

Les quatre clés d'une cure de jeunesse

Sortons la tête du sable quelques instants et admettons une fois pour toutes qu'on n'a pas envie de rester là, à ne rien faire, pendant que les taches, les rides et les ridules s'installent confortablement sur notre visage.

Sur les conseils de quatre pros, on a élaboré un plan d'attaque anti-vieillesse, en quatre clés.

par emilie villeneuve

Clé n°1: nettoyer

Des pores sains dans un corps sain

Toute petite, mais primordiale, cette clé ouvre la porte aux soins réparateurs et protecteurs. Il n'y a que sur une peau nette que les ingrédients actifs pénétreront adéquatement et agiront pleinement. Il faut donc faire du nettoyage de la peau un rituel essentiel. «Ne le faites pas trop énergiquement», prévient néanmoins le dermatologue **D^r Manish Khanna**, qui est spécialisé en soins dermo-esthétiques. «Les lipides sont présents dans l'épiderme pour le protéger. Il faut respecter cet équilibre.» On choisit donc un nettoyant qui respecte le pH de la peau, tout en éliminant les impuretés.

◆◆ On a un coup de cœur pour...

le lait nettoyant Multi-Actif, de NeoStrata (26,75 \$ les 150 ml)





***Certes, on est toutes des
fripées en puissance, mais
plus vite on procède aux travaux
de restauration, moins on
risque de se retrouver avec
une peau en ruine.***

Clé n°2: protéger

Embrasser le culte de la défense

Ce n'est plus un secret pour personne: le soleil est la première et principale cause du vieillissement cutané. L'exposition aux rayons UVA et UVB altère la texture, la couleur et la qualité de la peau à court, à moyen et à long terme. On paiera toute notre vie pour ces innocents bains de soleil pris entre copines. Les dégâts notoires? «À force d'être exposés à ces rayons, les mélanocytes* restent stimulés et continuent à produire des taches pigmentaires, longtemps après qu'on a cessé de prendre du soleil», explique le **D^r Khanna**. Mais ce n'est pas tout: «Lorsque les rayons atteignent les kératinocytes**, le grain devient inégal, des rougeurs apparaissent, les couches supérieures de l'épiderme s'amincissent et révèlent des capillaires et des veines, notamment parce que les UV détruisent les fibres de collagène qui donnent à la peau son aspect rebondi.» Du joli, quoi!

Le grand principe: Appliquer une protection solaire religieusement, qu'il fasse un soleil radieux ou qu'il pleuve des cordes, parce que les UV percent la couche nuageuse, en été comme en hiver. «Je recommande un indice de protection contre les UVB d'au moins 30, qui laisse passer 1/30 des rayons et qui protège donc la peau à 97 %. Il faut aussi chercher, sur le tube, la mention d'une protection à large spectre contre les UVA», rappelle le **D^r Khanna**.

L'effet le + «boostant»: Selon plusieurs études, l'utilisation d'une forte concentration d'antioxydants en formule topique active les défenses naturelles de la peau contre les stress oxydatifs causés notamment par les rayons ultraviolets.

➡ **On a un coup de cœur pour...**

La poudre minérale FPS 30 Sunforgettable (1), de ColoreScience (65 \$) et le sérum triple antioxydant haute puissance C E Ferulic (2), de SkinCeuticals (150 \$ les 30 ml)

*Cellules qui pigmentent la peau pour la protéger, en produisant la mélanine.

** Cellules qui synthétisent la kératine, protégeant la peau des agressions externes. ➡



**L'écran
solaire
s'applique-
t-il** avant
ou après le
maquillage?

Selon le **D^r Manish Khanna**, la question est épineuse mais, en principe, si on veut que les filtres chimiques agissent dans la peau, il faut appliquer l'écran solaire, puis le laisser pénétrer de 15 à 20 minutes, avant de poursuivre avec le fond de teint.

Clé n°3: hydrater

Aller à la source

En l'absence d'eau, notre peau est incapable de se réparer. Les stress oxydatifs ont donc un plus grand effet sur elle. Qui plus est, la peau manquera de volume et sera «déprimée». Une des caractéristiques d'une peau vieillissante, c'est entre autres son incapacité à retenir l'eau. C'est un des facteurs qui causent les rides et la desquamation, il faut donc plus que jamais réguler son hydratation. Alors, oui, on se badigeonne de crème hydratante, mais on garde aussi à la main, en permanence, un verre de H₂O. «Le fameux huit verres d'eau par jour, il faut le considérer comme un minimum. Plusieurs d'entre nous oublient de boire de l'eau», fait valoir la nutritionniste Catherine Lefebvre. On a un coup de barre, accompagné d'un léger mal de tête, en début d'après-midi? On prend la direction de la fontaine, et que ça saute! Notre minois nous en sera reconnaissant.

L'incontournable: Le champion toutes catégories de l'hydratation de l'épiderme est sans doute l'acide hyaluronique. Il préserve l'hydratation naturelle et repulpe la peau. Mais attention, toutes les concoctions ne sont pas aussi efficaces qu'elles ne le claironnent. Les concentrations doivent être suffisantes et délivrées le plus près possible du derme.

❖ **On a un coup de cœur pour...** les ampoules Flash lift éclat, de Lise Watier (27 \$ les 7 ampoules)



Une percée techno

Qu'est-ce que c'est?

Un nouveau sérum qui a été mis au point dans les laboratoires de Lancôme et qui a nécessité 20 ans de recherches.

La révolution? Une molécule créée de toutes pièces, la LR 2412, inspirée des capacités autoréparatrices des plantes.



La promesse?

Accélérer la capacité de la peau à se régénérer, pour la rendre plus lisse, plus pulpeuse, plus claire. Correcteur fondamental Visionnaire [LR 2412 4 %], de Lancôme (100 \$ les 30 ml)

Clé n°4: restaurer

Réparer les dommages

Le vieillissement cutané, qu'est-ce que c'est, au fond? Les spécialistes s'entendent pour dire que le passage du temps affecte **la couleur, la texture, l'élasticité et le volume de la peau**. Certes, on est toutes des fripées en puissance, mais plus vite on procède aux travaux de restauration, moins on risque de se retrouver avec une peau en ruine.

Taches, rosacée, teint terne

Qu'on blâme le soleil, la cigarette ou nos gènes, ça ne change rien au fait que notre teint n'est plus aussi limpide qu'il l'était, il n'y a pas si longtemps...

À la pharma: On cherche des lotions et des sérums correcteurs à base d'hydroquinone (si on a la peau foncée, on cherche plutôt l'extrait de réglisse) ou gorgés d'antioxydants, comme la vitamine C, qui éclaircissent le teint et qui préviennent l'apparition d'autres défauts.

❖ **On a un coup de cœur pour...** l'émulsion éclaircissante protectrice jour avec FPS 15 Aroma White C, de Decléor (70 \$ les 50 ml)

À la clinique: Trois mots: Lumière, Intense, Pulsée, soit IPL. Une fois la belle saison terminée, il faut pallier les ravages du soleil. De nouvelles taches sont apparues, des cicatrices se sont révélées, et on a envie de passer la serpillière: «L'IPL est un laser qui pénètre dans la peau à une profondeur de 420 à 800 nanomètres, en fonction du problème à traiter. Il cible et détruit les cellules qui forment les taches brunes, les rougeurs ou les cicatrices», explique la spécialiste en matière de rajeunissement sans chirurgie Marilynne Gagné.

Quand et combien? Généralement, il faut compter de trois à six traitements à réaliser entre octobre et mai (lorsque le soleil se fait plus discret, parce que le traitement est incompatible avec l'exposition aux UV), et il en coûte environ de 200 \$ à 450 \$ par séance. >>



Pores dilatés, ridules et rides

À la pharma: On cherche des produits riches en hydroxy-acides ou encore en acide glycolique, qui exfolieront doucement la peau, la débarrassant des cellules mortes. On fait aussi main basse sur des produits à base de rétinoïdes (des dérivés de la vitamine A), soit l'ingrédient par lequel jurent tous les dermatos. Mais, comment ça marche, doc? «Les rétinoïdes stimulent la production de collagène et affinent les couches supérieures de l'épiderme, qui sont constituées de cellules mortes. Du coup, le reste de l'épiderme [la partie vivante] devient plus épais. La peau est plus radieuse, plus douce et plus souple», souligne le **D'Khanna**. Au Canada, la concentration maximale de rétinoïde (et de ses dérivés, comme le rétinol ou Retin-A) que peut contenir une crème vendue sans ordonnance s'élève à 1 %. Pour avoir accès à de plus grandes concentrations, il faut obtenir une prescription de notre dermato. Cela dit, mieux vaut y aller mollo, en commençant par de faibles doses et par des applications graduelles, car les rétinoïdes rendent la peau photosensible et peuvent être irritants.



➡ **On a un coup de cœur pour...** la crème de nuit affinante Rétinol 0,5, de SkinCeuticals (58 \$ les 30 ml)
À la clinique: Si la texture de notre peau laisse à désirer, que faut-il faire? «Il faut lisser», répond tout simplement Marilyne Gagné. Quel est le traitement recommandé par les pros, lorsque vient le temps de s'attaquer aux pores dilatés et aux ridules? La microdermabrasion, le peeling à l'acide glycolique ou encore le relissage effectué avec un laser fractionné, comme Profactional, qu'on peut régler précisément, selon qu'on traite une dépression de la peau causée par une cicatrice d'acné ou les rides creusées par les soucis qu'a causés le petit dernier.
Quand et combien? Au besoin, par exemple, aux changements de saisons, la microdermabrasion et le peeling à l'acide glycolique coûtent environ de 125 à 200 \$ par séance et, pour le laser fractionné, il faudra compter plus ou moins trois traitements à environ 1200 \$ la séance. ➡



Freeze!

Oups, on oubliait presque le Botox. Il est l'allié de celles (et de ceux) qui se font beaucoup de soucis et qui l'expriment en fronçant les sourcils. On peut vouloir prévenir l'apparition des rides du lion ou décontracter les muscles de cette région afin de réduire au maximum l'apparence des sillons et de faire perdre au muscle l'habitude de se contracter. Après quelques injections de Botox, on aura besoin d'un moins grand nombre de seringues. Encore une fois, on fait savoir à notre médecin qu'on préfère y aller avec la dose minimale, quitte à repasser sous l'aiguille au moment du suivi.

Quand et combien? Au besoin, environ deux à quatre fois par année, au coût de 10 \$ à 20 \$ l'unité plus les frais de consultation.

À un certain point, si la peau est affaissée et qu'on veut remédier à la situation de manière permanente, il n'y a pas d'autres solutions que le facelift. – Dr Nabil Fanous

Relâchement

Depuis qu'on a 25 ans, notre production de collagène a beaucoup diminué, et on se retrouve maintenant avec un ovale du visage un peu... informe. Encore ici, les rétinoïdes sont tout indiqués, qu'on veuille prévenir les problèmes ou les guérir (un peu). Or, certaines femmes (et beaucoup d'hommes aussi!) veulent mettre les bouchées doubles et s'offrent une séance annuelle de Thermage, un soin qui se sert des radiofréquences «pour resserrer très efficacement la structure jusqu'au muscle et pousser le corps à produire du nouveau collagène», explique Marilyne Gagné. Ici, il faut s'attendre à souffrir, «parce que le traitement est tolérable, mais n'est pas confortable. Si ça ne pince pas, c'est que ça ne marche pas». Cela dit, la nouvelle génération, la CTP, propose une pièce à mains qui vibre et qui détourne l'attention du cerveau, au moment où la dose intense de chaleur est diffusée.

Quand et combien? Annuellement, environ de 2200 \$ à 3500 \$ pour une séance.

Perte de volume

Après 55 ans, la forme rebondie des pommettes commence à fuir, le menton entame sa chute, et les rides s'impriment dans la peau... Et si on n'avait pas envie d'être aussi sage qu'on en a l'air? Juvéderm, Restylane, ça vous dit quelque chose? Ce sont les «combleurs» à base d'acide hyaluronique (ingrédient dont on a vanté les vertus hydratantes, en page 200). Injectés dans certaines zones précises du visage, ils restituent les volumes, pour une période de six mois à deux ans (en fonction de la densité du produit et de la vitesse à laquelle s'effectue le métabolisme). Qui plus est, de plus en plus d'études tendent à démontrer que les injections d'acide hyaluronique stimulent la production de collagène. Que du bonheur, alors? Marilyne Gagné et le Dr Manish Khanna nous préviennent à l'unisson que le coût des interventions est déterminé par le nombre de seringues utilisées et que, par conséquent, certaines cliniques abusent de leurs clients en leur injectant plus que la dose nécessaire. Et les résultats ne sont pas toujours heureux. «Commencez par deux seringues. Ce serait un bon chiffre à garder en tête, conseille Marilyne Gagné. Si vous en voulez davantage, vous pourrez toujours retourner à la clinique. N'oubliez pas de demander la «recette» de vos injections à votre médecin. Ça pourrait être utile si vous deviez changer de clinique. Et faites attention à ne pas vous faire injecter de cette substance là où ce n'est pas nécessaire», ajoute-t-elle, mentionnant, par exemple, le dessus de la lèvre supérieure, qui confère un aspect de bec de canard à nos babines.

Quand et combien? Au besoin, environ une à deux fois par année, au coût de 500 \$ à 750 \$ par seringue.

L'ultime solution: le lifting

Le Dr Nabil Fanous n'y va pas par quatre chemins: «À un certain point, si la peau est affaissée et qu'on veut remédier à la situation de manière permanente, il n'y a pas d'autres solutions que le facelift.» L'expert en chirurgie esthétique a mis au point une technique appelée minidissection, qui lui permet de retendre les tissus et qui ne laisse qu'un minimum de séquelles. Sous anesthésie locale, il effectue de toutes petites incisions dans les oreilles, dans le cou, le long de la ligne des cheveux, ainsi qu'à trois endroits sur le haut du front. À l'aide de fils ancrés en des points spécifiques et qu'il insère sous la peau, il tire les tissus dans 30 directions différentes, «ce qui donne un aspect naturel et un maximum de mobilité». ■

Nos pros

Le Dr Manish Khanna est un dermatologue spécialisé en soins dermo-esthétiques à la clinique PEAU, située au 3550, chemin de la Côte-des-Neiges, bur. 540, peaumontreal.com, 514 989-PEAU (7328). Il est aussi directeur de dermatologie-oncologie à l'Hôpital général juif et directeur de la chirurgie dermatologique au Centre de santé universitaire de l'Université McGill.

Catherine Lefebvre est nutritionniste et auteure du livre *Les carnivores infidèles*, publié aux Éditions du Cardinal, lescarnivoresinfideles.com.

Marilyne Gagné est spécialiste en matière de rajeunissement sans chirurgie et propriétaire de la clinique Dermapure, située au 51, rue Wellington Nord, bur. 200, à Sherbrooke, et, depuis peu, également à Québec, dermapure.ca; sans frais au 1 877 781-1811.

Le **Dr Nabil Fanous** est expert en chirurgie esthétique. Il est directeur médical de l'Institut canadien de chirurgie esthétique, cosmeticsurgery123.com, 514 935-9906.

10 trucs infailibles pour avoir l'air plus jeune

1 **Booster le volume...**
... de nos cheveux. «Plus on vieillit, plus notre chevelure perd de sa densité», explique la coiffeuse et maquilleuse Marie-Josée Galibert. On triche donc en adoptant une mousse qu'on applique à la racine des cheveux humides avant de s'emparer de la brosse ronde et du séchoir pour procéder à la mise en plis. **On adore...** la mousse Ample Angora, de Shu Uemura Art of Hair (40 \$ les 142 g)

Sourcillez!

Selon Marie-Josée Galibert, des sourcils fournis rajeunissent le regard. Celle qui dessine sur les plus beaux visages à Montréal nous met donc en garde: «Halte à la pince hyperactive et bonjour comptoir à sourcils!»
Un conseil au poil.

Jamais comme ma fille

«Le trip mini-moi, c'est t-e-r-m-i-n-é», épelle le styliste Denis Lemieux lorsqu'on lui demande ce qu'il faut éviter si l'on veut bluffer notre entourage quant à notre âge. Traduction: on laisse notre fille à ses goûts vestimentaires et on embrasse notre style perso. «L'idée, c'est de suivre ses propres goûts plutôt que la tendance et de s'assumer.»

On abandonne...

Les boucles d'oreilles chandeliers, «sauf si on joue les Donatella Versace au lac de Côme», lance sans vergogne Denis Lemieux. Alors, adieu bijoux monstres qui étirent nos lobes (ceux-là même qui poursuivent leur affaissement en dépit de tout traitement anti-âge), trahissant notre âge ou, pire, nous donnant quelques années en plus.

Être jeune en dedans

La jeunesse, tout comme la beauté, c'est aussi une affaire d'intérieur. «Adopter une alimentation saine, c'est mettre toutes les chances de notre côté pour avoir une belle peau, explique la nutritionniste Catherine Lefebvre. Les aliments riches en antioxydants comme le thé vert, les petits fruits, les raisins, l'avoine et le chocolat noir aident le corps à se protéger du stress oxydatif, qui a toutes sortes d'effets néfastes tant sur notre épiderme que sur la santé cellulaire en général. Mais attention, si on s'expose au soleil, qu'on fume et qu'on ne fait pas de sport, ce n'est pas parce qu'on mange des framboises qu'on aura bonne mine!»

Haut les mains

Comment deviner l'âge des stars liftées? Suffit de regarder leurs mains. Oui, car nos menottes diront toujours la vérité. Pourquoi? *Because* on oublie trop souvent de les badigeonner d'anti-UV et qu'elles se constellent de taches, que leur mince peau se relâche; bref, parce qu'elles subissent le même sort que le reste de notre corps, mais sans recevoir les mêmes soins. La leçon à retenir? «Il faut protéger nos mains comme on protège le visage», note le **D^r Khanna**, dermatologue. FPS 30 minimum, tous les jours! C'est compris?

No makeup... ou presque

Suffit de faire irradier la lumière pour avoir bonne mine. Exit les fonds de teint matifiants, les poudres et les liquides couvrants. On fait pleins fards sur des textures légères, unifiantes certes, mais qui ne masquent pas le grain de la peau et qui sont luminescentes juste ce qu'il faut. Notre champion toutes catégories? Le fond de teint Lift lumière, de Chanel (61 \$ les 30 ml)

On se fait aller les babines

La définition naturelle de nos lèvres s'efface peu à peu et, au même moment, ces dernières se dégonflent. Mince. Le truc gonflé? Redessiner leur contour avec une couleur hyper naturelle (sérieusement) pendant que l'acide hyaluronique (en injection) ou la niacine (en baume topique) fait son effet.

On joue les belles au bois dormant

«Le manque de sommeil affecte tous les tissus du corps, surtout si on en souffre à répétition», affirme le D^r Nabil Fanous, expert en chirurgie esthétique. Alors, on ronfle nos huit heures par jour parce que, dixit le médecin, «si on dort mal un jour, on a les traits tirés le lendemain. Mais si la fatigue s'installe de manière chronique, elle a un effet permanent sur notre peau et notre physionomie.»

No yo-yo

Respecter son poids santé et s'y coller le plus possible, ça compte dans le maintien d'une apparence jeune. «Les gens qui expérimentent une importante perte de poids, qui en reprennent et puis qui en reperdent mettent l'élasticité de leur peau à rude épreuve», confirme le D^r Nabil Fanous. Conclusion: mieux vaut avoir un popotin rebondi que des fesses tristes de révéler notre âge. >>>

> **anti-âge**

Machine à voyager dans le temps

Ils sont bourrés de promesses et gorgés d'actifs qui nous proposent une balade à l'envers du temps.

par emilie villeneuve

Tonique

L'élasticité, c'est en grande partie le secret des peaux jeunes. Malheureusement, notre épiderme oublie vite ses bonnes habitudes. L'hydroxyproline, l'extrait de super levure bio et la framboise s'allient ici pour remettre nos cellules dans la bonne voie. Crème Super revitalisante absolu, de **Shiseido** (92 \$ les 50 ml)



Frais

Son cocktail secret GENACTIV^{MD} retend la délicate peau du contour de l'œil, et son applicateur toujours frais, lui, nous détend. Un must pour les matins difficiles. Crème pour les yeux rajeunissante Youth Code, de **L'Oréal Paris** (29,99 \$ les 15 ml)



Nature

Avec cette crème gourmande aux propriétés nourrissantes, lissantes et raffermissantes, le label grec propose un amalgame d'extraits de quercétine et de chêne comme solution de remplacement du rétinol. Crème de nuit anti-âge naturelle Quercétine et chêne, de **Korres** (59 \$ les 50 ml)



Léger Les antirides doivent-ils être, par définition, riches? Les peaux grasses sont aux petits soins avec ce produit aérien et son complexe breveté qui répare l'épiderme et qui stimule la longévité cellulaire. Gel-crème Phyto Stem Cell+, de **G.M. Collin** (132 \$ les 50 ml)



Protecteur

À 30 ans, c'est le moment d'entreprendre quelques rénovations mineures du teint et de la texture de la peau: CoQ¹⁰, vitamine E, rétinol et acide hyaluronique, entre autres, composent cet arsenal de première défense. Sérum intégral proactif Premières rides, d'**IDC** (74,50 \$ les 30 ml)



Gonflé Une bouche pulpeuse est une bouche jeune. La niacine peut nous redonner le sourire en augmentant le volume de notre moue. Remodelant lèvres anti-rides, de **NeoStrata** (37,75 \$ les 4,75 ml)



Magique Pour qui craint l'aiguille, ce combleur gomme temporairement les rides profondes et, à plus long terme, repulpe la peau grâce à sa dose d'acide hyaluronique. Combleur immédiat Rides profondes, de **RoC** (49 \$ les 10 ml)