

Conseils anti-âge pour un beau visage

Pour lutter contre les effets du vieillissement sur la peau, de nombreux soins peuvent vous aider et votre pharmacien est là pour vous guider vers ceux les plus adaptés à votre cas.

Mais il ne faut oublier aussi d'appliquer quelques règles simples pour garder une peau saine et ferme...

Comprendre ce qu'est la peau pour en prendre soin



Scannez-moi

GOMMEZ POUR RAJEUNIR

Le gommage est nécessaire pour la beauté à tous les âges parce qu'il nous débarrasse des cellules mortes qui ont tendance à s'accumuler. Ainsi les cellules de la peau plus jeunes sont révélées et le teint s'éclaircit.

Quand l'âge commence à venir, le rythme du renouvellement des cellules diminue. Le coup de pouce que constitue un peeling est donc d'autant plus important. Si un gommage régulier de votre visage ne fait pas encore partie de vos habitudes, il faut donc apprendre à ne plus vous en passer !

Attention

Attention cependant, tous les produits de gommage ne conviennent pas à toutes les peaux : si vous faites une mauvaise expérience, n'hésitez pas à essayer d'autres produits. Demandez conseil à votre pharmacien.



MASSEZ-VOUS CONTRE LES ANNÉES

Un petit massage beauté du visage, en améliorant la circulation du sang dans la peau et en raffermissant les contours, permet souvent de donner un coup de jeune à un visage fatigué.

En plus, un massage est un moment de plaisir que l'on peut s'offrir à soi-même pour pas un sou.

Si vous profitez de la pose de votre crème de nuit pour effectuer ce massage, vous augmenterez son efficacité. Massez-vous en faisant de petits cercles concentriques, toujours dans un mouvement ascendant. Ne négligez pas le nez, et surtout l'endroit où il se rattache au visage, ni le menton et le cou, qu'il faut masser par des mouvements amples du plat de la main.

LES CHEVEUX FONT PARTIE DE VOTRE BEAUTÉ

L'impression de jeunesse qui se dégage d'un visage est aussi liée à la manière dont les cheveux sont arrangés. La teinte fait évidemment beaucoup, même si nous avons aujourd'hui plus de liberté : les cheveux gris ne sont plus automatiquement synonymes d'absence de sex-appeal !

Si vous choisissez tout de même de les camoufler, choisissez des teintes douces, pas de noir, ni de blond trop clair. La (large) gamme des châains ou des auburn est plus flatteuse pour le visage. Prêtez aussi attention au volume de votre chevelure. Privilégiez les coupes dégradées, et les mèches qui viennent près du visage (sans le cacher), qui donnent une impression de féminité. Si vous avez tendance à perdre vos cheveux, c'est fréquent après la ménopause, demandez conseil à votre pharmacien pour des soins adaptés.

UNE HYGIÈNE ADAPTÉE

Pour lutter efficacement contre l'apparition des premières rides, les dermatologues conseillent de suivre une hygiène quotidienne bien spécifique.

• Une **crème de jour** protégera votre peau des agressions extérieures tout au long de la journée. Choisissez avec soin pour convenir à votre type de peau, elle contient tous les éléments pour lutter efficacement contre le vieillissement cutané. De plus, elle constitue une excellente base de maquillage.

• Une **crème de nuit** est quant à elle recommandée car c'est lors de notre sommeil que notre peau est la plus réceptive aux ingrédients actifs. Le derme passe du mode protection au mode réparation et régénération. Bien plus qu'un soin antirides, la crème de nuit est un véritable soin traitant. Elle combat les multiples formes du vieillissement et revitalisera votre peau en profondeur. L'ovale de votre visage se raffermira, rides et ridules s'estompent.

• Un **sérum** est généralement utilisé pour accélérer la recharge en fibres de collagène, afin de lisser, structurer et raffermir votre peau en profondeur dès les premières applications.

Le sérum : idéal pour traiter les zones les plus marquées par les rides, il saura déloger les marques du temps confortablement installées autour des yeux et des lèvres.

Quelques conseils

La majorité des soins anti-âge sont conçus pour corriger des défaillances cutanées telles que la carence hormonale de la ménopause au moyen de phyto-œstrogènes, ou la sécheresse, source d'aggravation et d'approfondissement des rides, au moyen d'actifs hydratants et nourrissants.

Il est recommandé d'utiliser une crème anti-âge dès 30 ans.

Mais n'oubliez pas que votre première protection contre le vieillissement de la peau, ce sont les filtres UV contenus dans les crèmes solaires...