

GRAZIA SPÉCIAL RAJEUNIR



# *Rester jeune* SANS SE RUINER

SOURIRE, DORMIR, BIEN SE NOURRIR, SE MASSER...  
18 ASTUCES POUR MASQUER (OU RALENTIR) LES  
EFFETS DU TEMPS SANS FLAMBER.

*Par Aurélie Hermange, Julie Lasterade et Marie Munoz / Photos Simon Emmett*

## Gardez le sourire

Celles qui veulent conserver des lèvres ourlées sans passer par l'injection dessineront leur contour avec un crayon aux couleurs douces (bois de rose, champagne...) et ne sortiront plus sans un baume hydratant. Bien vu les couleurs infusées des nouveaux rouges à lèvres anti-âge qui contiennent du Pro-Xylane, la molécule star de la cohésion et de la densité des tissus.

1. Rouge à lèvres Color Riche Sérum n° 101, L'Oréal Paris, 16,30 €.
2. Soin Perle de Jeunesse Lèvres, Carita, 50,50 € les 15 ml.
3. Absolu Rouge n° 353, Lancôme, 27,50 €.



## Optimisez votre capital soleil

A quand remonte votre dernier dosage de vitamine D? Si vous ne vous en souvenez pas, si le dernier était déjà bas, si vous êtes adepte des solaires indice 50, ou si vous n'aimez pas le saumon frais ni le hareng, il y a de fortes chances que vous soyez carencée. Et donc en train de faire vieillir prématurément vos os et votre peau. Des chercheurs américains ont d'ailleurs noté une corrélation entre taches, rides et déficit en vitamine D. Dommage, quand il suffit de quelques ampoules buvables, ou de quelques bains de soleil raisonnables pour faire le plein.

## Dites adieu au régressif

Les œufs en chocolat avec une surprise dedans ou les petits crocodiles en gélatine fluo nous font retomber en enfance en une minute. Mais rident la peau en moins de deux. La quantité de sucres rapides qu'ils contiennent entraîne un phénomène de glycation. Cette réaction chimique, qui soude les fibres de collagène entre elles, rend leur réparation très difficile et accélère par conséquent le vieillissement. Et « le phénomène s'aggrave encore sous l'effet des ultraviolets », ajoutent des chercheurs du Dartmouth Medical School d'Hanover aux Etats-Unis dans la revue *Clinics in Dermatology*.

## Prolongez vos nuits

Dormir ne permet pas seulement de fortifier son système immunitaire, c'est aussi pendant ces heures creuses que se joue la production de collagène. Au Brésil, des biologistes ont d'ailleurs montré que le manque de sommeil modifiait (en mal) la barrière cutanée. Le petit détail pour les control freaks: essayer de dormir sur le dos, seule position qui ne laisserait pas de trace d'oreiller sur la joue.

Brume apaisante, Eau Egyptienne de voyage, Cinq Mondes, 9 € les 15 ml.



## Exfoliez, exfoliez, exfoliez

Jamais trop jeune, jamais trop lisse, deux fois par an, offrez-vous une cure de crème de nuit exfoliante ou troquez votre nettoyant visage contre une formule dotée d'une légère action peeling.

1. Crème Resurfaçante Nuit Sleep and Peel, Laboratoires Filorga, 49 € les 50 ml.
2. Nettoyant Exfoliant Doux, Yes To Carrots, 11,90 € les 100 ml, en exclusivité chez Sephora.



## Dévorez des antioxydants

Les superpouvoirs antioxydants de la vitamine C ont encore été loués lors du dernier Congrès de médecine anti-âge, qui se tenait en mars dernier à Monaco. A inclure donc d'office et quasiment sans modération dans son alimentation (orange, poivron rouge, pomme de terre, betterave, kiwi, goyave...). Certaines études reconnaissent aussi son efficacité en application locale (crèmes ou mésothérapie). Pour profiter à fond du pouvoir antirides des fruits, leur ajouter quelques myrtilles pour leur richesse en anthocyanines, d'autres antiradicalaires, et une pincée de levure de bière et ses vitamines du groupe B qui soignent la peau et les cheveux.