

ELLE

RHÔNE-ALPES
SPÉCIAL
ANNECY, CHAMBERY,
AIX-LES-BAINS

TEDDY,
SANTIAGOS, ROBES...
**LES 20 BONS
DÉTAILS MODE
DU PRINTEMPS**

DÉCO
10 IDÉES À PIC
**AUX LIEUX
BRANCHÉS**

**L'ALCOOLISME
FÉMININ**
C'EST QUAND
LE VERRE
DE TROP

**TOUT
LE MONDE
SE DIT "T"**
MAIS EST-IL
VRAIMENT
PLUS COOL

QUOI DE NEUF BEAUTÉ?

LES TENDANCES
MAKE-UP QUI DONNENT
DU STYLE

FAUT-IL ARRÊTER
D'HYDRATER SA PEAU
POUR MOINS VIEILLIR ?

LES BONS PRODUITS
À MIXER POUR DE
BEAUX CHEVEUX

EXCLUSIF
LAURA FLESS
S'ENGAGE CONTRE
LES DISCRIMINATIONS
"MÊME MINISTRE
JE SUBIS LE RACISME"

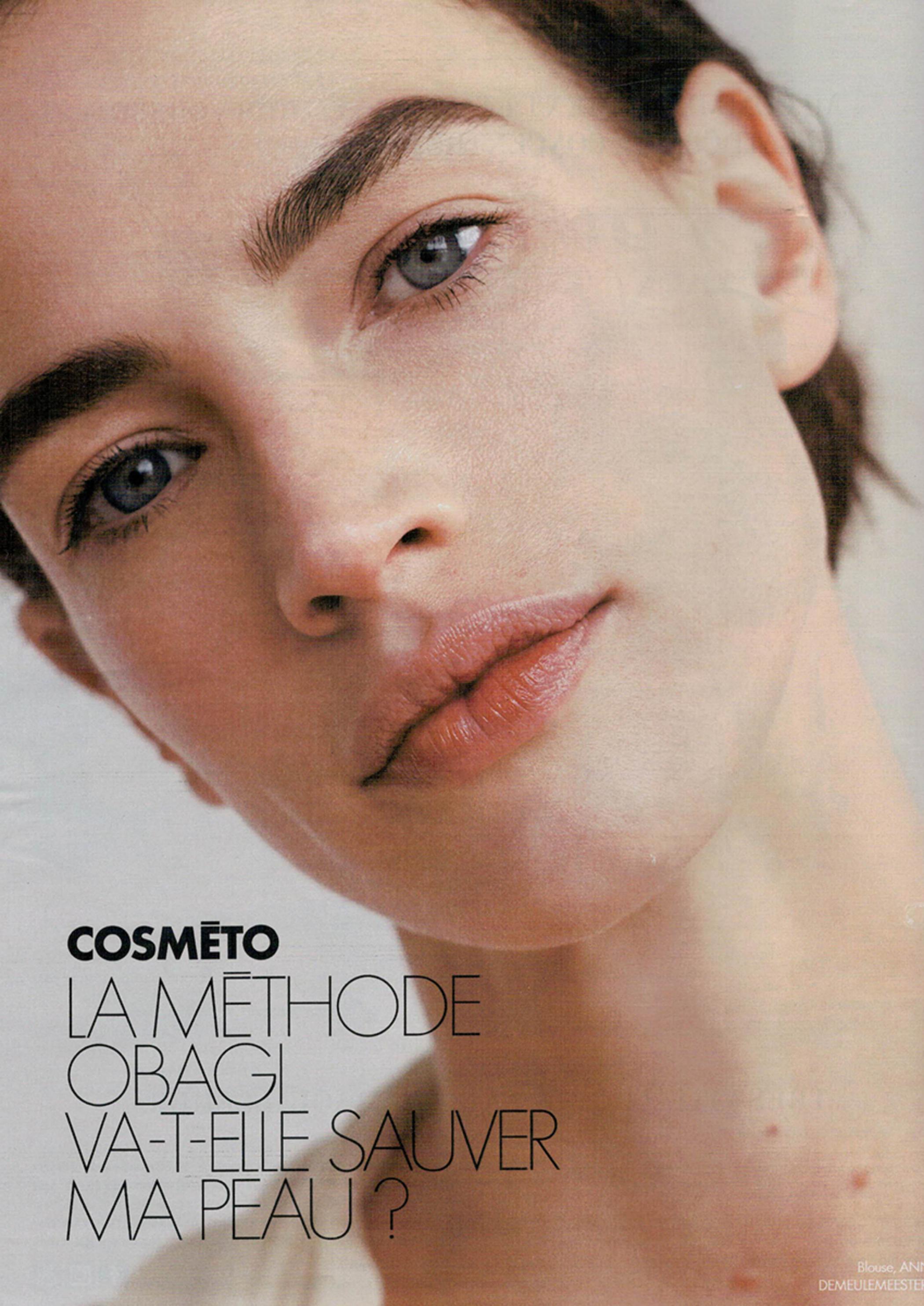
LA TO
CRISTA C

M 01648 - 3769 - F: 2,30 €



HEBDOMADAIRE 16 MARS 2018 FRANCE METROPOLITAINE 2,30 €

ell

A close-up, high-angle portrait of a woman's face. She has light blue eyes, dark hair pulled back, and is looking slightly upwards and to the right. Her skin is fair and appears to have some minor blemishes. The lighting is soft and natural. The text is overlaid on the bottom left of the image.

COSMÈTO

LA MÈTHODE
OBAGI
VA-T-ELLE SAUVER
MA PEAU ?

TRAQUER LE SÉBUM ET MOINS S'HYDRATER : TELS SONT LES PRÉCEPTES À CONTRE-COURANT D'UN CÉLÈBRE DERMATOLOGUE AMÉRICAIN POUR AVOIR UNE PEAU PLUS BELLE. EXPLICATIONS. PAR LINH PHAM

L'entretien des couches superficielles de la peau, selon le D^r Zein Obagi, serait la meilleure façon de se prémunir contre les dégâts de l'âge que sont la déshydratation, la perte d'éclat, les taches, mais aussi les rides et le manque de fermeté. La thèse selon laquelle « un épiderme en pleine santé fait toujours un derme heureux », défendue, depuis les années 1990, par ce « skin gourou » inventeur du célèbre Blue Peel (un peeling médical), semble aujourd'hui se confirmer. Une pratique quotidienne dans sa clinique de Beverly Hills et ses recherches fondamentales l'ont amené très tôt à comprendre le rôle clé que jouent les kératinocytes dans la beauté et la santé de la peau. « Ces cellules orchestrent l'ensemble des fonctions de l'épiderme », résume la D^{re} Laurence Beille, une dermatologue française rompue à la méthode Obagi. L'homme a été visionnaire, car, aujourd'hui, les experts reviennent sur l'importance d'un épiderme solide dans la lutte anti-âge. La « fonction barrière » était d'ailleurs au programme des dernières Journées Jean-Paul Marty, organisées par la Société française de cosmétologie en décembre dernier.

L'ÉPIDERME ? PAS SUPERFICIEL DU TOUT !

Pour rappel, l'épiderme est constitué de quatre couches cellulaires qui se succèdent progressivement vers la surface jusqu'à la couche cornée, étape ultime où le kératinocyte (cellule vivante) devient cornéocyte (cellule morte), voué à s'exfolier pour favoriser son remplacement par des cellules fraîches et actives. Ladite couche cornée est cependant loin d'être un manteau inerte. Elle forme une barrière qui limite l'évaporation de notre eau interne, les agressions chimiques, les dommages causés par les UV, l'invasion de micro-organismes néfastes et la pénétration de corps étrangers. Elle se révèle aussi très sensible à ce qui se passe dans son environnement et communique sans cesse avec les couches profondes de la peau. Pour le D^r Obagi, il est primordial de la préserver, car c'est là tout le secret de la « peau saine », qu'il décrit comme « douce, résistante, ferme, hydratée, et avec un teint uniforme ». Pour cela, il faut avant tout que les cellules de l'épiderme s'exfolient correctement. Ce processus de renouvellement se déroule sur une quarantaine de jours, or ce rythme ralentit avec le temps... Des habitudes de soins différentes et appropriées peuvent le restaurer, ce qui prend deux à trois mois en moyenne. Le médecin a mis au point sa propre ligne de cosmétiques, disponibles en France sur prescription médicale. On peut néanmoins s'en inspirer pour retrouver rapidement une peau de bébé.

UN PROGRAMME SELON CINQ PRINCIPES

Idées reçues et « statements » beauté volent ici en éclats ! De quoi tester un nouveau rituel tentant...

1. Un nettoyage rigoureux de la peau deux fois par jour. Enlever les cellules mortes et l'excès de sébum sont les premiers pas vers la santé cutanée, selon le D^r Obagi. Et c'est le nettoyage à l'eau

qui serait indispensable pour éliminer les substances accumulées sur la couche cornée (cellules mortes, maquillage, polluants...). Le spécialiste mène une véritable croisade contre les eaux démaquillantes micellaires, qui renferment des lipides. Ces derniers participent, selon lui, à déséquilibrer la barrière lipidique en envoyant des messages erronés aux kératinocytes situés dans les profondeurs de l'épiderme, qui freinent le renouvellement cellulaire. Résultat : la peau devient paresseuse, le teint gris. « Il est essentiel d'éliminer le surplus de sébum, dont souffre un nombre important de peaux, car ce dernier est pro-oxydant et pro-inflammatoire. Nous recommandons une toilette à la main avec un gel nettoyant, en massant trente à soixante secondes, y compris pour les peaux sèches, qui peuvent bénéficier d'une formule enrichie en actifs apaisants. Les peaux grasses utiliseront un nettoyant légèrement exfoliant », détaille la D^{re} Laurence Beille.

●●
SE DÉS HABITUER
D'UN EXCÈS
D'HYDRATATION
PEUT ÊTRE
INCONFORTABLE
UN TEMPS, MAIS
L'ÉPIDERME FINIT
PAR S'HABITUER.

●●
D^{re} LAURENCE BEILLE

solide, qui va s'opposer à l'évaporation de l'eau naturellement contenue dans la peau. « Se déshabituer d'un excès d'hydratation peut être inconfortable un temps, mais l'épiderme finit par s'habituer, d'autant que les autres cosmétiques recommandés apportent déjà une hydratation suffisante », rassure Laurence Beille.

2. Une exfoliation mécanique une ou deux fois par semaine. Elle accélère la desquamation des cellules mortes et potentialise l'action du produit anti-âge qui va suivre.

3. Haro sur les crèmes hydratantes. Même logique que pour l'eau micellaire. Une crème hydratante trop riche en lipides enverrait des messages ralentisseurs aux cellules profondes de l'épiderme. Alors comment la peau s'hydrate-t-elle ? Toute seule ! C'est en régulant son turn-over que l'on crée une barrière cutanée

4. Une application quotidienne de rétinol pour booster le renouvellement cellulaire. C'est la molécule anti-vieillessement par excellence que l'on retrouve dans quasiment tous les produits d'Obagi. Elle participe à la différenciation et à la maturation des cellules de l'épiderme, améliore leur turn-over et stabilise la production de pigment par les mélanocytes, les cellules responsables de la pigmentation de la peau (elle est donc aussi anti-taches !). Attention, à 1%, le rétinol est aussi efficace que la vitamine A acide à 0,05 % prescrite par les dermatos. Au début, préférez des rétinoles doux (entre 0,1 % et 0,3 %, les dosages habituels) et appliquez-les le soir ou le matin. Peau fine et fragile : espacez les applications et/ou glissez un sérum à l'acide hyaluronique dessous.

5. Jamais sans protection solaire. C'est le premier produit anti-âge. On doit en appliquer dès que l'on met le nez dehors : SPF 30 en hiver, SPF 50 en été. Mais elle ne va pas sans protection antioxydante. Pensez à glisser un petit sérum bouclier dessous. ■