

ESSAYER LE KOBIDO

● **Inspirée du shiatsu**, cette technique japonaise alterne 48 types de manœuvres différentes pour stimuler la microcirculation et le flux lymphatique, et activer le drainage des toxines. L'alternance de pressions, pincements, pétrissages et mouvements glissés décrispes les traits pour un visage repulpé et a également une action raffermissante sur les tissus cutanés.

BEAUTÉ

Je dis non aux injections

APPRENDRE À MAÎTRISER LES BONS ACTIFS

● « **Pour afficher une peau** repulpée et un teint frais, vos trois meilleurs alliés sont tout d'abord la vitamine C, star de l'éclat, qui va également stimuler la synthèse de collagène et donc contribuer à la bonne densité des tissus. Elle fait en prime bénéficier la peau de son action éclaircissante, explique la Dr Nadine Pomarède, dermatologue. Ensuite, faites confiance à la vitamine A, le fameux rétinol, capable d'accélérer le renouvellement cellulaire pour une action prouvée sur les rides grâce à sa capacité à booster la synthèse de collagène et d'élastine en neutralisant les enzymes responsables de leur dégradation. Enfin, usez et abusez de l'acide hyaluronique pour sa capacité à apporter une hydratation en profondeur et donc à avoir une action anti-âge, car il repulpe de l'intérieur. »

ESSAYER LE KOBIDO

● **Inspirée du shiatsu**, cette technique japonaise alterne 48 types de manœuvres différentes pour stimuler la microcirculation et le flux lymphatique, et activer le drainage des toxines. L'alternance de pressions, pincements, pétrissages et mouvements glissés décrispes les traits pour un visage repulpé et a également une action raffermissante sur les tissus cutanés.

ADOPTER UNE ALIMENTATION ANTI-ÂGE

● « **Pour prévenir et ralentir** l'apparition des signes de vieillissement cutané, revoyez votre assiette ! Et ajoutez-y des aliments riches en polyphénols qui piègent les radicaux libres. On en trouve dans les fruits et les légumes », souligne la Dr Pomarède. Bien vus aussi le saumon (et les poissons des mers froides), riche en oméga-3, vitamines A, D, B6 et B12, fer et calcium, les noix (noisettes, noix de cajou, amandes), sources naturelles d'acides gras essentiels et d'antioxydants, ou l'huile d'olive et son acide linoléique qui empêche l'évaporation de l'eau des cellules.



MON SHOPPING



1. Lissant. L'action régénératrice du Plancton de Vie associée au rétinol pur pour booster son efficacité sur tous les signes de l'âge. Sérum de nuit anti-rides et uniformité Blue Retinol, Biotherm, 89 € les 30 ml. Pharmacies.

2. Complète. Elle corrige les rides, redensifie la peau et uniformise le teint grâce à l'alliance de 3 acides hyaluroniques et de vitamines C et E stabilisées. Crème AH³, Topicream, 29,90 € les 40 ml. Pharmacies.

3. Puissant. Il intègre un duo synergique (rétinol pur 0,2 % + fractions de probiotiques) capable d'intensifier le

renouvellement cellulaire. Sérum Liftactiv Retinol Specialist, Vichy, 41 € les 30 ml. Pharmacies.

4. 40 ans de recherche. Formulé à partir d'un organisme quasi-immortel, capable de résister aux stress les plus extrêmes, il protège et renforce la totalité des protéines de la peau pour lutter contre les signes de l'âge. Sérum Age Proteom Advanced, Institut Esthederm, 95 € les 30 ml. Parfumeries.

5. Global. Un extrait d'écorce rouge et d'huile de macadamia pour nourrir, fortifier et régénérer. Crème Nutri-Vitalité Embryolisse, 42 € les 50 ml. Pharmacies.