



beauté
cosmético

Quand les soins sont aussi intelligents qu'efficaces, ils mettent leurs formules au défi de coacher la peau et de lui (ré)apprendre à bosser. Et si, en plus, on leur prépare le terrain astucieusement... ça devient une prouesse cosmétique.

Nathalie Desanti

Au boulot
la peau!



Et si, dans un pot de crème de rêve, on trouvait un soin actif, futé, qui ne se contentait pas de se poser couche après couche, sur la peau mais se faufilait de façon musclée pour réveiller les fonctions de la peau ? Ce serait malin hein ? « *Mais ça existe bien sûr !*, affirme Marie-Hélène Lair, directrice de la communication scientifique de Clarins. *Et certaines actions s'y prêtent mieux que d'autres. L'hydratation, l'anti-âge, toute forme de régénération cellulaire sont les axes les plus adaptés à la mise au travail de la peau.* »

De la coupe aux lèvres

L'eau. Sans elle, pas de communication cellulaire, pas de vie. C'est pourquoi on a longtemps apporté à la peau les actifs anti-évaporation, pour que cette eau naturellement présente dans l'épiderme ne s'enfuie pas à la moindre occasion (coup de chaud ou de vent, stress, pollution...). « *C'est vrai, pour ce faire, on a longtemps étouffé la peau avec des films occlusifs type paraffine, pour apporter du confort mais de façon passive. Maintenant, tout a changé. On sait dire à la peau "remets-toi au travail, fabrique de l'acide hyaluronique !". C'est LA molécule de la peau de bébé, des joues bien rondes et rebondies* », s'enchant Marie-Hélène Lair. Chez Clarins, on a l'habitude de scruter les plantes avec respect. Elles résistent vaillamment à la sécheresse ? Savent garder jalousement leurs réserves d'eau et, mieux encore, en sécréter ? De l'observation, on passe au mime du processus salvateur. « *Nous avons réussi avec une crème à base de Kalanchoé, à faire de l'hydratation bio-inspirée. Cette plante, originaire de Madagascar, par son aspect charnu dû à son appartenance à la famille des succulentes, est gorgée de sucs. Elle sait s'adapter au stress grâce à des molécules qui fixent l'eau au cœur des feuilles, comme des petites éponges. Sur la peau, l'extrait de Kalanchoé favorise la synthèse d'acide hyaluronique.* » Une crème non active apporte de l'eau « *en plus* », combinée à un effet filmogène, comme un petit k-way de peau. C'est la solution « *je donne le poisson !* ». Une crème active, booste le processus d'hydratation, notamment via l'acide hyaluronique, c'est la version (la plus intéressante), « *j'apprends à pêcher* ».

Gommer c'est déjà booster !

Ne confondez pas gommage avec décapage. Il s'agit de décoller les cellules mortes, idéalement en préparant la peau à s'attendrir grâce à l'humidité d'un hammam ou d'une douche chaude. Avec une bonne rythmique dans le mouvement et également dans la régularité du protocole, on influe sur le bon fonctionnement de ce renouvellement (remontée des cellules mortes à la surface plus rapide et plus fluide). Ainsi, les cellules neuves étant gorgées d'eau, la peau est mieux hydratée. Le gommage n'est pas juste une histoire de resurfaçage mais d'hydratation et donc de meilleure santé de la peau, notre premier organe. « *La peau, rappelons-le, est une superbe enveloppe qui a besoin de cosmétique parce qu'elle est sujette aux agressions. Une peau en bonne santé sait se défendre par son hydratation naturelle. Mais tout ce qu'on lui fait subir, style de vie, alimentation inadaptée, tabac, la rend déficiente. La gommer, une fois par semaine, en appliquant ensuite le soin adapté, est un geste basique qui constitue déjà un booster efficace. Sans oublier de boire de l'eau... notre premier outil santé-beauté* », conclut Marie-Hélène Lair.

Celle-ci, sur le long terme, crée même un effet rémanent.

Quel âge as-tu ?

« *On a bien observé certaines zones du derme et l'on a mis en évidence des zones où les fibroblastes (ces cellules présentes dans le derme et qui en assurent la souplesse, le soutien) étaient immatures. De fait, elles constituaient de vrais réservoirs de fibroblastes jeunes qui ont tendance à s'amoindrir avec l'âge. Une fois ces zones stratégiques repérées, on parvient à apprendre à la peau, en 4 semaines minimum, à redynamiser ces fibroblastes pour, à terme, une peau plus tonique, plus rebondie, plus souple.* » Chez Clarins, le parti pris a été de glisser un polymère tenseur pour donner un effet lissant immédiat, ainsi que des pigments soft focus pour permettre une réverbération de la lumière dans tous les sens et une atténuation visuelle des rides et ridules. En complément de ce sprint, la course de fond travaille sur la rééducation des fibroblastes. « *C'est aussi en misant sur la satisfaction immédiate d'utilisation d'une formule intelligente que l'on a plus de chances que les femmes observent une application quotidienne et, par ricochet, une action long terme sur les fibroblastes* », conclut Marie-Hélène Lair.

Sous le soleil...

Pour notre scientifique, la peau sous les sunlights ce n'est pas la même histoire. « *L'idée de dire que l'on apprend à la peau à travailler toute seule quand on parle de soleil n'est pas tout à fait juste. On est un peu plus loin du coaching, un peu plus près de l'assistance pure. On a des filtres classiques pour contraindre la cascade de radicaux libres entraînée par le soleil. Or, une peau en bonne santé possède tout ce qu'il faut pour se défendre contre le soleil à condition qu'il soit consommé avec extrême modération. A priori, elle en sait assez pour ne pas avoir besoin qu'on lui apprenne quoi que ce soit en matière de protection solaire. Si on abuse, celle-ci est submergée. Pour aller plus loin et parler de solaires intelligents, on glisse dans les formules des ingrédients qui renforcent les défenses naturelles anti-radicalaires et anti-oxydantes de la peau. Là encore, le mimétisme de la nature est notre source d'inspiration.* »

Eduquer... de l'intérieur

S'interroger sur l'éducation de la peau c'est forcément poser un regard attentif sur ce que l'on mange, ce que l'on boit. « *La peau reflète la santé de notre organisme. Pour avoir une belle*

peau, en bonne santé, avec de bons réflexes de renouvellement cellulaire, l'alimentation, l'hygiène de vie, restent les fondamentaux », rappelle Carole Bogrand, diététicienne, naturopathe, sophrologue, à la tête du Château du Launay, dans le Morbihan, centre de détox et de séjours bien-être. Un centre cocooning où la priorité est donnée au plaisir des sens même lorsque l'on parle de diète. Pour Carole, les émonctoires (les organes qui permettent de filtrer, d'éliminer et d'évacuer les déchets de l'organisme : le foie, l'intestin, les reins, les poumons sans oublier... la peau) doivent être particulièrement chouchoutés. « Le corps humain est envahi de déchets alimentaires mais avec le temps, si on

ne favorise pas le bon fonctionnement des émonctoires, la peau est encrassée, le teint se fane et des petits boutons apparaissent. »

Hygiène de vie pour une belle peau

« Manger des légumes et des fruits, dont les fibres jouent ce rôle de facilitateur de transit, marcher, s'oxygéner, savoir faire des pauses type mono diète pour mettre le système digestif au repos et faire un grand ménage qui protège sa vitalité, c'est LA piste à privilégier. Ajouter à cela un sauna ou un hammam, une fois par semaine si possible, des frictions cutanées sèches au gant de crin pour accélérer la circulation sanguine, se faire masser

pour dénouer les muscles et détendre les traits (notamment le fameux Kobido, massage régénérant du visage), s'offrir une séance de réflexologie une fois par mois pour relancer les fonctions vitales et circulatoires et, enfin, associer la phytothérapie avec des plantes drainantes bien choisies. Bien-sûr, boire de l'eau, éviter les lieux pollués, prendre des bains d'air, de lumière, de soleil mais en douceur pour là encore booster les fonctions vitales, prendre conscience de sa respiration. Bien respirer, c'est essentiel pour le moral, la régulation du métabolisme et... une peau qui sourit ! », conclut Carole Bogrand. ■

L'expo à fleur de peau

Dans ma peau, une exposition qui fait voyager à l'intérieur du premier organe du corps humain pour en comprendre le fonctionnement et le rôle vital. Expériences sensorielles, projections, dispositifs inédits sont à découvrir jusqu'au 3 juin 2019 au Musée de l'Homme, 17, place du Trocadéro, Paris 16.

PIMP MY SKIN ?

Et si on commençait à appliquer les conseils prodigués par la naturopathe Carole Bogrand dès le petit-déjeuner ? Et si on transformait ce premier repas, parfois répétitif, en véritable instant plaisir sans cesse renouvelé ? C'est ce que propose Lilli Barbery, dans son livre *Pimp My Breakfast*. On y trouve une foule de recettes pleines de fantaisie mais surtout, en filigrane, essentielles pour se faire du bien. Journaliste, blogueuse, dénicheuse de talents humains, désormais professeure de yoga kundalini, Lilli est particulièrement sensibilisée à l'intérêt d'une alimentation saine et joyeuse pour booster nos fonctions vitales. *Pimp My Breakfast*, Éditions Marabout, 15,90 €.



Shopping

Auto-Hydratante.
Crème riche désaltérante Clarins, à l'extrait de kalanchoe. 45 € les 50 ml.



Sur tous les fronts.
Algodéfense SPF 20, Emulsion Rides Multi-Protectrice, Phytomer, bouclier marin, à la fois protecteur et correcteur de rides au quotidien. 65 € les 50 ml.



Molécule prébiotique.
Eau Démaquillante Douceur Chanel, nettoyante anti-pollution, rééquilibre l'écosystème. 38 € le flacon-pompe de 150 ml.



Originelle.
Crème Riche Redensifiante, Exception Marine, Thalgo, aux hormones naturelles d'algues. 95 €, les 50 ml.



Nectar de peau.
Soin Léger, anti-âge lissant Cattier aux actifs marins et végétaux. 23 € les 50 ml.



Écran.
Crème Multi-actions, Age Protect, Uriage, rides fermeté, protection lumière bleue, à l'eau thermale et au rétinol, SPF 30. 30 € les 40 ml.



Essentiel.
Essences Vitales, peaux dévitalisées, Gel Visage, Longévité Mary Cohr. 23,40 € les 15 ml.



Teint frais.
Crème Bonne Mine anti-fatigue Jour Mavala, à la pulpe d'abricot. Hydrate, illumine et offre une protection antioxydante. 35 € les 45 ml.



Booster de volume.
Soin anti-âge global à la rose, Sérum Repulpant Volumateur, Docteur Renaud. 58,90 € les 30 ml.



Teint porcelaine.
Crème-Huile Nutri-fortifiante, Anti-âge absolu, Nuxuriance Gold, Nuxe. 59 € les 50 ml.



Spécial pH.
Ready Steady Glow, REN, exfoliant efficace et ultra-régénérant, activateur de micro-circulation sanguine. 32 € les 250 ml.



Exfoliante.
Pâte chauffante exfoliante, complexe exfoliant enzymatique, Académie. 30 € les 50 ml.

