



J'EFFACE LES EXCÈS DES FÊTES

UN PEU PLUS DE SUCRE, DE GRAS OU D'ALCOOL... ET LE REFL ET DANS LE MIROIR ACCUSE LE COUP DÈS LE LENDEMAIN. PAS DE PANIQUE, ON VOUS DIT COMMENT CORRIGER CES EFFETS SECONDAIRES. **PAR CÉLINE MOLLET**

ESTOMPER les rougeurs

Elles sont souvent liées à l'alcool, surtout si vous en avez un petit peu abusé. En effet, comme les épices ou le café, l'alcool favorise la vasodilatation, et les joues se parent d'un rose vif. Pour apaiser la réaction, vous pouvez utiliser une crème à l'acide azélaïque, un actif calmant qui permet de prévenir l'inflammation. Autre option, des soins teintés, enrichis en pigments verts, qui neutralisent les rougeurs tout en faisant profiter l'épiderme de leurs composants apaisants, tel le niacinamide. Le geste SOS: appliquer d'abord une lotion nourrissante pour renforcer la barrière cutanée. Tapotez-la du bout des doigts, plutôt que de passer un coton qui risquerait d'agresser la peau.

NOTRE SÉLECTION

- Apaisant.** T33 Correcteur Anti-Rougeurs, Typology, 22,50 € (1).
- Légère.** Lotion Lactée Nutritive Calm, Paula's Choice, 31 € (2).
- Respectueuse.** Azéane Crème, ACM Laboratoire Dermatologique, 19,90 € (3).



②



③



④



⑤

RAVIVER le teint

C'est souvent la conséquence de repas trop riches. Le foie ne parvient plus à éliminer les toxines et la peau non plus : le teint devient terne. Pour lui redonner un coup de boost, les sérums à la vitamine C ont tout bon. Celle-ci possède une super action antioxydante tout en agissant sur l'éclat. Préférez-la pure, elle sera plus efficace. Mais si vous avez la peau sensible, choisissez un dérivé de vitamine C, introduit dans une formule dont le pH est plus élevé, donc plus respectueux. Appliquez-la matin et soir, avant votre crème. L'astuce? Exfolier la peau, pour une action illuminatrice immédiate. Préférez une formule enzymatique, plus douce pour l'épiderme que celles des gommages à grains.

NOTRE SÉLECTION

- Antitaches.** Essence, Micro-Peeling Eclat, Patyka, 34,90 € (4).
- Antirides.** Pure Vitamine C12 Sérum, La Roche-Posay, 41,40 € (5).
- Concentré.** Sérum Lumière Vitamine C Pure, Nooance, 68 € (6).



⑥

EN FINIR AVEC LES CERNES ET LES POCHEs

Pour un coup de frais minute, misez sur un massage avec des *cryo spoons* (cuillères froides) ou des champignons en quartz rose, préalablement placés au frais (surtout pas au congélateur!). Utilisez-les en duo avec un soin contour des yeux ou une huile, pour qu'ils glissent parfaitement sur la peau.

1 - BELLAUNGAU/PAIN/THINK BEECH/PHOTOFESTO





ÉLIMINER les boutons

Ils ont la fâcheuse tendance d'apparaître après quelques excès de sucreries et de chocolat. Ces confiseries augmentent en effet la production d'une protéine pro-inflammatoire. Si vos boutons sont localisés, adoptez un soin ciblé. L'idéal ? Un patch ou un gel à effet patch, à base d'acide salicylique. En plus de leur effet traitant, ils ont une action filmogène et évitent ainsi que l'inflammation ne s'aggrave au contact des doigts. Si vos boutons sont diffus, utilisez une lotion à base de BHA, pour assainir les pores et assécher les boutons, et faites-la suivre d'un soin purifiant à la texture légère. Mais évitez les gommages à grains : trop abrasifs, ils favorisent l'inflammation.

NOTRE SÉLECTION

Invisible. Truly Targeted Blemish-Clearing Solution, Kiehl's, 29 € (1). **Adhésifs.** Hydrocolloid Invisible Patches, The Inkey List, 10 € (2). **Doux.** BHA 2 % Gentle Exfoliating Toner, Anua, 32,99 € chez Nocibé (3).



③



④



AFFINER le visage gonflé

Si vous avez forcé sur les aliments trop gras, trop salés ou à base de gluten, cela peut se voir au réveil. Comme la lymphe est paresseuse, pendant la nuit – d'autant plus si vous êtes déshydratée – elle aura tendance à stagner. Pour y remédier, commencez par stimuler vos ganglions avec des mouvements de pompage au niveau des clavicules, le long du cou et derrière les oreilles. Réalisez ensuite des lissages, pour booster le circuit lymphatique. Appliquez un peu d'huile sur le visage, puis placez les pouces sous le menton de chaque côté des mâchoires et faites-les remonter vers les oreilles pour désengorger cette zone et ainsi gommer l'aspect « double menton ». L'astuce en plus : appliquez un soin de jour à la caféine tout de suite après pour désinfiltrer les tissus.

NOTRE SÉLECTION

Naturelle. L'Huile Pure de Chanvre, Innovatouch, 14,90 € (4). **Concentrée.** Cure Lifting Affinante ovale visage, Dr Pierre Ricaud, 65 € (5).



RÉGULER le sébum

L'alimentation peut être à l'origine d'une hyperséborrhée. Si vous avez consommé des produits laitiers comme du fromage (notamment à base de lait de vache), cela peut se répercuter sur votre peau. Redonnez-lui un aspect velouté avec du niacinamide, l'actif de référence pour son rôle séborégulateur. Choisissez une formule sérum, légère. Pour renforcer l'effet peau de pêche, vous pouvez ensuite ajouter un fluide matifiant à base de poudre agissant comme un buvard. Le conseil : attention à ne pas décaper votre peau, au moment du nettoyage, avec des produits trop agressifs. Choisissez des complexes doux, spécialement conçus pour les peaux grasses.

NOTRE SÉLECTION

Rééquilibrant. Derma Skin Clear, Nivea, 12,99 € (6). **Fraîche.** Gelée Nettoyante Purifiante Nectar Pur, Melvita, 16,90 € (7). **Matifiant.** Soin Equilibrant Anti-Imperfections AC Control, Topicroem, 13,90 € (8).



Peau et intestins sont étroitement liés

« Le microbiote intestinal est composé d'un ensemble de bactéries, de parasites, d'archées, de virus qui cohabitent tous ensemble. Certains sont en lien étroit avec l'alimentation. C'est le cas des bactéroïdes 1 et 2 qui sont liés à la consommation d'aliments transformés, riches en graisses et en protéines animales. Ou des *Prevotella*, qui correspondent à une alimentation riche en fibres et en sucres complexes. Lorsque la diversité et la richesse microbiennes sont altérées, on parle de dysbiose intestinale. Or celle-ci a des répercussions sur différents organes, dont la peau. Il y a une corrélation entre dysbiose intestinale et dysbiose cutanée. Cela entraîne notamment un phénomène d'oxydation, qui accélère le vieillissement cutané mais aussi l'apparition de psoriasis ou même d'acné.

A l'inverse, en rééquilibrant les microbiotes, on rééquilibre la peau. »

DR VÉRONIQUE GENTE, MÉDECIN ANTI-ÂGE, HOMÉOPATHE, DIPLÔMÉE DU D.U. « MICROBIOTE ET SANTÉ », THALASSO & SPA BARRIÈRE À LA BAULE

Merci à Laurie Engels, chargée de communication scientifique et formation Paula's Choice, et à Jeanne Casimir, facialiste.