

## CÉRAMIDES

C'est le nom scientifique de certains lipides qu'on trouve dans l'épiderme. Si on en reproduit synthétiquement les molécules en laboratoire, c'est parce que les céramides ont la capacité de structurer le faciès en retenant un maximum d'eau dans la peau. Et, on le sait, un épiderme gorgé paraît plus pulpeux, les traits s'en trouvent lissés et le teint rajeuni.

**QUELQUES BONS SOINS :** Hydratant de nuit Moonlighting Skin Preservation de Bioré (20 \$). Complexe de réparation synchronisée Advanced Night Repair d'Estée Lauder (93 \$). Capsules Ceramide Gold Ultra d'Elizabeth Arden (62 \$). Eye Dream Masque régénateur de nuit contour de l'œil de Talika (69 \$).



## SOJA

Gorgé de phyto-œstrogènes, le soja supplée les manques des peaux ménopausées. Il stimule la synthèse du collagène pour que la couche cutanée paraisse plus rebondie, plus généreuse, moins creuse. Il permet aussi de mieux structurer la peau, donnant à l'ovale du visage vieillissant une meilleure définition. C'est l'allié des peaux flasques, des traits tirés et des joues émaciées.

**UN BON SOIN :** Sérum resubstanceur Age Perfect de L'Oréal Paris (27 \$).



## PEPTIDES

Les peptides sont un amalgame d'acides aminés ayant une action stimulante sur la peau, l'amenant à renouveler son stock de collagène et d'élastine et donc à rester plus longtemps lisse et jeune. En plus de donner de la plénitude à l'épiderme, les peptides nivellent les rides sans sensibiliser ou irriter la peau.

**QUELQUES BONS SOINS :** Élixir jeunesse 365 Cellular de Lancaster (95 \$). Sérum yeux Écorajeunissement de Jouissance (40 \$). Activateur de jeunesse Génifique de Lancôme (92 \$).



## AHA

Ce sont des acides de fruits dont le plus célèbre est l'acide glycolique. On les chérit parce qu'ils exfolient sans grains ni massage mécanique obligé. Leurs enzymes stimulent le renouvellement cellulaire et dépolissent l'épiderme des peaux mortes, taches de surface et saleté incrustée. Attention ! On ne s'en tartine la peau que le soir car ils sont photosensibilisants !

**UN BON SOIN :** Hydratant adoucissant glycolique de Dermaglow (40 \$).



## THÉ VERT

Le thé vert est un compagnon beauté très versatile. Il facilite la perte de poids et est un excellent antirides, vu sa teneur remarquable en antioxydants (armes contre les tavelures et le flétrissement du tissu cutané). Avalé ou tartiné sur le visage sous forme de crème, le thé vert illumine aussi le teint.

**UN BON SOIN :** Vitamines liquides SoU ! Antioxydant (52 \$ les 14 ampoules, VOIR GUIDE SHOPPING).



## VITAMINE C

La vitamine C ou acide ascorbique est un précurseur de collagène capable de lisser la peau accidentée.

C'est aussi un bon « dégrissant » qui favorise le gommage des cellules mortes et l'éclaircissement du teint.

Elle a également une action cicatrisante, anti-inflammatoire, voire protectrice contre les UV.

**QUELQUES BONS SOINS :** Lotion hydratante quotidienne antidommages solaires Skin Renew Nutritioniste de Garnier (19 \$). Nettoyant facial antiacné sans huile Pamplemousse rose de Neutrogena (11 \$). Lifactiv CxP yeux de Vichy (38 \$).

