



BEAUTÉ/SOINS

Les réflexes d'hiver pour préparer l'été

Et si vous profitez de cette période pour vous lancer dans **des soins cosmétiques de fond** ? C'est le bon moment pour s'épiler durablement, effacer rides et taches brunes ou commencer à déloger la cellulite... afin d'être **parfaite au retour des beaux jours**. PAR CÉLINE MOLLET

Attaquer la cellulite

Les adeptes du naturel le savent bien, l'**huile essentielle de pamplemousse bio** est particulièrement efficace pour dégommer la cellulite. Elle favorise l'élimination des graisses, et a une action raffermissante. L'**huile essentielle de citron aide à drainer**, et celle de **mandarine désinfiltre les tissus**. Mixées à une huile végétale, elles s'appliquent en massant les capitons rebelles. Mais attention : comme elles sont photo-sensibilisantes, on les utilise à l'abri de toute exposition au soleil. **L'astuce** Pour éviter les désagréments, préférez les huiles essentielles sans furocoumarines, des agents photosensibles. Enfin, passez à une formule plus traditionnelle à base de caféine ou de lierre, dès que vous enflez un short ou un maillot de bain.

- **NOS PRÉFÉRÉS Complète.** Huile minceur aux 18 huiles essentielles, Puresessentiel, 24,90 € (1). **Tonifiante.** Huile Minceur Raffermissante, Fleurance Nature, 16,60 € (2). **Naturelle.**
- Huile essentielle de pamplemousse sans furocoumarines, Aroma-zone, 3,50 €.



Les vertus du cold cream

Nutritif, adoucissant, c'est le produit doudoune par excellence. Formulé à l'origine (11^e siècle) à base de cire d'abeille, d'huile d'amande douce et d'eau de rose, sa composition varie selon les marques : eau thermale, beurre de karité... On le réserve au visage et aux zones très sèches.

Vitaminez vos soins !

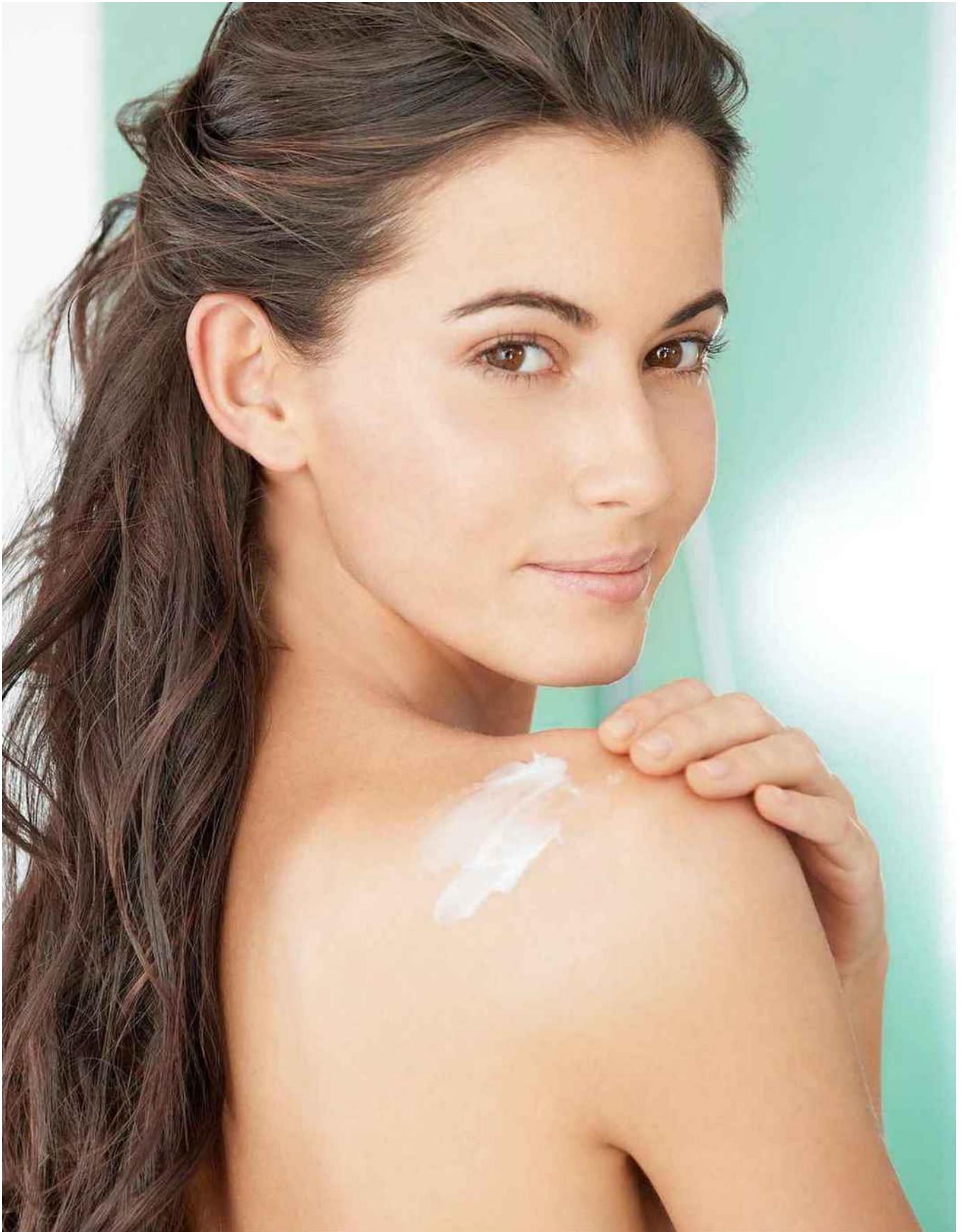
Vous êtes accro à votre crème, et n'avez aucune envie d'en changer pour l'hiver ? C'est le moment de la booster avec des concentrés à mélanger au creux de la main. Si votre peau manque d'éclat, choisissez une formule énergisante (Booster Energy, Clarins, 39,90 €), si vos traits sont tirés, préférez une formule défatigante (Booster Défatigant, Sephora, 12,95 €). Si vous voulez plus de nutrition, optez pour un soin chargé en omega (5 omega, Novexpert, 49,90 €). Enfin, si vous ressentez un manque de confort, mélangez votre soin à quelques gouttes d'huile végétale.

Lisser son grain de peau

En cabinet, les peelings chimiques à base d'AHA sont des traitements puissants qui éliminent les couches supérieures de la peau et, ainsi, gommant les rides et les imperfections. Or, le stratum corneum (la partie externe de l'épiderme) constitue une barrière de protection qui absorbe jusqu'à 80% des UV. Sans lui, la peau n'est plus aussi résistante face au soleil. **Les peelings cosmétiques que l'on réalise à domicile** s'en inspirent, même s'ils sont plus doux. **A base d'acides glycolique, lactique, citrique ou salicylique**, ils sont à utiliser avec précaution aux beaux jours. Et plus question de faire l'impasse sur une bonne protection solaire. **L'alternative** Muni de picots, le pistolet de la machine Venus Viva utilise la radiofréquence nano-fractionnée pour aider la peau à se régénérer et stimuler la production de collagène. Comptez trois à quatre séances à un mois d'intervalle (à partir de 150€ chacune, en cabinet médical).

- **LES INCONTOURNABLES Antifatigue.** Crème Peeling rénovatrice Nuit, Académie, 62,40 € (1).
- **Immédiat.** Masque Peeling Glycolique, Caudalie, 20 € (2).
- **Resurfaçant.** Crème Daytime 10 AHA SPF 20, NeoStrata, 34,24 € (3).







Éliminer les taches brunes

Pour cette mission, la **vitamine C** est un **actif de référence**. Elle aide à réguler la tyrosinase, responsable de la production de mélanine, et possède aussi une légère action exfoliante. Seul problème, elle est très instable sous les UV et perd de son efficacité: trente minutes d'exposition à la lumière diminuent de 50% son activité... Il serait donc contre-productif de l'utiliser en été.

Et après? Une fois le traitement effectué, on protège les mains, visage et décolleté contre les UV avec un SPF élevé, même en ville, car c'est le seul moyen de prévenir la réapparition des taches. Et on continue le traitement le soir, avec d'autres actifs comme le crocus blanc (chez Nuxe).

EN CABINET MÉDICAL Le laser RevLite est capable d'éliminer les taches brunes en une séance. Il engendre des croûtes sur la zone traitée. Elles durent environ cinq jours. Ensuite, il faut éviter l'exposition, afin d'empêcher le rebond pigmentaire. Comptez 170 € la séance (mains, visage et décolleté).

LES CHAMPIONS **Nocturne.** Crème de nuit unifiante White Perfection, Onagrine, 32,18 € (1). **Perfecteur.** Zebra White Serum, Promicea, 109 € (2). **Baume.** Nuxuriance Crème mains anti-taches et anti-âge, Nuxe, 22 € (3). **Correcteur.** Pigment-White, Filorga, 55,90 € (4).

Merci à Isabelle Benoît, directrice de l'innovation scientifique Esthederm et au Dr Jean-Marc Adda, docteur en médecine esthétique.

Bon à
savoir

C'EST LE BON MOMENT POUR TRAITER SES BOUTONS

Vrai, si vous suivez un traitement médical ou que vous utilisez des formules qui peuvent être irritantes pour la peau ou à base d'AHA et d'acides.

QUAND IL FAIT FROID, ON CHANGE DE CRÈME

Vrai, mieux vaut opter pour une texture plus riche et gorgée de nutriments comme la gelée royale ou le ginseng, qui nourrissent la peau de l'extérieur.

EN HIVER, PAS BESOIN DE CRÈME AVEC SPF

Vrai et faux. On peut s'en passer, mais si votre peau a été sensibilisée par un traitement et que vous vous exposez un peu, mieux vaut la protéger avec un soin léger, mais doté de filtres protecteurs. Si vous partez à la montagne, optez pour une crème solaire dotée d'un SPF 50.

Préférer l'épilation longue durée

A la maison ou en institut, la **lumière pulsée a le vent en poupe**. Elle détruit progressivement et définitivement les poils. Pour plus d'efficacité, le contraste de couleur entre la peau, et le poil doit être perceptible.

Comment ça marche? La lampe flash envoie un faisceau lumineux de différentes longueurs d'ondes, absorbées par le pigment sombre du poil, la mélanine. La température de celle-ci augmente alors fortement, ce qui détruit le bulbe pileux. Attention, entre les séances, on proscrit les méthodes qui arrachent le poil, et on n'utilise que le rasoir. En trois à quatre mois, les poils s'affinent et se raréfient, surtout si le traitement est régulier. En commençant maintenant, vous serez tranquille avant la belle saison.

EN INSTITUT Dans toute la France, les centres Depil Tech proposent une épilation radicale à la lumière pulsée. Comptez six séances espacées de deux mois. A partir de 390 € la zone.

LES BEST-SELLERS À DOMICILE **Compact.** Smoothskin Bare, Smoothskin, 249 € (1). **Visage et corps.** I-Light Prestige, Remington, 389,99 € (2). **Rapide.** Lumea Essential, Philips, 249,99 € (3).



Lutter contre les rides

Réputé pour son action antirides, le **rétinol est un incontournable dans la lutte anti-âge**. Comme il accélère le renouvellement cellulaire et affine la peau, il amoindrit les défenses cutanées face aux UV et peut être irritant. Les formules les plus efficaces sont donc contre-indiquées au soleil. Il est d'ailleurs recommandé de les appliquer le soir. **Et aux beaux jours?** Mieux vaut changer d'actifs, pour conserver un épiderme plus épais et assurer une meilleure protection face aux rayons du soleil. Idem si vous partez au ski. Préférez des lotions ou sérums faiblement dosés en AHA. Autre option, les soins à base d'extrait de bourgeon de hêtre, pour une action de remaillage de l'épiderme sans effet de désépaissement.

NOS CHOUCHOUS **Huile.** Sérum Intensive Retinol, Esthederm, 59 € (1). **Spécial nuit.** Retinol 0.3, Skinceuticals, 92 € (2). **Boosté.** Ysthéal Intense, Concentré Rénovateur de peau, Avène, 29,50 € (3).

