

**BEAUTÉ**  
visage



Conseils de pros  
**pour garder  
une belle peau**

**Nos experts**



**DR NINA ROOS**  
dermatologue



**VALÉRIE ESPINASSE**  
micro-nutritionniste



**DR MARYSE MATEO DELAMARRE**  
médecin esthétique



**BRIGITTE MAGNAT**  
spécialiste en phytothérapie et créatrice de Douceur Cerise

Pour garder ou retrouver une peau pleine de vitalité, il faut la nettoyer soigneusement, mais aussi l'hydrater matin et soir! Pour le reste, nous avons demandé leur avis à quatre spécialistes...

KARINE SILBERFELD

## Le programme de la micronutritionniste

### L'ordonnance cosmétique de la dermatologue

- **Privilégier les soins aux acides de fruits.** Ils sont présents dans certains sérums et crèmes anti-âge ou dans les soins anti-acné (souvent dans les gammes pour ados). À partir de la cinquantaine, un sérum aux acides de fruits est une base formidable. On l'utilise d'octobre à avril, selon la tolérance (il ne convient pas aux peaux sensibles), tous les jours ou un jour sur deux. Au long cours, ce type de soin à non seulement un effet en surface (éclat, pores resserrés...) mais aussi sur la synthèse de collagène qu'il active. Si la peau est toujours grasse avec une petite tendance aux boutons, c'est également le traitement le plus adapté.
- **Essayer les soins aux acides gras essentiels.** Ceux qui s'adressent aux peaux ménopausées carencées (Fadiamone de Novomedis, Neovadiol de Vichy) en contiennent, et permettent d'apporter du confort. On peut également dénicher ces fameux acides gras dans les gammes pour peaux sèches et atopiques (Xémose d'Uriage).

- **Faire une cure de crème à base d'acide hyaluronique.** Ce type de soin, destiné à la cicatrisation (Épithéliale AH Duo d'A-Derma), est concentré en acide hyaluronique qui reste en surface. S'il n'est pas antirides, il hydrate intensément les peaux sèches et colmate les brèches de manière efficace tout en apportant un maximum de confort.
- **Ne pas négliger les huiles végétales.** À choisir biologiques, elles sont tout à fait adaptées aux peaux matures et agissent sur les taches, la sécheresse, la sensibilité cutanée... On les applique après le soin hydratant pour une bonne pénétration. On choisit l'huile d'argan ou de pépins de figue de Barbarie pour traiter les rides, celles d'onagre ou de bourrache en cas de peau sèche. Une formule économique, puisque trois ou quatre gouttes suffisent pour soigner une grande surface. On n'oublie pas d'en faire profiter le cou, le décolleté et même les mains!

- **Manger des bonnes graisses chaque jour.** On les trouve dans les huiles végétales (olive, pépins de raisin, colza, noix...) à raison de trois cuillerées à soupe, plutôt crues que cuites. On peut, par exemple, faire cuire les légumes à la vapeur et y ajouter ensuite une cuillerée d'huile. Penser aux oléagineux (amandes, noix, noisettes...) dont on peut consommer une poignée quotidiennement, pourquoi pas pour le goûter. L'avocat, riche en bonnes graisses, est également un aliment belle peau.
- **Boire de l'eau minérale.** Il faut en consommer minimum 1,5 litre chaque jour. L'eau du robinet a parfois mauvais goût et elle est souvent calcaire. On choisit donc une eau de source qui a une meilleure minéralité, et on change de marque régulièrement.
- **Consommer des fruits et des légumes en bonne quantité.** L'idéal est d'en manger à tous les repas et sans vraiment de limite. Pourvu qu'ils soient de saison et bio de préférence.
- **Faire une cure d'antioxydants.** Selon leurs spécificités, ils contiennent des polyphénols, du lycopène, de la quercétine, du zinc, du sélénium, des vitamines A, C, E, etc. On commence une cure de trois mois, à renouveler une ou deux fois par an, particulièrement pendant les périodes où l'on s'expose au soleil et, surtout si la peau est abîmée, en variant les mélanges.
- **Faire aussi une cure de sili-cium organique.** On trouve cet oligoélément sous forme liquide. Présent dans notre organisme, il agit favorablement sur les fibres de collagène et d'élastine, favorisant l'élasticité de la peau. La posologie? Une cuillerée à soupe deux fois par jour pendant trois mois. À renouveler si besoin.



L'huile de bourrache aide à ralentir le vieillissement de la peau, tout en la protégeant des dommages extérieurs.

## BEAUTÉ visage



### Le plan de traitement du médecin esthétique

► **Les injections superficielles d'acide hyaluronique.** Nommé **Volite (Allergan)**, ce traitement « belle peau » permet en une seule séance d'améliorer la texture de l'épiderme, l'hydrate en profondeur et lisse les ridules. Les résultats, visibles en quinze jours, durent six mois. On peut traiter le visage, le cou, le décolleté et les mains. La peau est « repulpée », plus éclatante avec, en prime, une stimulation de la synthèse de collagène et d'élastine. Idéal pour les peaux sèches et réactives et après 50 ans, pour lutter contre le vieillissement. Prix de la séance : 400 €.

► **Les peelings moyens.** Ces traitements chimiques vont entraîner une desquamation contrôlée des couches superficielles de la peau. Après l'intervention, épiderme qui pèle et rougeurs sont à prévoir pendant trois à quatre jours. Cela nécessite une éviction soignée stricte de deux mois.

- **Le peeling au TCA**, à base d'acide trichloracétique, permet de retrouver de l'éclat, resserre les pores, élimine les imperfections en surface et agit sur le photovieillissement. Compter quatre séances (120 €

chacune) espacées de 15 jours. Au préalable, une préparation de la peau avec une crème à la vitamine C et aux acides de fruits est nécessaire.

- **Le peeling dépigmentant** Mela Peel (Dermaceutic) contient des actifs éclaircisants pour agir sur les taches, et se fait en deux séances espacées d'un mois (250 € chacune). Dans l'intervalle, une crème spécifique doit être appliquée pour augmenter l'efficacité. Les hyperpigmentations sont bien améliorées, mais ne disparaissent pas toujours totalement. C'est le cas de certains mélasmas (masques de grossesse), surtout s'ils sont anciens et/ou profonds.

### Les recommandations de la phytothérapeute

► **Miser sur les plantes pour nourrir la peau de l'intérieur.** La peau est un organe qui se renouvelle et change avec le temps. Les huiles de bourrache et d'onagre sont bénéfiques pour préserver son élasticité. On les trouve sous forme de capsules. La dose préconisée ? Deux capsules par jour en cure d'un à trois mois, deux fois par an, et notamment l'hiver pour une peau bien nourrie.

► **Purifier si nécessaire.** Si la peau présente des problèmes de boutons (cela peut arriver à la ménopause), des plantes dépuratives, comme la pensée sauvage et la bardane, peuvent aider à rééquilibrer la séborrhée et limiter les imperfections. On les choisit sous forme d'extraits liquides de plantes : 30 gouttes par jour à diluer dans de l'eau, ce qui permet de boire aussi d'avantage. Pour un effet plus détox, on peut

ajouter de la fumeterre ou du radis noir, qui aideront à évacuer les toxines au niveau du foie. À faire une fois par an pendant un mois, pour retrouver un teint plus lumineux.

► **Laisser respirer la peau.** Pour redonner un élan naturel à son épiderme, on peut, une semaine par mois, ne rien mettre dessus le soir. Tout dépend de ses besoins : si elle est normale ou mixte, on s'en tient juste au démaquillage et au nettoyage pour qu'elle s'autostimule ; si elle est plutôt sèche et sensible, mieux vaut s'abstenir et ne pas la priver de sa crème quotidienne...



La bardane, dépurative et détoxifiante.

#### LE B.A.-BA D'UNE BELLE PEAU

- **Un nettoyage biquotidien**, même pour celles qui ne se maquillent pas, est indispensable pour éliminer la pollution et le sébum. Le choix du nettoyant se fera en fonction des habitudes : avec un produit moussant qui se rince à l'eau, avec un lait démaquillant ou encore une eau micellaire, à rincer avec un spray d'eau thermale.

- **Une hydratation quotidienne** est essentielle et prévient le vieillissement cutané. Les sérums sont très utiles, notamment pour les épidermes déshydratés, afin de mieux conserver l'eau au sein de la peau. Ils conviennent également aux peaux mixtes et grasses qui sécrètent beaucoup de sébum et peuvent

hésiter à utiliser des crèmes jugées trop riches.

- **Une bonne connaissance de sa peau** permet de choisir les soins et les textures les plus adaptés à ses besoins. Pour des conseils personnalisés et en fonction des saisons, rendez-vous chez un dermatologue équipé d'appareils de mesures des différents paramètres cutanés.

Merci au Dr Nadine Pomarède, dermatologue au DermoMedicalCenter, Paris.