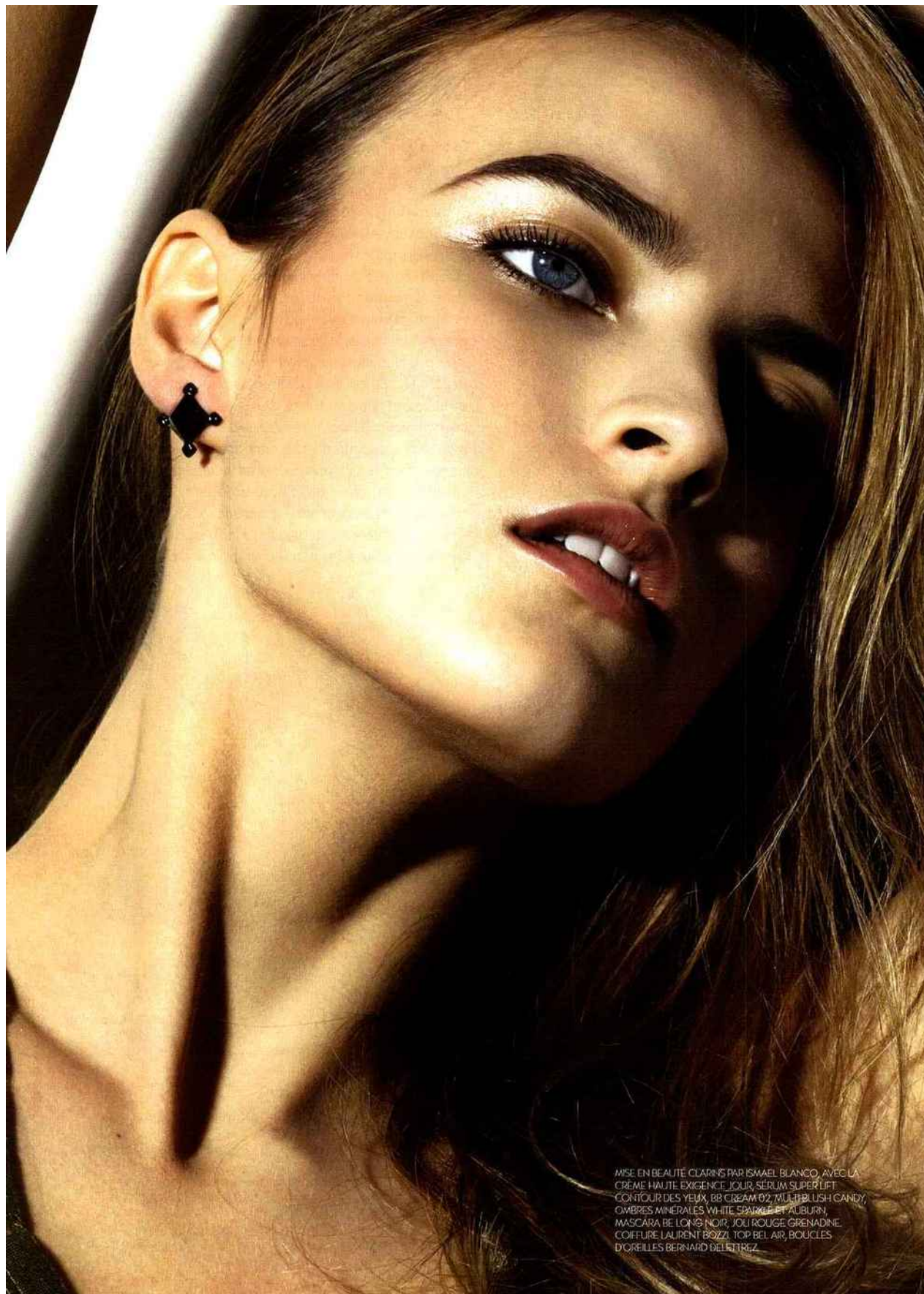
BEAUTÉ

C'est quoi
cette
ride?

La première ride pointe le bout de son nez ? Pas de panique ! En choisissant les actifs adaptés à son type de peau, on peut lui dire bye bye durablement.

**Par Maïlys Cusset. Réalisation visuelle Catherine Baudet
Photos Guillaume Reynaud
Stylisme Cécilia Ranval**





MISE EN BEAUTÉ CLARINS PAR ISMAEL BLANCO, AVEC LA
CRÈME HAUTE EXIGENCE JOUR, SÉRUM SUPER LIFT,
CONTOUR DES YEUX, BB CREAM 02, MULTIBLUSH CANDY,
OMBRES MINÉRALES WHITE SPARKLE ET AUBURN,
MASCARA BE LONG NOIR, JOLI ROUGE GRENADINE.
COIFFURE LAURENT BOZZI, TOP BEL AIR, BOUCLES
D'OREILLES BERNARD DELLETTREZ.



Il me faut

- 1. Teinté.** Des actifs apaisants dans un soin SPF 30. Rosaliac CC Crème SPF 30, La Roche-Posay, 19,90 €.
- 2. Sérum.** Un soin de nuit à l'action antioxydante et protectrice. Resveratrol B E, Skin Ceuticals, 145 €.
- 3. Fraîche.** Un gel-crème apaisant. Crème Sorbet Hydratante, Caudalie, 21,60 €.

Des rides et des rougeurs

Le topo. Un épiderme qui rougit, c'est en réalité une peau sensible qui présente en plus une fragilité vasculaire et capillaire. C'est donc un terrain d'inflammation important (= altération du collagène), où les rides apparaissent plus vite que sur une peau normale. Par ailleurs, la vasodilatation y est plus rapide : un coup de stress, un changement de température, certains aliments... et hop, on se transforme en tomate. On parle de flush lorsque le phénomène se produit de manière ponctuelle et de couperose lorsqu'il est plus fréquent (dans ce cas, le dermatologue peut prescrire des séances de laser pour améliorer la sensibilité cutanée).

Le défi. Traiter les causes de l'inflammation et agir sur la vasodilatation pour limiter les rougeurs.

Les bons actifs. L'idée, c'est de jouer sur des actifs anti-âge bien tolérés pour limiter les phénomènes d'inflammation. Le resvératrol est un polyphénol particulièrement conseillé, car il allie une puissante action antioxydante à un effet vasoconstricteur. On peut aussi miser sur les actifs « peau sensible » (les sucres et les dérivés de rétinol) et les combiner avec des molécules anti-rougeurs (le bisabolol, l'amobphénol...).

Des rides et des boutons

Le topo. C'est sur les peaux mixtes ou grasses que les imperfections se manifestent le plus. La bonne nouvelle, c'est que, comme ces épidermes produisent du sébum en excès, ce dernier aide à maintenir l'hydratation et la souplesse de la peau. Du coup, les rides apparaissent plus tard (mais on garde en tête que les ridules de déshydratation peuvent aussi apparaître sur les peaux grasses, surtout sur le contour des yeux).

Le défi. Prévenir les rides tout en se débarrassant des imperfections et de la brillance.

Les bons actifs. Rien de tel que les acides de fruits (ou AHA, comme l'acide glycolique ou lactique) ou l'acide salicylique (également appelé BHA) : ces molécules ont un fort pouvoir exfoliant, qui booste le renouvellement cellulaire et lisse la surface de l'épiderme (= teint moins terne), tout en régulant la séborrhée. À fort dosage (au-delà de 5%), elles peuvent être irritantes et photosensibilisantes, donc on les réserve au soir. À moins de 5%, on peut les utiliser matin et soir. Dans tous les cas, on évite de s'approcher du contour de l'œil. Pour prendre soin de cette zone, on choisit un produit non-comédogène (sinon, il peut migrer et entraîner des boutons). Le rétinol peut également être utilisé en cure (pendant 2-3 mois), le soir. Ce précurseur de vitamine A exfolie naturellement l'épiderme et active le renouvellement cellulaire. Pour hydrater sans briller, on choisit des soins matifiants et pour se débarrasser des imperfections, on utilise localement des sticks purifiants et/ou asséchants.



Il me faut

- 1. Anti-imperfections.** Un soin quotidien aux AHA. Hyséac K18, Uriage, 11,60 €.
- 2. Pur.** Un actif à mélanger à sa crème de jour. Actif AHA, Aroma-Zone, 5,50 €.
- 3. SOS.** Des ingrédients naturels pour zapper les imperfections. Concentré Secours Haute Précision Magnifica, Sanoflore, 18,40 €.
- 4. Matité absolue.** Un complexe sebo-régulateur + une action « pore-minimizing ». Sérum Poudre Ideal Control, Carita, 58 €.

Il me faut

- 1. Pore minimizer.** Une double action sur les taches et les pores. Sérums Correcteur Taches-Réducteur Pores, Guerlain, 114 €.
- 2. Vitaminé.** Des vitamines (C, A, E) + de l'acide hyaluronique. Fluide C Pure, Klapp, 44 €.
- 3. Éclaircissant.** Un sérum léger qui lisse les ridules. Essence Lumière, L'Occitane, 52 €.
- 4. Peaux sensibles.** Du rétinol pur et du LR 24-12 pour effacer les marques de fatigue. Liftactiv Advanced Filler, Vichy, 34,30 €.



Des rides et des taches

Le topo. La peau à taches est une grande sensible, sauf qu'au lieu de réagir aux agressions en rougissant ou en tirillant, elle produit de la mélanine en excès (= les taches). Au niveau de l'épiderme, le constat est le même : le collagène est altéré et les rides se forment rapidement. Les causes du dérèglement de la production de mélanine sont diverses (hormones, prise de médicaments...), mais c'est toujours au contact des UV que les taches se créent.

Le défi. Traiter en parallèle les rides et les taches.

Les bons actifs. Il existe une molécule capable de jouer sur la qualité de peau et l'hyperpigmentation : la vitamine C. Ce puissant antioxydant s'oppose aux radicaux libres générés par les UV, la pollution ou le stress, stimule la synthèse de collagène et régule la production de mélanine. On pense aussi à des actifs exfoliants comme l'acide salicylique ou le LHA (un dérivé), pour relancer le renouvellement cellulaire. Surtout, on évite les gommages manuels et les soins aux acides de fruits fortement dosés : ça titille les mélanocytes (et un mélanocyte titillé, ça crée des inflammations et, à moyen terme, des taches et des rides). Le rétinol peut être également indiqué, pour son action exfoliante et sa capacité à pénétrer jusqu'aux premières couches du derme. Bien entendu, le SPF est une obligation (pas moins de 30).

Première ride, kézaco ?

Quand apparaît-elle ? La première, la vraie, apparaît vers 25 ans et touche tous les types de peau. C'est une ridule de déshydratation : le film hydro-lipidique est altéré et la peau asséchée commence à marquer, surtout sur le contour de l'œil.

Le terme « première ride » est également utilisé pour désigner les rides d'expression ou dynamiques, liées aux mouvements du visage (lorsqu'on fronce les sourcils, qu'on plisse les yeux...), ou encore les rides chronologiques, qui commencent à apparaître vers la trentaine, car le collagène n'est plus synthétisé de manière qualitative (= on en détruit plus qu'on n'en produit).

Qu'est-ce qu'on fait ? La bonne nouvelle, c'est que tant que les rides ne sont pas creusées, elles sont réversibles. D'où l'importance de prendre soin de sa peau en prévention et de choisir des actifs efficaces.



Des rides et une peau de croco

Le topo. La peau sèche présente un terrain très favorable à l'apparition des rides : comme elle manque d'eau, les ridules de déshydratation apparaissent vite et les rides d'expression marquent plus que sur une peau normale. L'épiderme peut être sec de nature (mais c'est assez rare à la trentaine) ou desséché par moments. Dans les deux cas, le constat est le même : le film hydrolipidique est altéré et il manque de lipides. Du coup, il tiraille et est inconfortable.

Le défi. Réhydrater l'épiderme pour repulper les ridules de déshydratation et éviter que des rides plus durables n'apparaissent.

Les bons actifs. On mise sur l'acide hyaluronique : cet actif, naturellement présent dans l'épiderme, peut capter 1 000 fois son poids en eau. Aujourd'hui, on le trouve sous deux formes : à haut poids moléculaire, la molécule est grosse et reste en surface pour repulper les ridules et faire barrière à l'évaporation de l'eau ; à bas poids moléculaire, elle est plus petite et se fixe sur les récepteurs des cellules pour booster la production d'acide hyaluronique par l'épiderme. Le must, c'est de trouver une formule qui allie les deux poids moléculaires, pour agir en surface et en profondeur. Bon point également pour les huiles nourrissantes comme l'argan ou le germe de maïs, qui boostent la fonction barrière de la peau (pour limiter la perte en eau) et relancent la synthèse de céramides.

Il me faut

- 1. Protectrice.** Une synergie d'actifs hydratants et antioxydants + un parfum frais. Sisleyouth, Sisley, 130 €.
- 2. Lissante.** Texture fraîche pour un soin qui booste aussi l'éclat du teint. Techni Liss First, Payot, 49 €.
- 3. Apaisant.** Un cocktail d'antioxydants dans une formule sans parfum. Superdefense SPF 20, Clinique, 54,50 €.
- 4. Réparatrice.** Une crème-masque de nuit. Revitalift Laser X3 Nuit, L'Oréal Paris, 18,50 €.
- 5. Rééquilibrant.** Un duo d'acide hyaluronique (haut poids et bas poids moléculaire). Crème Hydratante Dermacte, Académie Scientifique de Beauté, 58 €.

Le soleil, ennemi n° 1

Entre 25 et 40 ans, le soleil est la première cause de vieillissement cutané. Ce sont plus précisément les UVA qui sont en cause : ils provoquent une forte inflammation et engendrent des radicaux libres. Résultat, la peau marque facilement et des taches apparaissent.

Les UVA sont présents toute l'année, à la différence des UVB (responsables des coups de soleil) qu'on peut ressentir l'été, quand la peau chauffe. En gros, utiliser un SPF au quotidien (dans une texture de ville, hyper light), c'est le premier geste anti-âge.

On choisit un indice d'au moins 20, 30, voire 50 si on a des taches. On pense à l'appliquer aussi sur le cou, le décolleté (sauf si on est en col roulé) et les mains, et si on déjeune en terrasse, on en remet.

On aime : Écran Multi-Protection SPF 40, Clarins, 41 €.



MISE EN BEAUTÉ CLARINS PAR ISMAEL BLANCO AVEC
LA CRÈME MULTIRÉGÉNÉRANTE JOUR, BAUME ANTRIDES
CONTOUR DES YEUX, FOND DE TEINT SKIN ILLUSION 04,
MASCARA WONDER VOLUME BLACK, GLOSS PRODIGE
RASPBERRY, BOUCLE D'OREILLE BIJULES.

Il me faut

1. **Sublimatrice.** Une crème légèrement teintée qui transforme l'épiderme. Le Soin Miracle, Garnier, 11,90 €.
2. **Régénératrice.** Pour booster la barrière cutanée. Crème Anti Rides Haute Tolérance Jour, Diadermine, 11,50 €.
3. **Calmanche.** Des actifs apaisants dans une texture nourrissante. Nirvanesque Enrichie, Nuxe, 33 €.
4. **Peaux mixtes.** Texture légère et fini mat. Émulsion Antirides YsthéAL, Avène, 27 €.



Des rides et un épiderme sensible

Le topo. La peau sensible a un terrain d'inflammation important, qui entraîne l'altération des fibres de collagène et la création des rides (on parle dans ce cas « d'inflam'aging »). Pour peu qu'elle soit également sèche, le phénomène est accéléré. Par ailleurs, c'est un épiderme qui surréagit et tiraille, picote, démange... La cause ? Soit c'est une hypersensibilité constitutionnelle (un trouble au niveau des terminaisons nerveuses), soit elle est réactionnelle (variations de température, produits cosmétiques inadaptés, traitement médicamenteux, etc.).

Le défi. Réussir à trouver des actifs efficaces contre les rides et tolérés par l'épiderme.

Les bons actifs. Le premier geste anti-âge des peaux sensibles, c'est d'apaiser l'épiderme (= empêche les réactions d'inflammation). Pour cela, on opte pour des molécules haute tolérance comme les peptides (des chaînes d'acides aminés aux propriétés apaisantes, anti-inflammatoires...), les glycanes (des sucres naturellement présents dans l'organisme, qui agissent sur les rides, l'éclat et la perte de fermeté) ou les dérivés de rétinol (la molécule anti-âge la plus puissante, qui booste le renouvellement cellulaire, régule les mélanocytes et active la synthèse du collagène) comme le rétinaldéhyde, le palmitate de rétinyle ou le rétinol à libération prolongée, moins puissants mais mieux tolérés par l'épiderme. Si besoin, on les associe à des actifs apaisants comme l'allantoïne ou le bleuet. On privilégie les produits qui contiennent un minimum d'actifs : plus une formule est complexe, plus elle contient d'ingrédients potentiellement irritants.

Contour de l'œil : protection rapprochée

Autour de l'œil, l'épiderme est très fin (en moyenne trois fois moins épais que sur le reste du visage). Comme il est sollicité en permanence (on cligne des yeux environ 10 000 fois par jour), il s'assèche à vitesse grand V et c'est là qu'apparaissent les premières rides, sous l'œil ou au niveau de la patte-d'oie.

On le protège avec des soins spécifiques à la texture légère (= hydrate et apaise sans nourrir, pour ne pas irriter la peau) qui jouent sur la circulation sanguine et sont sans parfum, afin d'éviter les allergies.

On aime : Concentré Contour des Yeux Jeunesse Éclair, loma, 87 € ; Ultra Smoothing Eye Serum, Dermalogica, 64 € ; Gel Crème Jeunesse Eyes, Biphasse, 6 € ; Soins Yeux Correcteur Ibuki, Shiseido, 45 €.

MERCI AU DR HÉRVÉ BRUNET, DERMATOLOGUE, À ELISABETH BOUHADANA, DIRECTRICE INTERNATIONALE DE LA COMMUNICATION SCIENTIFIQUE L'ORÉAL PARIS, À INGRID PERNET, DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION SCIENTIFIQUE NUXE, ET À PASCALE MORA, DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION SCIENTIFIQUE VICHY INTERNATIONAL.