

## Renforcer La routine hydratante

Notre barrière cutanée se dresse comme un mur devant les rayons UV, le smog et autres agressions du quotidien; mais elle n'est pas à toute épreuve. Lorsque sa structure s'effrite, elle laisse l'hydratation s'évaporer et la sécheresse s'installer. Le rôle du rituel d'hydratation est de maintenir l'intégrité de cette barrière. Comme la peau du corps possède moins de glandes sébacées que celle du visage, elle dépend encore plus de nos efforts pour se défendre.

La meilleure façon d'avoir une peau saine est d'emprisonner l'humidité sous une couche de lipides, à la manière d'un sandwich qui coince les condiments entre deux tranches de pain. La recette gagnante comporte les ingrédients suivants: des humectants comme l'acide hyaluronique, ces molécules qui attirent l'eau dans la couche externe de la peau, ainsi que des lipides, comme les céramides et les huiles végétales, pour reconstituer sa structure.



### \* LA LEÇON À RETENIR

En appliquant nos soins hydratants sur la peau encore mouillée après la douche ou le bain, on capture encore plus d'humidité à l'intérieur. La job est à moitié faite!



### À SE PROCURER

1. Teint terne, texture rugueuse et petites bosses sur les bras et les jambes? On déloge l'accumulation de cellules mortes sous la surface de la peau avec ce soin exfoliant qui allie un trio d'acides (glycolique, lactique et salicylique) à la pierre ponce. En éliminant les débris cutanés, on prépare la peau à mieux absorber les soins hydratants.

**Le Gommage Corps Eucalyptus**, Nécessaire, 45 \$, thedetoxmarket.ca

2. Ce soin sèche plus vite que l'éclair pour nous faire gagner un temps précieux. Ses extraits de prunes sauvages australiennes, d'huile de babassu et d'aloès refont les réserves de la peau avec de l'acide hyaluronique, des vitamines A, C et E et des lipides.

**Lotion pour le corps Le Spray On**, Gruff Stuff, 48 \$, thegruffstuff.com

3. Un soin luxe super complet: cinq types d'acide hyaluronique pour cibler les profondeurs de la peau, de la niacinamide pour améliorer l'élasticité, de puissants antioxydants pour combattre le stress oxydatif et des huiles d'avocat, de pépins de raisin et d'argan pour revitaliser l'épiderme.

**The Super Body Hydrator**, U Beauty, 166 \$, ubeaauty.com

4. On s'inspire de la tendance du badigeonnage (*slugging*) pour improviser un traitement choc sur les zones très sèches du corps, comme les coudes et les genoux. À la toute fin de notre routine, on applique ce baume concentré en beurre de marula, de cupuaçu et de karité qui nourrit intensément la peau et forme une barrière étanche pour préserver l'hydratation.

**Beurre miracle Wonderwild**, Drunk Elephant, 51 \$, sephora.ca

## Prévenir et corriger La routine antiâge

Même en suivant religieusement notre routine hydratante, le temps finira toujours par nous rattraper. Après tout, c'est sa marque de commerce! Une tache pigmentaire ici, des ridules prononcées là... Avec l'âge, le renouvellement cellulaire ralentit, ce qui diminue la production des composantes essentielles à la fermeté, l'hydratation et la souplesse de la peau comme le collagène, l'élastine et l'acide hyaluronique. Les processus de réparation subissent le même sort, laissant la porte grande ouverte aux dommages environnementaux et au stress oxydatif. La mauvaise nouvelle? La peau du corps n'échappe pas aux signes du vieillissement. La bonne? On peut faire appel aux mêmes ingrédients actifs qu'on applique sur le visage pour renverser la vapeur.

Le rituel antiâge se déploie en deux volets. Le matin, on se concentre sur les agents protecteurs pour faire le plein de munitions contre la pollution, le soleil et les autres facteurs environnementaux qu'on devra affronter au cours de la journée. Les antioxydants, comme les vitamines C et E, sont plus importants que jamais, puisqu'ils désamorcent les radicaux libres responsables du stress oxydatif, et conséquemment du vieillissement prématuré. À noter que la vitamine C a plus d'un tour dans son sac: en plus de ses propriétés protectrices, elle stimule la fabrication de collagène et corrige l'hyperpigmentation.

Le soir, on profite de la période où la peau se régénère naturellement pour remettre les compteurs à zéro avec des actifs réparateurs. On vise particulièrement les peptides, des constituants utilisés par la peau pour fabriquer des fibres de collagène et d'élastine, et la vitamine A, le véritable Saint Graal des soins antiâges. Connue sous différentes formes (les plus courantes étant le rétinol, l'acide rétinoïque et le rétinaldéhyde), elle fait à peu près tout: elle stimule le renouvellement cellulaire, active la production de collagène et d'élastine tout en ralentissant la dégradation des fibres existantes. En outre, elle lisse la texture de la peau, uniformise le teint et atténue les rides et ridules.

### \* LA LEÇON À RETENIR

Appliquée sous l'écran solaire le jour, la vitamine C améliore notre protection aux rayons UV. Comme la peau n'en absorbe qu'une certaine quantité à la fois, on prévient le gaspillage en utilisant notre soin aux 24 heures seulement.



### À SE PROCURER

1. Ce soin mise sur des peptides, des antioxydants et des humectants pour repulper la peau, atténuer les ridules et uniformiser le teint.

**Lotion pour le corps anti-âge.**  
Vivier, 89 \$, [vivierskin.ca](http://vivierskin.ca)

2. On badigeonne le corps au grand complet de ce soin au rétinol pour profiter de ses vertus rajeunissantes. Il lisse la texture fripée sur les bras, dissimule les taches pigmentaires sur le décolleté et nous aide à retrouver des jambes éclatantes.

**Lotion pour le corps au rétinol Firm Ground.**  
Versed, 25 \$, [versedskin.com](http://versedskin.com)

3. La solution contre les taches? Prendre une grande inspiration! Ce soin puise sa force dans le pouvoir oxygénant des plantes, dont l'acérola et la rose-myrtille, pour prévenir l'hyperpigmentation et corriger les imperfections.

**Émulsion hydratante anti-taches Bright Plus.**  
Clarins, 68 \$, [clarins.ca](http://clarins.ca)

4. Parce qu'il est constamment exposé aux rayons nocifs du soleil, on devrait traiter notre cou comme le prolongement de notre visage. C'est exactement ce que ce soin propose en ciblant la décoloration et le relâchement cutané grâce à un complexe d'acides aminés exclusif à la marque.

**Crème raffermissante pour le cou et le décolleté.**  
Neostrata, 98 \$, [neostrata.ca](http://neostrata.ca)

5. Le *tech neck*, ça vous dit quelque chose? C'est le nom qu'on donne au relâchement cutané prématuré du cou dont souffre notre génération, souvent penchée sur un téléphone. Cette bande en gel améliore l'élasticité, la fermeté et l'éclat de la peau grâce à un cocktail de collagène, de vitamine B et de centella asiatica. ➔

**Bande pour le cou Dermacollagène.**  
Dr. Belmeur, 9 \$, [avon.ca](http://avon.ca)