

# ANTI-ÂGE

## ACER LES MARQUES DE FATIGUE

Entre les journées de travail, les nuits trop courtes et le stress de la vie quotidienne, notre peau fait triste mine, le soir dans le miroir. La solution ? Choisir des soins et des gestes anti-âge pour avoir l'air reposé comme après une bonne nuit. *Clara Ousset-Masquelier*

### Quoi de neuf en cette rentrée 2015 ?

Du tout nouveau, comme ces soins contour des yeux aux applicateurs high-tech ou ces appareils d'électrostimulation qui s'attaquent aux signes de l'âge. Et aussi des soins plus classiques, que l'on croyait devenus ringards et qui s'offrent un retour en fanfare, forts de leurs nouveaux actifs ou de découvertes concernant leur mode d'action. Il s'agit essentiellement des crèmes de nuit et des masques.

Mais reste le premier des soins anti-âge, le sommeil. Il est crucial pour la jeunesse de notre peau et pourtant, on en manque de plus en plus. La faute aux nouvelles habitudes de vie, décodées par le Dr François Duforez, spécialiste du sommeil. « La révolution liée aux nouvelles technologies (portable, internet...) a profondément modifié la manière de nous comporter, notamment notre capacité à récupérer... »

Or, comment se manifeste une peau qui manque de sommeil ? Elle vieillit plus vite. « Mes patientes qui souffrent de troubles du sommeil m'affirment que cela a clairement un impact sur leur peau », confirme le Dr Véronique Gassia, dermatologue. Notre conseil : se reconnecter à des rythmes plus naturels, regarder un coucher de soleil à la couleur rouge orangé relaxante, et s'offrir des routines de beauté sur mesure. Crème de jour, soin de nuit, contour des yeux, soin flouteur ou combleur... Dans ce dossier, toutes les nouveautés sont décryptées, pour que chacune puisse y adapter son rituel anti-âge.

### Nos experts



**Dr Véronique Gassia**  
dermatologue  
esthétique



**Floriane Guillé**  
esthéticienne  
spécialiste  
en modelage  
corporel



**Christiane Montastier**  
docteur en  
pharmacie et  
pharmacologue