

[Beauté expert

BELLE ET BIEN



Ce que nos dermatos font pour leur peau

LEURS SECRETS DE BEAUTÉ DOIVENT PEU AU RÊVE ET BEAUCOUP À LA SCIENCE. RATIONNELLES ET RÉALISTES, CES EXPERTES NE S'EN LAISSENT PAS COMPTER. GÉNÉREUSES, ELLES NOUS ONT OUVERT LES PORTES DE LEURS SALLES DE BAINS.

TEXTE ARIANE LEFEBVRE. NATURE MORTE GILBERT BENESTY.





Danièle Pomey-Rey*

« S'occuper de sa peau est le signe d'une bonne santé psychique »

« Prendre soin de soi est d'abord un signe de maturité. La discipline est une preuve de "tenue" psychique, d'absence de dépression. En matière de soin de la peau, c'est la régularité qui fait loi. Cette maintenance quotidienne s'avère bien plus efficace que les méthodes radicales et violentes, telle la chirurgie, qui, en dehors d'être coûteuses, doivent être réitérées. Mon programme tient en trois produits cosmétiques (la Lotion Nettoyante Cetaphil des laboratoires Galderma, la Crème Intex N° 2 d'Ella Baché, le matin, et la Crème Ultra-Lissante 10 AHA NeoStrata, que j'applique le soir car elle rend la peau plus sensible au soleil), trois compléments de vitamines bien dosés (A, C, E) et un appareil, le Lucas Championnière, pour des pulvérisations électriques tièdes. Je l'utilise chaque matin pour nettoyer mon visage. Ses gouttelettes ultrafines apaisent les terminaisons nerveuses et les inflammations, calment le prurit et font desquamer la peau de façon légère et bénéfique. Il est temps de réhabiliter ces techniques douces. À titre indicatif, le Roaccutane, trop souvent prescrit comme médicament anti-acné, enlève quarante couches cornées, alors que le Lucas Championnière, lui, n'en retire que deux ou trois. Certes, il coûte cher à l'achat (env. 275 €, NDLR), mais on le garde toute sa vie, il n'y a plus qu'à le remplir d'eau déminéralisée. Contre les yeux gonflés, je prends du citrate de bêtaïne, qui, en favorisant la circulation hépatique, dégonfle les paupières. Et, un mois avant de partir au soleil, j'ingère chaque jour deux comprimés de vitamine PP (Microbion 500), moins chère et tout aussi efficace que les compléments alimentaires solaires, pour prévenir les lucites et surtout protéger les petits vaisseaux – la vitamine PP atténue la vasodilatation au soleil. Enfin, depuis la ménopause, j'ai toujours suivi un traitement hormonal (Lutrogestan et Œstradiol), même au plus fort de la panique américaine. Grâce aux hormones et aux vitamines, ma peau retient mieux l'eau, c'est pourquoi j'utilise peu de soins topiques. »

* En plus d'être dermatologue, attachée de consultation au dispensaire Sabouraud (hôpital Saint-Louis, Paris), le Dr Pomey-Rey est psychiatre et psychanalyste.

Mes 3 règles d'or

- Pas de belle peau sans sérénité de l'âme.
- Des petits pas quotidiens valent mieux que de grandes enjambées !
- Quand on a un problème de peau, il faut se demander ce qui se passe psychologiquement. Et tenter de comprendre nos rêves, qui nous éclairent sur notre inconscient. Les cellules de l'épiderme sont gouvernées par le cerveau.

Ce qui me fait du bien

« Je me détends en écoutant de la musique classique : Bach, Schubert, Schumann, Chopin et surtout Beethoven, ou en jouant du piano. Je retrouve ainsi l'harmonie après la dysharmonie. Instants précieux après mes consultations à l'hôpital Saint-Louis. »



Véronique Gassia « Attention aux crèmes inadaptées »

« J'ai une peau normale et résistante. Je me préoccupe surtout de bien la nettoyer (Créaline H₂O Bioderma) et de quotidiennement l'hydrater, sans trop la graisser. Les femmes ont tendance à utiliser des crèmes trop riches qui engorgent les pores et peuvent engendrer de l'acné cosmétique. J'applique des gels ou des crèmes hydratantes fluides (Hydreane Légère de

La Roche-Posay), et, en hiver, de la vitamine A acide (Retin-A ou Retacnyl de Galderma). Ma peau solide la supporte bien, mais mieux vaut l'utiliser progressivement, deux soirs par semaine au commencement, un jour sur deux la deuxième semaine, puis tous les soirs la troisième. C'est le confort de la peau qui dicte la fréquence. Au début de l'automne, je fais une cure d'acides de fruits durant un mois, pour donner de l'éclat à mon teint, affiner le grain de peau et resserrer les pores (NeoStrata). Je réalise aussi des peelings dermatologiques à l'acide glycolique. Réguliers, ils contribuent à un bon entretien de la peau, stimulent la néocolagénèse et régulent la pigmentation. Mais les acides de fruits peu-

vent être irritants, le conseil doit être personnalisé et médicalisé. J'utilise quasiment toute l'année des fluides solaires non comédogènes (Anthelios 30 ou 40 La Roche-Posay) antitaches. Je les applique aussi sur le cou et le décolleté, zones fragiles dont on ne s'occupe pas assez et que je soigne particulièrement (avec Eluage Gel Concentré Anti-Age Avène, le soir, et Substiane La Roche-Posay, le matin). J'ai une bonne hygiène de vie, je fais du sport au moins deux fois par semaine, je mange équilibré, je m'expose peu au soleil, bref, je suis raisonnable. Je pense que la modération et l'équilibre sont un des secrets du "bien vieillir". »

Mes 3 règles d'or

- Adapter ses soins au type de peau. Pas de principes actifs trop concentrés en cas de peau fine et sensible. Pas de cosmétiques gras qui encrassent les pores si la peau n'est pas sèche.
- Rester en accord avec son âge.
- Éviter la confusion de la peau en multipliant les cosmétiques.

Ce qui me fait du bien

« La beauté de la nature, les couchers et levers de soleil, la brume, l'orage... Et la zénitude : les massages, le calme, la méditation. »



Marie Serre

« Je suis trop amoureuse de la peau pour la faire souffrir au soleil »

« Ce que je fais pour moi-même est ce que je recommande à mes patientes. Scientifique avant tout, je m'attache d'abord au ratio efficacité/tolérance et à la composition d'un produit cosmétique. Pour l'heure, seules trois molécules, solidement étayées sur le plan clinique, m'intéressent : la vitamine A acide et ses dérivés, l'acide glycolique et la vitamine C. Si je supporte la première au niveau du cou et du décolleté, elle s'avère irritante sur mon visage, plus fragile. C'est pourquoi j'utilise le soir Diacnéal d'Avène. Riche en rétinaldéhyde – précurseur de vitamine A bien toléré – et en acide glycolique (6%), ce soin me permet d'éviter les points noirs et me fait un joli grain de peau. Je suis également une inconditionnelle de la vitamine C, à condition de la choisir en sérum, car en crème, elle perd une partie de son activité (Sérum Glyco C 20 Idenov, chaque matin). Mon luxe ? Un massage du visage et du corps tous les quinze jours chez moi. Les études prouvent qu'il stimule la sécrétion d'endorphines. Il faut s'occuper de soi pour pouvoir donner. Et puis, quand on se fait du bien, on embête un peu moins les autres. Pour ne pas ingérer de vitamines et minéraux inutiles, j'ai fait un bilan de stress oxydatif. Verdict : deux ampoules par an de vitamine D – son déficit est fréquent chez les femmes –, un gramme de vitamine C et des oméga 3 (Mix-Alpha 3 des laboratoires Synergia) tous les jours, et, quinze jours par mois, un complément multivitaminé (Bion 3 Seniors de Merck). On a, en effet, tendance à consommer trop d'oméga 6 et trop de vitamines A et E. C'est d'ailleurs pourquoi je ne prends pas de gélules solaires, notre taux de vitamine A étant déjà trop élevé. Enfin, mon dada a toujours été la protection solaire. Quand on regarde les cellules cutanées irradiées au microscope, on cultive très vite la pâleur. En été, en ville, je marche systématiquement à l'ombre. À la plage, je reste sous un parasol. Car ce qui est dangereux au soleil, c'est de rougir. Cette inflammation tue des milliers de cellules. Je mise donc sur la protection vestimentaire et je porte toujours de grands chapeaux à larges bords. Quand je vais me baigner, je m'enduis de Fluide Anthelios SPF 50+ La Roche-Posay. »

Mes 3 règles d'or

- Le sommeil et l'alimentation sont la base de la santé... et de la beauté de la peau.
- Jamais d'exposition solaire.
- Ni produits moussants contenant des tensioactifs ni eau du robinet trop calcaire pour le visage. Car ils sont, en effet, bien trop agressifs pour les peaux sensibles.

Ce qui me fait du bien

« Je n'ai aucune folie... J'aime l'intimité et les choses très simples, comme lire, dîner entre amis, promener mon chien (mais oui !!!), aller au cinéma voir des comédies ou visiter des expositions de peinture qui me nourrissent de beauté... »

Barbara Polla « Je suis une adepte du *layering** corporel »

Médecin allergologue et cofondatrice (avec son mari Luigi) de la marque de soins Alchimie Forever (distribuée chez **SEPHORA**) et du Forever Laser Institut à Genève, elle a une approche très fine de toutes les fragilités cutanées. Et nous, on l'aime pour son expertise.

« Mon rituel de beauté le plus efficace ? Le sourire, le meilleur des liftings. Dès le réveil, je me souris dans la glace jusqu'à illuminer mon visage. Mais je m'occupe plus de mon corps que de mon visage. J'ai un coach personnel trois heures par semaine. Je fais de la boxe française. La légèreté est capitale pour moi. Jamais de bijoux imposants, de tissus lourds ou d'aliments trop riches. Je me nourris de fruits et de légumes et je crois que ce qui se mange est aussi bon pour la peau. C'est sur cette idée qu'a été créée Alchimie Forever, une marque de cosmétiques qui a choisi les antioxydants naturels les plus efficaces pour sa ligne de soins. Mais comme seule une infime partie d'entre eux atteignent le derme et l'épiderme, il est important de faire des cures de compléments alimentaires. Je tartine mon corps sous toutes les coutures de différentes couches de crèmes que je superpose, un vrai mille-feuille ! Un cocon de protection qui



me donne un sentiment de sécurité pour toute la journée. Je travaille souvent 18 heures par jour, et ce temps pris juste pour moi dans ma salle de bains est un moment sacré. Je me lave à l'eau froide, c'est bon pour la santé et la fermeté des tissus. Je me sèche en me tamponnant pour garder un film protecteur sur la peau. Je commence par un sérum, j'applique ensuite un lait corporel hydratant, puis deux gels différents sur le bas et le haut du corps, et j'enrobe le tout d'une crème onctueuse. »

Ce qui me fait craquer

« Un jeune homme qui me fait du charme en oubliant que j'ai quelques années de plus que lui, les bottes rouges et les motos. À Paris, je ne me déplace qu'en Honda GoldWing... avec un jeune homme comme *driver*, bien sûr. »

* Layering : *superposition*.



Daphné Thioly-Bensoussan « Je raffole des nouveautés »

« J'ai une peau de rousse, fine et sèche, et j'adore les produits de beauté Soins, maquillage, soins capillaires médecine esthétique j'essaie tout ce qui sort et je profite à fond de ce que la science cosmétique nous propose Je trouve que la peau du dermatologue est un miroir pour ses patients Parmi mes derniers coups de cœur le peeling à l'acide

glycolique Glytone de Pierre Fabre et les soins SkinCeuticals surtout le Gel Hydrating B5 et le Serum CE Ferulic, ainsi que la gamme Densitium des Laboratoires SVR. Je ne me couche jamais sans crème de nuit car ma peau a besoin d'un apport d'ingrédients actifs et nourrissants En hiver je fais une cure de crème Nutrilogie de Vichy, et je mets tout le temps du gras sur mes lèvres Bien hydratées elles sont plus rondes, c'est plus joli En outre, je me suis formée au Botox aux Etats-Unis des 1994 Je l'ai essayé sur moi Depuis, je me pique moi-même chaque année – front et pattes-d'oie Je me fais aussi des injections d'acide hyaluronique (Juvederm) et de collagène (Evolence) plus malléable, tout autour de la bouche En entretien tous les trois à six mois quand ma peau est "fri-pouillée" je me fais faire un mesolift avec du Restylane Vital, très efficace Je porte également un soin particulier à ma chevelure Bien sûr, il y a la génétique, mais on peut quand même améliorer la nature ! J'entretiens mon capital avec des cures de gelules (Inneov Masse Capillaire) des shampooings

doux, que je dilue dans 2/3 d'eau, et des masques pour cheveux secs et boucles Kerastase (Bain Oleo-Curl et Oleo-Curl Intense) Et je n'oublie pas d'appliquer de l'Huile d'Alés Phyto sur mes pointes la veille du shampooing Trois fois par an pour la coupe, et tous les mois et demi pour la couleur, je vais voir ma coiffeuse qui m'applique systématiquement après le shampooing des protéines de soie superhydratantes Enfin, cote maquillage j'adore le Stick Fond de Teint Cebela des Laboratoires d'Anjou, qui dissimule tout sans marquer, les gloss Jucy Tubes Lancôme, les blushs Mac et la Poudre Universelle Compacte Chanel Ayant des cils clairs, je ne sors jamais sans mascara Mes préférés ? Le Mascara Volume Effet Faux Cils Yves Saint Laurent et Fatale de Lancôme Il m'arrive même de les appliquer l'un par dessus l'autre »



Mes 3 règles d'or

- Mediter et bien respirer, par le ventre, pour détendre mes traits et oxygéner mon teint
 - Soigner mon état intérieur
- Quand on est en accord avec soi-même, on a une plus jolie peau
- Appliquer un écran 50+ une heure avant toute exposition solaire, pour qu'il pénètre bien la couche cornée En revanche, celui-ci s'avère inutile en ville

Ce qui me fait du bien

« Je suis accro au chocolat noir praline de La Maison du Chocolat, à la course à pied, au piano, aux cuisines du monde, surtout celles qui sont épicées et sucrées salées, et à l'amour qui nous donne un si joli teint ! »