



*cosméto*

Parce qu'elle est le signe d'une peau jeune et en bonne santé, maintenir sa bonne hydratation est capital, quels que soient son âge et son type.

Véronique Caron

À chaque âge  
**son programme  
hydratation**



**A**h comme on a envie de l'embrasser cette peau toute douce du jeune enfant ! Regardez sa rondeur, son rebondi, sa souplesse et sa fermeté et à la lumière du jour, sa transparence et sa teinte de pêche. Naturellement hydratée et équilibrée, c'est cette qualité de peau que l'on souhaiterait maintenir au fil des âges.

## Eau essentielle

Le corps humain, dont l'organe le plus volumineux est la peau, est constitué à 80 % d'eau. La peau, barrière contre les agressions extérieures, forme l'enveloppe protectrice qui maintient cette eau dans le corps. Elle est le miroir de son équilibre. La couche cornée, couche superficielle de la peau, constitue le premier rempart protecteur de la peau. Si elle est affaiblie par le manque d'eau et de lipides, la peau n'assure plus son rôle et devient vulnérable. Une bonne hydratation de la couche cornée est donc essentielle pour garder à la peau souplesse, douceur et élasticité.

## Hydratation interne et externe

Quel que soit l'âge, la peau a besoin d'être ressourcée de l'intérieur comme de l'extérieur. À l'intérieur, l'hydratation quotidienne et l'apport d'oligo-éléments et de vitamines provenant de l'alimentation et de l'eau sont indispensables et participeront au maintien de l'équilibre et au ralentissement du phénomène de vieillissement. Si ce dernier est inéluctable, il est différent selon les individus, les agressions environnementales, le mode de vie, la génétique et associé au statut hormonal. À l'extérieur, afin d'éviter la perte en eau, il faut entretenir, voire restaurer la barrière hydro-lipidique de la peau, c'est le rôle du soin hydratant que l'on appliquera consciencieusement matin et soir. « Depuis toujours on sait que l'hydratation est le problème n°1 en cosmétique. On dit que l'hydratation est un problème de surface qu'il faut principalement traiter en profondeur. À mon sens, explique Xavier Chirico, Chimiste Cosméticien créateur de la gamme Mediceutics, il faut

## Des injections hydratantes !

Lors du dernier congrès international de médecine anti-âge AMWC qui se déroule chaque année à Monaco, ont été présentées de très intéressantes études concernant les injections d'acide hyaluronique à visée hydratante. Des résultats très probants et de longue durée ont été obtenus avec les protocoles Restylane Vital, un acide hyaluronique breveté NASHA stabilisé qui n'apporte aucun volume, mais retient l'eau dans le derme, réservoir de la peau. Regain de fermeté, peau plus éclatante et ridules lissées sont des améliorations significatives constatées unanimement par les médecins qui utilisent cette technique qui est en passe de devenir LE traitement de base de tout traitement à visée esthétique. Ces injections peuvent même se pratiquer de façon préventive car elles aident la peau à mieux résister aux agressions, ralentissant ainsi le vieillissement prématuré.



agir à différents niveaux, en surface, s'assurer de la parfaite cohésion de la barrière cutanée et en profondeur avec des actifs qui agissent au cœur des cellules et maintiennent les échanges cellulaires et cutanés. On privilégie alors une association d'actifs qui vont travailler en synergie.»

## Et l'acide hyaluronique dans tout ça ?

« C'est LA molécule à la mode », confirme Xavier Chirico. Elle dispose d'un très fort pouvoir hygroscopique. Dans un soin, il faut associer l'acide hyaluronique de haut poids moléculaire et de bas poids moléculaire. La macromolécule, qui ne peut pénétrer forme un film de protection et évite les pertes insensibles en eau (évaporation de l'eau à travers la peau). Tandis que l'AH de bas poids moléculaire descend dans les premières couches de la peau pour se lier aux molécules d'eau libres et créer un réservoir hydrique.

# A chaque âge sa formule ad hoc

**Peau jeune** Premiers signes de l'entrée dans l'âge adulte, premières modifications hormonales, la peau est plus sensible, elle produit du sébum de façon irrégulière sur la zone médiane du visage et brille, des petits boutons apparaissent. C'est l'acné ! Contrairement aux idées reçues, c'est une peau qui a besoin d'hydratation. On choisira des soins doux hydratants, spécifiques pour peaux jeunes ou grasses pour compenser le déséquilibre hormonal jusqu'à son rétablissement. Côté toilette, on est minutieux, et toujours très doux avec cette peau plus délicate qu'il n'y paraît, pas de décapage.

## Ce qui lui convient :

- Soin hydratant qui rééquilibre et matifie. Hyséac Mat\*, Uriage, 11,90 €.
- Crème de jour à la tomate naturelle pour peaux à tendance grasse, équilibrante et qui sent bon ! YesTo tomatoes, 16,90 € chez Sephora.
- Crème Hydratante Légère pour peaux sensibles, normales à mixtes, Topicrem, prix NC.



**De 20 à 30 ans** La peau rayonne mais mine de rien, elle a entamé son processus de vieillissement. Le renouvellement cellulaire diminue déjà. Du coup, la peau subit davantage les agressions extérieures. La protection est très importante. Son tempérament est défini, elle est normale, sèche, mixte ou grasse. C'est sur cette base que l'on choisit son soin hydratant. On découvre les soins préventifs.

## Ce qui lui convient :

- Sérum éclat hydratant immédiat et base de maquillage. HD Elixir, Make up for Ever, 31,90 € chez Sephora.
- De l'acide hyaluronique fractionné qui sert de réservoir d'eau. Hydratant Essentiel, Mediceutics, 52 € en parapharmacie.
- Soin complet préventif, Fluide mission jeunesse. Givenchy, 86 € en parfumerie.
- Crème Hydratante Fondante bio au bois de Hô et Edelweiss de Purissimes, 39 € en parapharmacie.
- Soin Réhydratant à l'acide hyaluronique. Remedis, 26 € chez Marionnaud.





**De 30 à 40 ans** La peau est moins lisse, elle marque davantage surtout au niveau du contour de l'oeil. Les premières rides font leur apparition avec l'affaiblissement de la régénération cellulaire. La production de sébum commence à diminuer, il faut donc compenser avec des soins qui vont nourrir et régénérer la peau et la compléter avec des molécules sur mesure.

### Ce qui lui convient :

- ▶ Elixir Jeunesse Suprême liftant et repulpant à l'extrait absolu d'algues bleues. Ophycée de Galenic, 39 € en parapharmacie.
- ▶ Repousser les signes du vieillissement. Hydra Global Hydratant Intense Anti-âge, Sisley, 132 € en parfumerie.
- ▶ Masque à l'acide hyaluronique et aux extraits végétaux marins. Aquanature, Annemarie Borlind, 24 €, en magasin bio.
- ▶ Gel crème hydratant pour les yeux, lissant, rafraîchissant. Algotharm, 22 € sur [www.algotharm.fr](http://www.algotharm.fr).



**De 40 à 50 ans** La jonction entre l'épiderme et le derme s'aplatit, le rebondi s'efface et la peau perd de sa fermeté et de son élasticité sur les contours. Le film hydrolipidique ne retient plus aussi bien l'eau dans les tissus d'où des manifestations de sécheresse avec des rides qui se creusent. Le visage semble plus fatigué. On adopte des soins anti-âge raffermissants, les produits qui réveillent l'éclat et sous la crème, on utilise désormais un sérum régénérant matin et soir.

### Ce qui lui convient :

- ▶ Relance la production de collagène et d'acide hyaluronique naturels. Isofil Sérum Intense, Uriage, 35 €.
- ▶ Pansement liquide qui redonne du pouvoir à la peau, Perfectionnist CP+R, Estée Lauder, 80 € en parfumerie.
- ▶ Soin confortable à l'acide Hyaluronique Nasha, peaux sensibles. Day Cream, Restylane, 48,80 € en parapharmacie.

**Dès 50 ans** On lutte contre la déshydratation liée notamment aux modifications hormonales. La ptose s'impose et accentue les signes de fatigue. Le derme s'affine encore avec la perte de fibroblastes et de glucosaminoglycane (acide hyaluronique naturel notamment). Il est temps de renforcer l'apport en actifs qui manquent à l'épiderme mais aussi de l'inciter à les fabriquer lui-même. La sensation d'inconfort nécessite des textures plus nourrissantes. On va lifter, redensifier et permettre à la peau de synthétiser du collagène et de l'élastine quotidiennement.

### Ce qui lui convient :

- ▶ Concentré Liftant Dermo Caviar, un must, La prairie, 400 €, en parfumerie.
- ▶ Dermo-Structuring Master Factor III, contre les rides hormono-structurales, Valmont, 255 € sur [www.boutiquevalmont.com](http://www.boutiquevalmont.com)
- ▶ Sérum Peau Neuve, Revitalift Laser X3, soin profond anti-âge, 18,50 € en GMS.
- ▶ Ultra hydratant effet coussin, Hydra Complete, masque gel hydratation extrême, Estée Lauder, 36,50 € en parfumerie.
- ▶ Régénérante, détoxifiante, émulsion riche de nuit très hydratante, Codage, 79 €, [www.mycodage.com](http://www.mycodage.com)
- ▶ Spécifique peau plus mature, 70 ans et plus, Chrono 70+, de Natura Brasil, 36 € sur [www.naturabrasil.fr](http://www.naturabrasil.fr)



## Question à Elodie Cathagne-Martin Formatrice Internationale Sisley

### Qu'est-ce qu'une peau déshydratée ?

« Si la déshydratation, manque d'eau, concerne quasiment toujours les peaux sèches, tous les autres types de peau peuvent aussi y être sujets, au moins occasionnellement. Elle est alors liée le plus souvent à des facteurs externes et se traduit par des sensations d'inconfort et de tiraillements, des ridules et une peau rêche sur les zones déshydratées, un teint terne. Elle est renforcée par l'âge, des nettoyants et toniques non adaptés, le soleil, les climats extrêmes et une protection inadaptée à ceux-ci. Une peau déshydratée va puiser dans le stock d'eau du derme, le matelas épais où se cache toutes les structures vivantes ce qui va accroître les signes de vieillissement naturel. Une bonne hydratation de la couche cornée est donc essentielle aussi jeune que possible, car les premiers signes de l'âge sont dus à la déshydratation (premières ridules, qui s'approfondiront ensuite). »