

Les belles
ANNÉES

À chaque peau SA CRÈME

Personne n'y échappe: chaque phase de la vie apporte son lot d'hormones et de changements corporels. Avec l'âge, la peau s'amincit et perd de son élasticité et de son éclat. Ce n'est pas une raison pour jeter l'éponge pour autant : vous pouvez encore adopter de bonnes habitudes pour conserver votre apparence jeune ou aller chercher un petit coup de pouce en pharmacie.

Il n'est jamais trop tard

On ne le répétera jamais assez, vaut mieux se tenir loin du soleil, de la cigarette et de l'alcool pour améliorer sa santé et conserver la belle apparence de sa peau. À défaut de changer du tout au tout, vous pouvez tenter d'atténuer les effets néfastes de ces trois ennemis en vous hydratant bien et en protégeant votre peau à l'aide d'une crème solaire contre les UVA et les UVB. La dermatologue spécialisée en laser et dermatologie esthétique, Suzanne Gagnon, ajoute qu'il vaut mieux dormir sur le dos pour éviter d'avoir un « pli de sommeil » sur le front et conseille de limiter ses douches à 10 minutes et de s'en tenir à l'eau tiède si possible.

Dans les petits pots... des alliés

Plusieurs produits peuvent toutefois aider à diminuer l'apparence des rides, des ridules et des taches brunes pour unifier le teint. Des ingrédients ont déjà fait leurs preuves, comme l'aide glycolique. « Il faut y aller progressivement, conseille la dermatologue Suzanne Gagnon, en appliquant le produit deux ou trois fois par semaine au début. Les gens qui ont de la couperose ne devraient pas utiliser

de l'acide glycolique. » Pour trouver des produits moins irritants, repérez les formules qui utilisent du rétinol ou des peptides. Enfin, les antioxydants sont également à adopter, parce qu'une seule molécule ne peut pas faire tout le travail. La vitamine C et le thé vert en sont de bonnes sources, confie la dermatologue Suzanne Gagnon, qui suggère de se tourner vers les sérums pour dénicher de bons antioxydants.



Dre Gagnon