



18 SE SENTIR BIEN



NOS EXPERTES



Dr MARINA ALEXANDRE
dermatologue



DELPHINE COURTEILLE
coiffeuse
et fondatrice
du salon
à son nom
à Paris



CAROLINE DEBBASCH
docteure en
pharmacie

On s'offre un soin BEAUTÉ DE NUIT

La nuit, les cellules de la peau et des follicules pileux profitent du répit dans leur lutte contre les agressions pour se renouveler et absorber les actifs mis à leur disposition. C'est le moment de leur donner un coup de pouce! Par Aurélie Hermange

DIAMPAOLO SEURA / TRUNK ARCHIVE / PHOTODISCNED - PATRICE LARIVEN - K. HERVÉ



On désaltère sa peau

Pourquoi c'est le bon moment ?

● **La peau évolue selon un rythme circadien de 24 heures** : le jour, elle se protège des UV, du stress et de la pollution en synthétisant du sébum et en mettant ses fonctions antiradicalaires en alerte, tandis que la nuit elle active ses mécanismes de régénération et de détoxification. « *Pendant la journée, la taille des cornéocytes (cellules à la surface de la peau) diminue pour permettre à la barrière hydrolipidique de se resserrer et donc de limiter l'évaporation de l'eau et la pénétration d'éventuels agents irritants* », explique Caroline Debbasch, docteure en pharmacie.

● **Pendant la nuit, la peau devient plus "poreuse" et, entre 23 heures et 3 heures du matin, les cellules se multiplient 8 fois plus vite.** C'est aussi pendant cette période que la circulation capillaire cutanée est à son maximum. « *La nuit, les mécanismes de régénération fonctionnent à plein régime, renchérit la Dr Marina Alexandre, dermatologue. C'est le moment de l'accompagner en lui apportant les nutriments dont elle a besoin.* »

Quels actifs choisir ?

● **Il faut hydrater et nourrir la peau** avec des agents humectants comme la glycérine, les dérivés d'urée ou l'acide hyaluronique, et des corps gras, comme les céramides, les acides gras insaturés et les beurres végétaux. Car, sans corps gras pour sceller l'hydratation dans les tissus, l'eau finit par s'évaporer. Procédez en deux étapes : un sérum hydratant suivi d'une crème nourrissante, voire



MON SHOPPING

1. Défatigant. Ce soin reproduit les effets récupérateurs de la mélatonine et réduit les dommages causés par les nuits trop courtes. *Sérum récupérateur nuit effet mélatonine, Yves Rocher, 28,99 € les 30 ml. Boutiques de la marque.*

2. Apaisant. Spécial peaux sensibles, ce cocktail de Neurosensine calmante, Sphingobioma rééquilibrant et vitamine B6 apaise en 1 minute, et hydrate toute la nuit. *Soin Tolériane Dermallergo Nuit, La Roche-Posay, 23,60 € les 40 ml. Pharmacies.*

3. Peau neuve. Une action resurfaçante douce pour une exfoliation efficace et une tolérance optimale. *Crème micropeeling de nuit Sleep & Peel 4.5, Filorga, 46,50 € les 40 ml. Pharmacies.*

4. Complète. 7 prébiotiques et fractions de probiotiques et 3 céramides pour renforcer la peau, et de l'acide hyaluronique pour repulper et réhydrater. *Crème Nuit Réparatrice Génifique Night, Lancôme, 72 € les 50 ml. Parfumeries.*

dotée d'une action kératolytique douce, car c'est la période idéale pour se débarrasser des squames de surface.

L'ASTUCE EN PLUS

● **L'eau du robinet** est souvent calcaire. Pour neutraliser son effet desséchant sur la peau, faites suivre vos ablutions d'une pulvérisation d'eau thermale. Et pratiquez le *layering* : tonique hydratant + sérum + crème, sans trop attendre entre chaque étape pour éviter l'évaporation des humectants.

On lutte contre les taches

Pourquoi c'est le bon moment ?

● **La tache témoigne d'une altération** des capacités de la peau à se réparer et d'un capital solaire épuisé. Elle est souvent le résultat d'expositions répétées (et non protégées) qui ont dérégulé la production et la répartition de la mélanine. Trop sollicitée, cette molécule responsable de la protection de la peau contre les UV prolifère alors de façon anarchique... Et comme les actifs capables d'estomper l'hyperpigmentation et de limiter sa prolifération sont photosensibilisants, on mobilise ses efforts sur la nuit pour remédier à la multiplication des taches inesthétiques. « *La journée, on se contente de protéger la peau avec un filtre anti-UV pour ne pas aggraver le phénomène, approuve la Dr Alexandre. Et le soir, on traite à l'aide d'ingrédients dépigmentants et inhibiteurs de tyrosinase, l'enzyme chargée de la production de la mélanine.* »

● **C'est aussi le moment idéal** pour offrir à l'épiderme une exfoliation légère qui va le débarrasser des cellules mortes et relancer la production de collagène et d'élastine. « *En revanche, précise Caroline Debbasch, la correction ne s'envisage que si on applique une véritable protection type crème solaire à indice élevé le jour. Si ce n'est pas le cas, autant ne rien faire du tout!* »

Quels actifs choisir ?

● **Les antityrosinase**, qui ciblent la synthèse de mélanine, comme l'acide kojique, la glabridine ou l'acide ellagique. Les antioxydants, qui neutralisent les radicaux libres responsables de l'apparition des



MON SHOPPING

1. Correcteur. Une combinaison du complexe breveté Luminous630 qui régule la production de mélanine et d'acide hyaluronique repulpant. *Soin de Nuit Cellular Unificateur de Teint anti-taches, Nivea, 19,90 € les 50 ml. Grandes surfaces.*

2. Uniformisant. Un sérum biphasé qui homogénéise le teint et atténue les taches grâce à un cocktail de niacinamide, acide hyaluronique et extraits botaniques. *Double sérum Éclair de lune, Garancia, 44,90 € les 30 ml. Pharmacies.*

3. Bio. Une formule à pulvériser, enrichie en huile de lys blanc dépigmentant et en baie du Japon aux propriétés protectrices. *Duo Lumière huile & eau Nectar Blanc, Melvita, 27 € les 50 ml. Boutiques de la marque.*

4. Unifiante. Elle réduit les taches brunes au cœur de l'épiderme grâce à une formule enrichie en vitamines C et PP qui diminue la production et le transfert de la mélanine. *Crème Mela Correctrice Nuit, Topicrem, 28,55 € les 40 ml. Pharmacies.*

taches, comme les vitamines A et E, les polyphénols ou l'acide férulique. Et enfin les actifs kératolytiques, qui exfolient et estompent l'hyperpigmentation, comme l'acide salicylique ou les AHA.

L'ASTUCE EN PLUS

● **Méfiez-vous de la pollution!** L'association rayons UV + particules fines accélère en effet l'apparition des taches. Une motivation supplémentaire pour porter un écran anti-UV toute l'année et commencer à appliquer des antioxydants quel que soit son âge, afin d'empêcher le travail de sape des radicaux libres.

On gaine ses cheveux

Pourquoi c'est le bon moment ?

● Comme la peau, le cuir chevelu possède une horloge interne qui conditionne ses réactions. Les cheveux sont exposés à de nombreuses agressions (pollution, stress...) qui ont un impact sur leur santé et leur aspect, d'autant que l'on ne prend pas forcément le temps de compenser les dommages subis par des soins. « C'est donc une excellente idée de profiter de la nuit pour s'en occuper », préconise Delphine Courteille, coiffeuse.

● « Pendant notre sommeil, les actifs des masques et des crèmes ont le temps de pénétrer et donc d'agir au mieux de leurs propriétés. Comme les soins de nuit délivrent généralement des parfums reconfortants, ils ont une double action beauté + bien-être. »

Quels actifs choisir ?

● Pour fortifier et renforcer la fibre, choisissez un soin riche en vitamines et en acides aminés, capable de lisser les écailles, d'hydrater la tige capillaire et de la nourrir. Adeptes du naturel ? Vous pouvez utiliser des huiles végétales comme celles d'avocat et d'argan, nourrissantes, de jojoba, équilibrante, ou de ricin, fortifiante. À mélanger ou à utiliser seule.

L'ASTUCE EN PLUS

● Commencez par brosser la chevelure, puis appliquez votre soin avant d'aller vous coucher, du cuir chevelu jusqu'aux pointes, en insistant sur le dessus de la tête et les



1 2 3 4

MON SHOPPING

1. Sans rinçage. Ce soin nutritif est absorbé rapidement et revitalise pendant la nuit, tandis que son parfum à la lavande et à l'extrait de bois de santal apaise l'esprit. **Lait-Crème Soin de Nuit Miracle, John Frieda, 9,90 € les 100 ml. Grandes surfaces.**

2. Soin profond. 97 % d'ingrédients d'origine naturelle, dont du beurre de cupuaçu éthique pour nourrir et réduire la casse. **Crème de nuit nourrissante, WeDo/Professional, 26 € les 100 ml. Salons.**

3. Nourrissant. Sa formule au beurre de karité offre 8 heures de nutrition active aux cheveux très secs et abîmés. **Soin de nuit nutrition intense Karité Nutri, René Furterer, 23,50 € les 75 ml. Instituts.**

4. Réparateur. Concentré en huile d'abricot bio riche en acides gras et en vitamines E, ce masque nourrit le cheveu et le fortifie. **Masque Nourrissant Fortifiant, Delphine Courteille, 50 € les 200 ml. Salons.**

pointes. Massez les longueurs pour faire pénétrer le produit. Pour optimiser, enveloppez vos cheveux dans une serviette, voire chauffez-les légèrement au sèche-cheveux afin d'activer l'action des ingrédients. Au réveil, un shampooing s'impose, mais les mèches ont gagné en souplesse et en brillance.



On soigne ses mains

Pourquoi c'est le bon moment ?

● Très exposées et sujettes au dessèchement, les mains cumulent les dangers en hiver : malgré des paumes dénuées de glandes sébacées et un film hydrolipidique protecteur très limité, elles sont sursollicitées et pas forcément bien protégées. Entre le froid, les lavages détergents et le gel hydroalcoolique, elles finissent logiquement par se déshydrater, ce qui augmente le risque de fendillements et de gerçures. « Sous l'effet du froid, les vaisseaux se contractent pour limiter les pertes de chaleur, explique la Dr Alexandre. Le sang a alors tendance à s'épaissir, et les mains à s'engourdir et à s'assécher. »

● « Pour les reconforter et les protéger, il faut systématiquement porter des gants, éviter de les laver à l'eau chaude et profiter de la nuit pour

leur apporter une bonne dose de reconfort. C'est le seul moment de la journée où elles ne sont pas mobilisées », poursuit la Dr Alexandre.

Quels actifs choisir ?

● Côté textures, misez sur des crèmes riches, à appliquer le soir en couche épaisse, et formulées avec des actifs occlusifs et émollients type panthénol ou allantôïne pour réparer et cicatriser, des agents hydratants comme la glycérine, l'acide hyaluronique et l'urée pour capter l'eau et la retenir dans la peau, et des pros de la nutrition comme les beurres végétaux pour renforcer la barrière cutanée.

L'ASTUCE EN PLUS

● Pour potentialiser l'effet des soins, enfillez des gants fins en coton après avoir appliqué la crème en insistant sur les ongles et les cuticules. Le soin légèrement chauffé pénétrera mieux.



MON SHOPPING

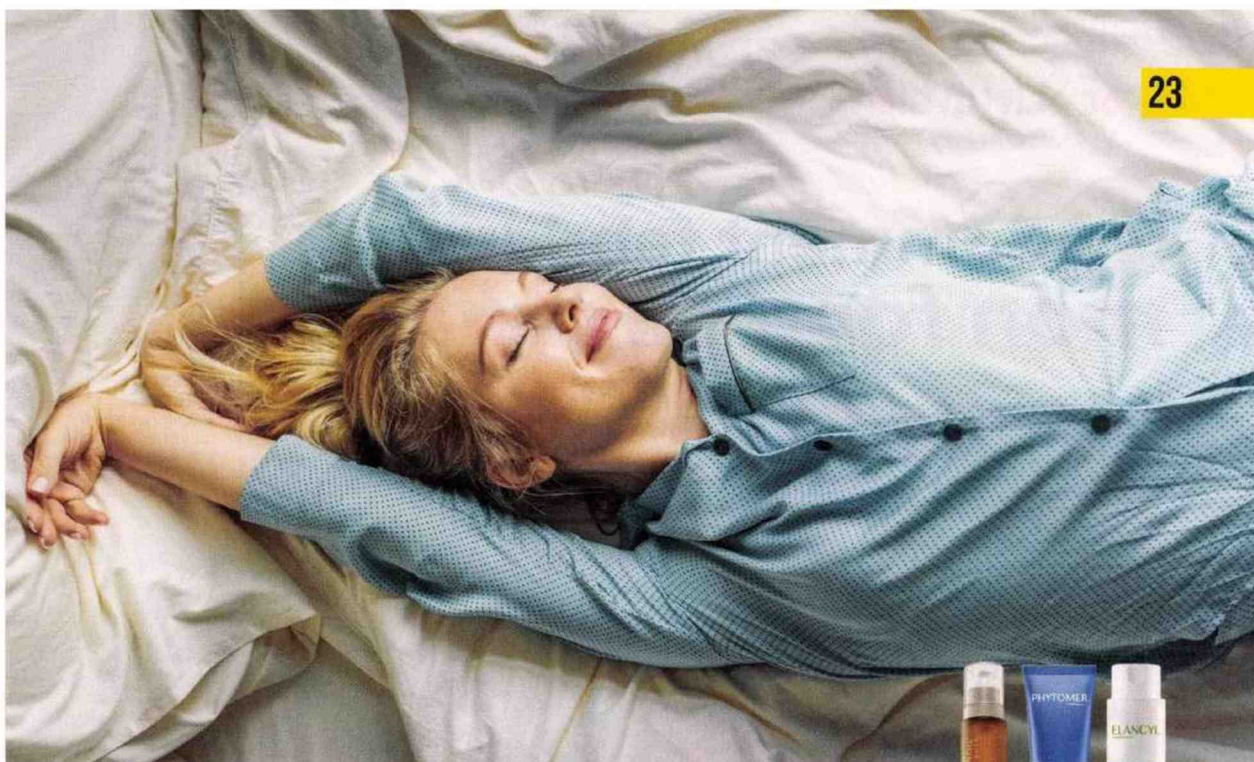
1. Polyvalente. À l'extrait d'avoine rhealba bio et à l'acide hyaluronique pour hydrater et nourrir les mains et réparer et fortifier les ongles d'un seul geste. *Crème mains & ongles, A-Derma, 6,20 € les 50 ml. Pharmacies.*

2. Action antitaches. Une texture fondante et légère qui lisse, éclaircit les taches et hydrate la peau. *Crème mains éclaircissante taches, Dr. Pierre Ricaud, 17 € les 75 ml. Boutique de la marque.*

3. 14 % d'actifs retolidants. Concentrée en allantôïne cicatrisante, beurre de karité nourrissant et glycérine antidessèchement. *Crème mains surgras réparatrice, Evoluderm, 3,25 € les 100 ml. Grandes surfaces.*

4. Multi-action. Elle répare les peaux malmenées, atténue les taches, agit comme un bouclier anti-agressions et renforce même les ongles. *Crème Caresse Mains Velours, Qiriness, 18,99 € les 75 ml. Marionnaud.*





On mincit en dormant

Pourquoi c'est le bon moment ?

● **Bonne nouvelle**, le déstockage des graisses a lieu pendant la nuit, lorsque l'afflux sanguin, plus important, augmente la température corporelle et accélère les réactions métaboliques : l'efficacité des ingrédients actifs que l'on applique alors sur les zones à resculpter s'en trouve potentialisée. De plus, la nuit, l'insuline, qui gère les réserves de glucides et d'acides gras de l'organisme, ne circule plus dans le sang : pour peu que l'on accompagne son soin d'un dîner léger, le corps va alors devoir puiser dans ses réserves pour maintenir sa température. À la clé, un amincissement lié au déstockage.

● « **Le massage améliore la qualité de la peau et, pratiqué en mouvements de pompage des chevilles jusqu'aux fesses, il va optimiser le**

drainage lymphatique. Mais si on ne limite pas sa consommation de sel, de sucre et d'aliments transformés en parallèle, et qu'on ne pratique pas une activité physique suffisante, la lipolyse n'aura pas lieu ! » tempère la Dr Alexandre.

Quels actifs choisir ?

● **Parmi les meilleurs actifs anti-cellulite**, retenez la caféine, le lierre et le fucus qui luttent contre les amas adipeux et la rétention d'eau, et des drainants efficaces : ruscus, petit houx...

L'ASTUCE EN PLUS

● **Le soir, mieux vaut dîner de sucres lents et digestes** (riz, pâtes, légumes...) plutôt que de se priver de repas et de risquer une hypoglycémie pendant la nuit, qui entraîne un sommeil troublé, avec un surstockage à la clé.



MON SHOPPING

1. Coup de frais. Un mécanisme cryoactif qui stimule la lipolyse en freinant l'activité des adipocytes alliés à un extrait d'algue brune brûle-graisse. **Gel amincissant 7 Nuits effet frais, Somatoline Cosmetic, 41,90 € les 400 ml. Pharmacies.**

2. Raffermissant. Un mix d'antioxydants pour lutter contre la perte de fermeté, d'extrait de basilic sacré pour protéger et d'ester de vitamine C pour lisser et renforcer. **Concentré Nuit pour le corps, MoroccanOil, 64 € les 100 ml. Sephora.**

3. À la taurine marine. Ce masque gelée fond sur la peau et cible la cellulite pour des capitons moins visibles grâce à l'algue rouge déstockante. **Celluli Night Coach, Phytomer, 69,50 € les 150 ml. Instituts.**

4. Déstockant. Un booster nuit GP4G qui réveille le métabolisme cellulaire et un Complexe Caféine intégrant cécropia, lierre, salacia et huile de carthame. **Soin Stim Design Nuit, Elancyl, 30,50 € les 200 ml. Pharmacies.**