

Crème anti-âge : laquelle choisir ?

Les crèmes anti-âge sont incontournables

Le marché des crèmes anti-âge est florissant et les firmes cosmétiques ne ménagent pas leurs efforts pour trouver de nouveaux principes actifs toujours plus performants. Si vous n'avez pas besoin de la toute dernière nouveauté, vous ne pouvez pas vous passer d'une crème, au minimum hydratante.

L'objectif : la nourrir, la protéger et prévenir le vieillissement cutané.

Nous avons toutes notre crème visage que nous utilisons avec pour objectif de rendre notre peau plus belle et plus longtemps. Comment bien la choisir et comment l'utiliser à bon escient ?

Voici quelques éléments clés à connaître.

NOURRIR

PROTÉGER

PRÉVENIR

Quels sont les actifs anti-âge ayant démontré leur efficacité ?

La vitamine A (ou rétinol) et ses dérivés : anti-rides et ridules, cet ingrédient aide à prévenir le vieillissement de la peau.

Les AHA (alpha-hydroxy acides) ou acides de fruits : ils affinent le grain de la peau grâce à leur pouvoir exfoliant.

La vitamine C : cette vitamine antioxydante aide la peau à se protéger contre les agressions extérieures.

La vitamine E : antioxydante, elle a un effet raffermissant sur la peau.

Les isoflavones de soja : ils ont également un effet raffermissant.

Les céramides : ce sont des corps gras qui protègent la peau.

L'acide hyaluronique : en fixant les molécules d'eau à l'intérieur de la peau, il donne à la peau un aspect regonflé, pulpeux.

Les peptides : en stimulant la synthèse de collagène, ils régénèrent les cellules cutanées.

Les protéines de blé : raffermissantes, elles préservent la souplesse des fibres de collagène.

Les crèmes anti-âge ont toutes une base hydratante. Ensuite, elles contiennent un ou plusieurs principes actifs, à savoir qu'il s'agit le plus souvent d'une association d'actifs.

Quelques conseils

Les produits affichent clairement leurs effets revendiqués (hydratants, anti-rides, anti-âge, fermeté, solaire, etc.), mais aussi les types de peau auxquels ils sont destinés (normale, sèche, mixte, tendance grasse). Ce point est important car une «bonne crème» est avant tout celle qui correspond à votre type de peau. Elle doit être agréable à appliquer et ne pas laisser de film gras sur la peau.

En prévention, inutile a priori de choisir une crème destinée à la peau des quadras ou des quinquas si vous avez une petite trentaine. En d'autres termes, si votre peau ne manque pas de fermeté par exemple, inutile de la doper avec des actifs raffermissants.

Concernant la quantité de crème à appliquer, pas question d'en mettre de trop au risque d'étouffer les pores de la peau. La peau a ses limites d'absorption.

Il n'est pas recommandé de changer régulièrement de crème. **L'action de fond d'une crème est obtenue après environ trois mois d'utilisation régulière.** Alors inversement, lorsque vous avez trouvé le produit qui vous convient, utilisez-le le plus longtemps possible pour optimiser son efficacité et constater une réelle amélioration.

Les sérums : ils sont plus concentrés que les crèmes et souvent formulés parallèlement aux crèmes de la même gamme afin de compléter leur action. Il est donc peut-être préférable de les choisir dans la même gamme de produits.

