

soins du corps



Désir de fermeté

Avec le temps, notre peau perd son élasticité, et pas seulement sur le visage. Pour renverser la vapeur, hydratez-la chaque jour et offrez-lui des soins qui lui donnent du tonus.

Si le vieillissement est synonyme de rides sur le visage, pour le corps il évoque plutôt la sécheresse et le relâchement. La peau contient en effet moins de glandes sébacées et son film hydrolipidique est, du coup, plus fragile. Résultat, elle devient plus sèche, moins lisse et se craquelle parfois : c'est la fameuse « peau de croco ». On note aussi, au fil des ans, une perte de fermeté. Car la pesanteur a une fâcheuse tendance à attirer les tissus vers le bas. Notamment au niveau de zones très féminines comme la poitrine, le ventre, l'intérieur des cuisses et des bras. Souvent sujettes à la cellulite, elles subissent des variations de poids (grossesse, régime, ménopause) et une diminution des muscles. Loin d'être irréversibles, dessèchement et relâchement sont faciles à limiter, à condition d'adopter de bonnes habitudes.

Des réflexes quotidiens anti-âge

Premier impératif : s'hydrater suffisamment en buvant régulièrement. Et privilégier une alimentation riche en acides gras essentiels. Avec, par exemple, des poissons gras (saumon, sardines) et des huiles végétales (olive, pépin de raisin, tournesol...). Ils apportent des oméga-3 et 6, des acides gras dont la peau a besoin pour bien jouer son rôle de barrière. En cas d'important dessèchement cutané, faites une cure de compléments alimentaires à base d'huiles de bourrache, d'onagre ou de pépin de raisin très nourrissantes.

Si la peau manque d'élasticité, les protéines sont indispensables. En effet, elles sont nécessaires à la synthèse de collagène et d'élastine qui diminuent avec l'âge. Privilégiez les viandes, les œufs et les produits laitiers. Sans négliger les protéines végétales (fèves, haricots, lentilles).

Des formules ciblées antirelâchement

Incontournable, l'activité physique. Car ce sont nos muscles qui permettent à la peau de rester fermement arrimée. Le bon rythme : dix minutes d'exercice chaque jour en travaillant les zones où les muscles sont peu sollicités au quotidien comme la face interne des bras, l'intérieur des cuisses et le ventre.

Optez pour les nouveaux soins qui redonnent de la densité et protègent les fibres de soutien. Leurs actifs raffermissants (calcium, acide hyaluronique...) favorisent la production de fibres de collagène et d'élastine, et limitent leur dégradation. Le rétinol et les acides de fruits stimulent, quant à eux, le renouvellement cellulaire. Des actifs nourrissants en quantité (glycérine, cire d'abeille...) offrent un vrai confort. Ils luttent contre le dessèchement, en particulier sur les avant-bras, les jambes ou les cuisses. Toutes ces textures riches et veloutées s'appliquent quotidiennement sur peau bien sèche en massant légèrement. Et en insistant davantage sur les zones sensibles au relâchement comme les bras, les cuisses, le ventre et le décolleté. ■

PAULINE CASTELLANI

DES MANCHONS POUR TONIFIER SES BRAS

Le triceps est le seul muscle situé à l'arrière des bras. Sans exercice spécifique, il se relâche dès 30 ans, car il est très peu sollicité dans la vie courante. Pour éviter que la peau ne suive le même chemin, on peut enfiler ces brassières lors de séances de gym. LEUR SECRET? Des tas de petits picots chargés de masser et d'éliminer les toxines pendant l'effort pour regalber davantage les bras.

Manchons **LymphoTonic Bras**, 42,50 € avec un cahier d'exercices ciblés. Sur www.lymphologics.com

Merci au Dr Agnès Gougerot, dermatologue, laboratoires Unage, et à Marie-Hélène Gaudinet, expert scientifique des soins L'Oréal Paris.

DES NOUVEAUTÉS POUR HYDRATER ET RAFFERMIR



1 REDENSIFIANT

Une formule qui mise sur le calcium pour donner à la peau un aspect plus dense et l'aider à se renforcer.

Age Re-Perfect Pro-Calcium, L'Oréal Paris, 7,95 € les 200 ml.

2 NOURRISSANT

Un soin velours très hydratant qui protège les fibres de soutien et limite leur dégradation.

Isolift corps soin anti-âge, Unage, 20,65 € les 150 ml.

3 LISSANT

Un soin qui associe calcium et acide hyaluronique pour raffermir l'épiderme, avec de la caféine pour drainer.

Densitium Corps, lab. SVR, 30 € les 150 ml.

4 RESTRUCTURANT

Apaisant, il agit à la fois sur le renouvellement cellulaire, l'hydratation et la fermeté.

Eluage corps anti-âge, Avène, 24,90 € les 150 ml.

5 TONIFIANT

Sa formule à base d'extrait de caviar augmente l'activité des cellules pour raffermir la peau et la rendre plus souple.

Age ExCellium corps, Diadermine, 9,99 € les 200 ml.