

## ★ La pollution, cause de vieillissement

Une étude récente soulevait le problème de la pollution qui agresse nos bébés dans leurs poussettes, le nez au ras des pots d'échappement. Même si nous, nous prenons de la hauteur, on n'est pas moins exposées aux mêmes aléas ! À savoir, notre peau absorbe près

de 7 % de l'air ambiant. On comprend mieux pourquoi toutes les Heidi du monde, dans les montagnes, ont souvent un teint de pêche ! Elles n'ont pas à supporter toutes les molécules toxiques qui sortent des cheminées des usines ou des pots d'échappement. Nous, si ! Du coup, notre peau s'en-crasse, les pores se bouchent et

le taux d'hydratation de la peau se joue à la baisse. La pollution est source de stress oxydatif, qui a pour mauvais effet de creuser de vilains sillons dans les fibres de soutien de la peau. Conséquence, notre peau se ride à la vitesse grand V. Et pour peu qu'on y ajoute la fumée de cigarette, bonjour les dégâts ! Eh oui, le tabac entraîne la formation de radicaux libres et bloque la vascularisation superficielle, provoquant des spasmes qui asphyxient la peau.

**Ce qu'il faut faire** S'il ne nous est pas possible de transporter les villes à la campagne, comme le préconisait Alphonse Allais, on peut déjà limiter les dégâts en faisant une croix sur la cigarette. En plus, c'est bon pour la santé de bébé. Ensuite, ne jamais zapper l'opération démaquillage-nettoyage, matin et soir. Puis, appliquer tous les matins un soin antipollution. Lesquels doivent leur nom à une batterie de tests qui ont évalué leur performance en circuit pollué par le tabac et les métaux lourds.

## ★ La fatigue, briseuse de cycle cellulaire

Les occasions de mauvais sommeil ne manquent pas avec un bébé. Que l'on berce le petit jusqu'aux aurores ou que l'on se déhanche en boîte jusqu'au petit matin, le résultat est le même : on impose à nos cellules un vrai jet-lag. Durant la journée, les cellules sont au travail, comme nous ; la nuit, elles détendent leurs brins d'ADN pour permettre au métabolisme cellulaire de

### ♥ Des soins coup d'éclat

- 1 **Apaisante**  
Crème éclat bio aux cinq fleurs.  
Cinq mondes, 49 €.
- 2 **Douceur**  
Masque Hydratation Éclat, Kibio, 16 €
- 3 **Sans savon**  
Mousse nettoyante Ecobiology.  
Mary Cohr, 23 €.
- 4 **Vitaminée**  
Eau de Beauté à l'huile essentielle de raisin.  
Caudalie, 15 €.
- 5 **Détente cellulaire**  
Crème repos Biomimétique. Institut Esthederm, 60 €.