



Les secrets d'une **PEAU PARFAITE**

La lotion tonique est-elle vraiment utile? Quand devrait-on utiliser un sérum? Faut-il appliquer nos soins de bas en haut ou en effectuant des massages circulaires? Des techniques les plus élémentaires aux secrets les mieux gardés, on vous dévoile les bons gestes pour afficher une peau sublimée.

PAR **JULIE CHAMPAGNE**



Nettoyage, exfoliation, hydratation: chaque jour, on multiplie les soins pour dorloter notre peau. Mais connaît-on vraiment la recette gagnante pour avoir un épiderme à la fois lisse et rayonnant?

Alors que les gourous de la beauté nous bombardent de conseils parfois contradictoires et que le rayon cosmétiques des magasins déborde de produits aux mille et une promesses, on ne sait plus trop à quel saint se vouer. Du coup, on reproduit les mêmes gestes par habitude ou on improvise... pour le meilleur et pour le pire!

Et si on faisait peau neuve avec une routine éprouvée et optimisée? Deux experts déboulonnent ici quelques mythes et traquent nos plus fréquents faux pas.

La vérité sur... le démaquillage

Armée de lingettes du commerce, on a développé une méthode digne de la F1 pour se démaquiller en deux temps, trois mouvements. Raccourci efficace ou catastrophe annoncée? Mauvaise nouvelle pour les femmes pressées de se mettre au lit: l'étape du démaquillage est aussi essentielle que le brossage des dents. «Il importe de donner une période de repos à la peau, explique la D^{re} Sonya Abdulla, dermatologue. Même si on ne se maquille pas, on doit tout de même se débarrasser des saletés qui obstruent l'épiderme. Si ces impuretés restent sur la peau, elles finiront par causer des rougeurs et des imperfections.»

Lait, huile, lingette, eau micellaire: comment choisir? On oublie illico l'utilisation des lingettes sur une base quotidienne. Certaines contiennent beaucoup d'alcool, ce qui contribue au dessèchement de la peau. On les garde plutôt comme solution de dernier recours, quand on est en visite chez des amis, en voyage ou en camping.

Si on porte peu ou pas de maquillage, une eau micellaire peut suffire: «C'est une formule qui convient à tous les types de peau, des plus grasses aux plus capricieuses, assure la D^{re} Abdulla. En plus d'être fort efficace, elle ne cause aucune irritation. À mes patientes qui se maquillent de façon plus appuyée et chaque jour, je conseille de terminer le nettoyage avec un lait démaquillant ou un produit à formule biphasée.»

Jennifer Brodeur, experte en soins de la peau pour une multitude de stars hollywoodiennes – dont Oprah Winfrey, Michelle Obama et Jennifer Aniston –, est une fervente disciple de l'huile démaquillante. «C'est un produit extraordinaire, assure la fondatrice et présidente de JB Skin Guru. Il a le pouvoir d'enlever efficacement toutes les saletés, sur tous les types d'épiderme. À

priori, on pourrait croire que l'huile est déconseillée pour les peaux grasses, mais c'est faux. Un peu comme en alimentation, il existe dans l'univers de la beauté des bons gras et des mauvais gras. Une huile démaquillante bien calibrée fera des miracles, sans alourdir l'épiderme ni y laisser des impuretés.»

La bonne méthode? On débute par les paupières, les cils et le contour des yeux, soit les parties les plus fragiles du visage et celles que nous maquillons le plus. «Le mascara et l'eyeliner sont particulièrement tenaces, souligne la D^{re} Abdulla. Cette zone nécessite un soin démaquillant doux, qu'on applique délicatement par des mouvements circulaires, en évitant de frotter ou de tirer la peau. On enchaîne ensuite avec le reste du visage, en partant du centre vers l'extérieur.»

Les chouchous de la rédac



Solution micellaire démaquillante hydratante Hydrabio H2O (Bioderma, 19 \$). Huile de soin démaquillante (Caudalie, 34 \$). Le nettoyant (Peoni, 60 \$).

PHOTOS: ISTOCK (TACHE, EAU); GETTY IMAGES / ANDRÉ CEZAR (FILLE)

La vérité sur... la lotion tonique

La lotion tonique a initialement été créée pour compléter le nettoyage et éliminer les impuretés ayant résisté au démaquillage. «Comme les premiers toniques sur le marché avaient un effet astringent, ils donnaient l'impression que la peau travaillait, explique la dermatologue Sonya Abdulla. Maintenant qu'on connaît mieux le fonctionnement de la barrière cutanée, il semble que le tonique joue un rôle moins essentiel qu'on le croyait auparavant.»

Pour sa part, Jennifer Brodeur – présidente de JB Skin Guru – déconseille les toniques à base de menthol ou qui contiennent de l'alcool. S'ils procurent une sensation de fraîcheur instantanée, ils agressent la peau sans lui offrir aucun bienfait. «D'autres toniques contiennent des extraits de fragrance, comme de l'eau de rose, de l'extrait d'orange ou des huiles essentielles, ajoute-t-elle. On les qualifie de lotions adoucissantes. Elles ne sont pas mauvaises, mais il ne faut pas y voir autre chose qu'un produit de bien-être.»

Cela dit, certains toniques nourrissent véritablement l'épiderme. C'est vers ceux-là qu'on devrait se tourner: on les reconnaît à leurs ingrédients actifs et antioxydants, comme le jus d'aloès, le thé vert, la vitamine B5 ou les extraits de pépins de raisin. «Les cellules de la peau mettent de 7 à 10 heures pour se rééquilibrer après avoir été soumises au calcaire contenu dans l'eau du robinet, explique Jennifer Brodeur. Or, les toniques antioxydants aident à maintenir le pH naturel de la peau. Ils peuvent être appliqués tout de suite après le démaquillage.»

Deux ingrédients à fuir comme la peste

► **LES COLORANTS AJOUTÉS** «Ils ne sont pas nécessaires à la formulation ni à l'efficacité du produit», indique la dermatologue Sonya Abdulla.

► **LE MÉTHYLISOTHIAZOLINONE** «C'est une substance interdite en Europe, mais qu'on retrouve encore dans plusieurs produits offerts chez nous, explique la D^{re} Abdulla. Il s'agit d'un biocide qui détruit les micro-organismes et qui est utilisé dans plusieurs lotions, crèmes, gels, savons et shampoings. Il représente pourtant un grand risque de réactions indésirables: 10 % de la population y est allergique!»



Les chouchous de la rédac



Lotion visage hydratation intense à la rose (Fresh, 55 \$).

Lotion apaisante physiologique (La Roche-Posay, 22 \$).

Lotion tonique (Kariderm, 20 \$).



La vérité sur... l'exfoliation

Essentielle au maintien de l'éclat et au renouvellement des cellules cutanées, l'exfoliation est une opération aux variantes infinies. À chaque visage sa prescription!

«L'exfoliation de la peau est un processus naturel par lequel les cellules mortes de la couche superficielle de l'épiderme s'accumulent à la surface de la peau, explique la D^{re} Sonya Abdulla. Si celle-ci est grasse, le processus sera plus lent, car le sébum agit alors comme un ciment. Les cellules ne s'élimineront pas aussi rapidement, bouchant ainsi les pores et créant un terrain propice à la prolifération des bactéries... et des boutons! Les peaux grasses requièrent donc une exfoliation plus fréquente que les peaux sèches.»

Certaines femmes devraient exfolier leur visage une ou deux fois par semaine, tandis qu'un gommage mensuel suffit amplement pour d'autres. En règle générale, mieux vaut y aller avec parcimonie, minimisant ainsi le risque de développer une dermatite de contact, le problème dermatologique le plus fréquent à la suite d'un mauvais usage de produit cosmétique.

Il importe aussi de choisir un soin adapté aux besoins spécifiques de notre peau: «Je suis contre les exfoliants avec des grains ou des microbilles, affirme Jennifer Brodeur. Ces textures granuleuses causent des microdéchirures sur l'épiderme. Les bactéries peuvent alors proliférer et on se retrouve avec des rougeurs et des boutons!»

Les expertes interviewées ont un penchant pour les exfoliants chimiques – aussi appelés peelings – qui contiennent des agents acides, comme des AHA ou du BHA, et qui attaquent les cellules mortes de l'épiderme pour les éliminer par desquamation. On choisit donc notre allié avec soin, en fonction de notre type de peau.

Vrai ou faux?

- ▶ **Les peaux grasses n'ont pas besoin d'hydratation. FAUX** «Les études confirment que tous les types d'épiderme – même la peau grasse, mixte ou sensible – ont besoin d'un hydratant approprié», assure la dermatologue Sonya Abdulla.
- ▶ **Si on ne la démaquille pas le soir, notre peau vieillit plus rapidement. MALHEUREUSEMENT VRAI!** «Si on omet trop souvent le démaquillage, on cause des dommages à la peau, affirme la D^{re} Abdulla. Les traces de fards et de saletés résiduelles contribuent au vieillissement et exacerbent les problèmes cutanés, comme les boutons. Les hommes devraient aussi nettoyer leur peau chaque soir avant de se coucher!»
- ▶ **On doit adapter nos soins en fonction des saisons. VRAI, MAIS...** «On peut par exemple miser sur un lait nettoyant quand notre peau manque d'huile en hiver, puis sur un gel moussant durant la saison chaude, explique Jennifer Brodeur. Toutefois, les besoins de notre peau évoluent surtout avec l'âge. Si on a 30 ans, on ne choisira pas les mêmes agents actifs

Les chouchous de la rédac



Solution Peeling éclaircissante (NeoStrata, 78 \$).

Poudre exfoliante Daily microfoliant (Dermalogica, 77,50 \$).

Crème douce désincrustante L'Osmoclean (Institut Esthederm, 39 \$).

PHOTOS: GETTY IMAGES / GRETA MARIE (FILLE); SHANA NOVAK (EXFOLIANTS); GETTY IMAGES / PEOPLE IMAGES (FILLE SÉRUM); ISTOCK (TACHE)



La vérité sur... le sérum

Sur toutes les tribunes, on chante les louanges du sérum, présenté comme la panacée de l'industrie de la beauté. Qu'en est-il vraiment?

«C'est effectivement le soin du visage le plus concentré de tous, souligne la D^{re} Sonya Abdulla. La technologie nous permet maintenant d'intégrer une forte concentration d'ingrédients actifs dans une formule plutôt liquide.» Adapté à tous les âges et à tous les types de peau, le sérum doit être choisi en fonction des préoccupations de chacune: taches pigmentaires, ridules, teint terne, déshydratation, etc.

Pour la majorité des femmes, un seul sérum suffirait à combler leur épiderme au quotidien: «Celles qui ont la peau sèche peuvent appliquer ensuite une crème nourrissante matin et soir, ajoute la dermatologue. Elles pourront ainsi maintenir leur barrière cutanée et conserver une bonne hydratation.»

Les chouchous de la rédac



Sérum Regenerist (Olay, 25 \$).

Sérum Acné Solutions (Clinique, 53 \$).

Sérum H.A. Intensifier (SkinCeuticals, 98 \$).

La vérité sur... l'hydratation

On le sait, une bonne hydratation est le meilleur gage d'une peau jeune et radieuse. Même si on a bien assimilé le principe, il faut admettre que certains détails nous échappent encore. Comment faire pour optimiser cette incontournable étape de notre routine quotidienne?

Si on veut déjouer la gravité et les effets indésirables du temps qui passe, il importe d'étaler notre soin hydratant selon une chorégraphie bien réglée: «On applique toujours la crème du bas vers le haut, insiste Jennifer Brodeur. C'est très important! Et on veille à démaquiller à fond notre visage au préalable, surtout si on utilise des cosmétiques contenant des silicones ou encore du maquillage minéral. Ceux-ci créent une occlusion, comme une petite barrière sur l'épiderme. La peau respire alors moins bien et le soin hydratant ne peut pas pénétrer correctement.»

Par ailleurs, on se demande si la peau finit par s'habituer aux composants actifs des crèmes. Et, si tel est le cas, doit-on changer régulièrement de produits pour obtenir des résultats convaincants? M^{me} Brodeur ne le croit pas: «Plusieurs femmes conservent une peau magnifique en utilisant toujours la même crème. On ne change pas une recette gagnante!»

Toutefois, aux professionnelles très actives qui dorment peu et voyagent souvent en avion, la spécialiste recommande de varier leurs soins toutes les six semaines: «Ce n'est pas parce que leur peau est acclimatée aux produits, mais plutôt pour en diversifier les bienfaits. Comme un tel mode de vie ne permet pas toujours à l'épiderme de se régénérer naturellement, il peut être intéressant de varier les ingrédients actifs. Par exemple, en adoptant un soin concentré en peptides pendant six semaines, puis en optant pour une crème riche en vitamines les six semaines suivantes.»

Les chouchous de la rédac



Crème désaltérante Hydra-Essentiel (Clarins, 46 \$).

Soin de jour Idéalia (Vichy, 50 \$).

Soin liquide quotidien Hydra Genius (L'Oréal Paris, 24 \$).