

Comment retrouver un air de jeunesse?

Chaque mois, un expert beauté conseille un de nos lecteurs. Cette fois, Jennifer Brodeur, fondatrice de JB Skin Guru, répond à la question de Michelle: injections, produits ou soins, que doit-elle faire pour une peau d'apparence plus jeune?

Une peau en santé avant tout

Michelle, 63 ans, se demande si les crèmes anti-âge sont vraiment efficaces. Le Botox serait-il une meilleure option pour elle? Jennifer Brodeur n'a rien contre les injections, «mais, dit-elle, on devrait d'abord s'attaquer au teint terne, qui donne souvent l'air plus âgé». La gourou de la peau propose d'adopter une stratégie quotidienne pendant au moins six semaines. «Les résultats des injections seront de toute façon meilleurs sur une peau en santé. Une fois l'éclat de leur peau ravi-vé, bien des femmes n'éprouvent plus le besoin de recourir au Botox.»

Le plan de match

On intègre ces saines habitudes de vie à notre quotidien:

- **Bien dormir** Le sommeil est réparateur pour la peau: pendant ce temps, le corps se réhydrate.
- **Boire de l'eau** On en boit au moins huit verres par jour, surtout si on prend des médicaments (ils assèchent la peau).
- **Bien manger** À mettre au menu: les oméga-3. Leurs vertus anti-inflammatoires ralentissent le vieillissement. On les retrouve dans les poissons gras, mais on peut aussi les consommer en capsules (en en parlant d'abord à notre médecin).
- **Se protéger du soleil** L'exposition aux rayons UV peut causer des taches pigmentaires avec, à la clé, un teint terne et l'air plus vieux.

On chouchoute aussi notre peau avec la bonne routine et les bons produits:

- **Nettoyer** Le matin, une lotion tonique ou une eau micellaire suffit. Le soir, on ajoute un lait nettoyant, moins asséchant que les mousses ou gels.
- **Hydrater sa peau** Crème et sérum accomplissent souvent un bon travail de prévention et parfois de correction. Pour raviver l'éclat de la peau, Jennifer Brodeur conseille trois ingrédients-clés:
 - 1 La vitamine C** Elle éclaircit le teint quand notre soin de jour en contient, et son effet antioxydant rend la peau plus souple.
 - 2 Les peptides** Ces acides aminés, quand ils sont présents dans nos soins de jour et de nuit, travaillent la structure cutanée.
 - 3 Le rétinol** Utilisé en soin de nuit, il exfolie la peau et corrige rides et ridules.

Photo: Charles Briand; maquillage: Kim Le Gruelec.

Notre lectrice Michelle, avec Jennifer.



Notre experte
Jennifer Brodeur, propriétaire de Bella Clinique et fondatrice de la marque de soins JB Skin Guru. On doit à cette pro québécoise inspirante Max+, un appareil thérapeutique prisé par des spécialistes du monde entier. Parmi ses clientes régulières? Nulles autres qu'Oprah Winfrey et Michelle Obama!



La peau de Jennifer



- 1** L'essence Peoni, de JB Skin Guru (60 \$). Ce tonique favorise le renouvellement cellulaire et améliore l'élasticité de la peau.
- 2** Le nettoyant Peoni, de JB Skin Guru (60 \$). À base d'huile d'argan, de thé vert et de vitamine E, il s'utilise quotidiennement.
- 3** L'extrait Peoni, de JB Skin Guru (225 \$). Un allié anti-âge à appliquer matin et soir avant la crème.
- 4** La crème Peoni, de JB Skin Guru (195 \$). Cette crème à base de peptides s'applique matin et soir.
- 5** La crème de jour Every Morning Sun Whip FPS 25, de CyberDerm (40 \$). Si on est beaucoup à l'extérieur, on opte pour un produit avec FPS.
- 6** La brosse de nettoyage sonore Mia 2, de Clarisonic (219 \$). On l'utilise pour exfolier sa peau une fois aux deux semaines.