



**Beauté** ● **Dossier**





# Les bons réflexes ANTI-ÂGE pour se sentir bien dans sa peau

Peau, cheveux, make-up, on vous dit comment faire les bons choix pour rajeunir facilement son allure.

Claire Dhouailly

## LE MATIN

### On mise sur une crème à l'action globale

Répondre aux besoins de la peau au quotidien quand on cherche à ralentir les effets du temps, cela veut dire combiner plusieurs actions, idéalement dans un même soin. « On cherche l'anti-oxydation, l'anti-glycation (phénomène qui rigidifie les fibres de collagène et d'élastine), l'anti-taches, l'anti-inflammation et l'acti-

vation du renouvellement cellulaire, avec aussi une action contre des enzymes qui détruisent les fibres du derme », souligne Lionel de Benetti, cosmétologue. La cosmétique ayant avant tout un rôle de prévention, toutes ces actions sont nécessaires aussi bien à 30 ans qu'à 70 ans. « Plus on commence tôt, mieux on accompagne le métabolisme cellulaire », indique le cosmétologue.

### On aime

#### Légère et confortable.

Une crème qui gaine et redensifie la peau en profondeur au fil des jours. À compléter



le soir avec la version nuit. La Crème Jour Raffermissante Lift Intégral, Lierac, 45 € les 50 ml, 35 € la recharge. Pharmacies.

**Triple action.** Peptides, antioxydants, acide hyaluronique pour stimuler, protéger, hydrater, de jour comme de nuit. Crème Lissante Repulpante, LPG, 79 € les 50 ml. Instituts.



### Nos experts



Lionel de Benetti  
cosmétologue



Delphine Courteille  
coiffeuse



Othilie Denarié  
facialiste, co-  
fondatrice de M0 By  
Faucheur Paris



David Lucas  
coiffeur



Gucci Westman  
maquilleuse studio,  
fondatrice de  
Westman Atelier