

Favorisez la régénération

50 ans

Les besoins : à la ménopause, la vitesse de régénération des cellules est plus lente. Il est donc essentiel de les booster en leur apportant un maximum d'énergie.

La solution : des ingrédients comme la caféine ou l'adénosine, qui redonneront du punch à vos cellules. Lutte en prime contre le relâchement grâce à des formules enrichies en *Centella asiatica* aux vertus régénérantes. Le resvératrol est aussi un bon allié puisqu'il favorise la synthèse de collagène et d'élastine. Le mimosa, cicatrisant, est également un actif malin. Pensez à bien faire descendre votre soin sur l'ovale, le cou et le décolleté, et à pratiquer des massages qui favorisent le drainage. Insistez bien au niveau des ganglions avec des pressions et des pincements.

Et au réveil ? Jouez la carte des soins « V-Shaper » qui remodelent le bas du visage pour affiner les traits et estomper l'effet empâté.

MON KIT Redensifiante. Neovadiol Nuit, Vichy, 34 € (1). Fortifiante. Expert 3D Nutrition Soins de Nuit, Diadermine, 13 € (2). Lissante. Crème de nuit anti-âge, Liftage, Laboratoires Lysedia, 50 € (3).

Nourrissez intensément

60 ans et +

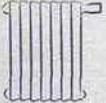
Les besoins : en vieillissant, la peau devient plus fine, plus sèche et fabrique moins de corps gras.

La solution : redonnez du confort à votre visage avec des crèmes riches en céramides, plus nourrissantes. Préférez les soins à base de vitamine B5 qui aident la peau à fabriquer de nouveaux lipides. Le karité et le beurre de mangue sont efficaces. D'une manière générale, les corps gras d'origine végétale ont une meilleure affinité avec la peau. Vous pouvez poser votre crème en couche épaisse, comme en masque, avant de la masser. Ou glisser une huile sous votre crème pour l'enrichir. Si vous êtes sujette aux taches, c'est le moment de les traiter avec des extraits de réglisse ou de la vitamine C, par exemple.

Et au réveil ? Appliquez un soin qui complète l'action de la crème de nuit, pour agir sur plusieurs fronts.

MON KIT Nourrissante. Melascreen Photo-âge, Crème Nuit, Ducray, 30 € (1). Sublimatrice. Age Perfect Golden Age Nuit, L'Oréal Paris, 15,90 € (2). Soyeuse. Nuit des reines, Huiles Botaniques Sanoflore, 42 € (3).

Les 4 bons réflexes avant de se coucher

 <p>Ne surchauffez pas la chambre, vous viterez que vos yeux et votre visage gonflent la nuit.</p>	 <p>Préférez les taies en soie, afin que votre peau ne soit pas « froissée » au réveil.</p>	 <p>Dormez sur le dos, et vous échapperez aux marques de l'oreiller.</p>	 <p>Surélevez votre tête, pour favoriser le drainage et éviter les poches sous les yeux.</p>
--	---	--	--



1



2



3

ISTOCK/GETTY IMAGES

Merci à Aurélie Guyoux, directrice scientifique, Etat Pur (etatpur.com) et à Elisabeth Bouhadana, directrice de la communication scientifique, L'Oréal Paris.