

Comment choisir sa crème antirides ?

Crèmes rajeunissantes, liftantes, lissantes, raffermissantes, anti-âge... difficile de s'y retrouver au rayon des crèmes antirides.

D'autant plus que toutes promettent monts et merveilles...



Quels composés efficaces contre les rides ?

Les soins anti-âge n'ont pas le pouvoir d'inverser les effets du temps sur la peau. Ils permettent toutefois de retarder l'apparition des rides et ridules et de les atténuer. Trois composés ont démontré leur efficacité :

La vitamine A :

Cet acide assez puissant prend la forme du rétinol dans les crèmes antirides. Mais cet actif n'a pas que des avantages. Il est aussi phototoxique, c'est à dire qu'il accentue les coups de soleil. Il est par ailleurs irritant et fait peler la peau. Il faut donc veiller à éviter le contour des yeux. Commencez par utiliser des crèmes peu concentrées en vitamine A pour ne pas agresser votre peau, quitte à augmenter la dose de vitamine A plus tard si le produit est bien toléré.

Les AHA (alpha hydroxyacides) :

Ces dérivés d'acides de fruits agissent par peeling léger.

Ils éliminent une partie de la couche cornée pour stimuler le renouvellement cellulaire. Ils sont donc efficaces pour les rides peu profondes. Le traitement est plus doux mais moins efficace que les vitamines A.

Les antioxydants :

Ils diminuent les effets néfastes du soleil. Leur efficacité est plus aléatoire que celle des deux premières molécules et plus difficile à démontrer scientifiquement.

Une crème antirides selon le type de peau

Les peaux sèches sont propices aux rides. Elles ont besoin de plus de soins pour éviter de vieillir prématurément. Elles nécessitent aussi des traitements antirides plus gras, autrement dit plus hydratants.

Les antioxydants sont plus recommandés aux peaux fines.

Les AHA sont plus adaptés aux peaux épaisses ou abîmées par le soleil.

Les vitamines A sont conseillées à partir de 35 ans ou aux peaux précocement ridées.

Le bon usage des antirides

Crème anti-âge, peeling, soins antirides spécifiques... Mieux vaut faire un choix ! Même pour lutter contre les rides, accumuler les produits risque d'abîmer la peau.

Il est par exemple inutile de combiner une crème qui décape la peau et une crème anti-âge. Leur principe est le même, à savoir éliminer les cellules mortes et stimuler la régénération cellulaire. Vous imposeriez une double dose active à votre épiderme qui pourrait en être affaibli.

Un rappel, pour terminer : il ne sert à rien de s'enduire de crème antirides si l'on ne bannit pas les deux plus grandes causes de rides, à savoir le soleil et la cigarette.

A savoir

C'est d'ailleurs en multipliant les crèmes que l'on développe des allergies cutanées.

Mieux vaut choisir un seul bon produit, adapté à votre type de peau et bien toléré par votre épiderme.

La cigarette en revanche est à bannir à tout prix. La fumée contient de nombreux composés qui nuisent à la santé de la peau. En plus elle favorise la vasoconstriction autour de la bouche et donc les vilaines rides dans lesquelles fuse le rouge à lèvres.

Dès les premiers beaux jours, pensez à appliquer régulièrement une crème solaire d'indice SPF 30. Vous profiterez ainsi du soleil, tout en préservant la jeunesse et la beauté de votre peau !

