

Dre Maryse Mateo-Delamarre

Soin à la vitamine C, masque clarifiant, gommage, alimentation bio et marche à pied pour cette diplômée en médecine anti-âge, laser et mésothérapie.

Ma routine quotidienne

Le soir, j'utilise le Gel et la Lotion Nettoyants Blemish + Age de SkinCeuticals ou, si je suis pressée, l'Eau Micellaire de Bioderma. Pour la prévention, mon pilier est d'appliquer tous les matins un soin à la vitamine C, Phloretin CF de SkinCeuticals. L'hiver, j'ajoute le soin Hydrating B5, remplacé dès le mois de mars par Ultra Facial Defense SPF50, doté d'un filtre solaire. Le soir, trois fois par semaine, j'utilise Retinol 0.3, et le reste du temps l'antioxydant Resveratrol B. E et le Contour des Yeux A.G.E Eye Complex, toujours de SkinCeuticals. Je lave mon corps avec une huile de douche et m'hydrate avec le Baume Lipikar de La Roche-Posay.

Ma routine hebdomadaire

Je fais un masque clarifiant avec l'Argile de Gommage pour le Visage et un gommage avec la Pomme Exfoliante pour le Corps de Diptyque.

Comment je compense mes excès

L'été, en vacances, comme je reste au soleil sans chapeau ni lunettes, je compense avec une protection SPF50+ que j'applique en permanence et un soin après-solaire Sisley pour me donner bonne conscience.

Mon alimentation

Je mange beaucoup de fruits et de légumes bios, →



Phloretin CF de SkinCeuticals, 168 €. Soin Solaire Global Anti-âge SPF30 Sunleja G.E. de Sisley, 183 €. Pommade Exfoliante pour le Corps de Diptyque, 56 €. Lipikar Baume AP+ de La Roche-Posay, 16,50 €.

quasiment plus de viande rouge, et je privilégie la cuisson vapeur. J'ai fait une cure de détox végétale à La Pensée Sauvage, sans café, thé, alcool ou protéines animales, rythmée par du yoga, de la méditation et de la randonnée, c'était une parenthèse magique.

Mon sport

Je marche deux fois par semaine pendant 1h30.

Ma marque fétiche

Les soins solaires anti-âge Sisley et les produits Dermaceutic et La Roche-Posay.

Ce que je n'ose pas faire

Malgré les bons résultats chez certaines, j'ai une appréhension face au lifting.