



Beauté d'été : les conseils de nos experts pour éviter taches, ride du genou et griffes du lion

Taches, rides du genou ou griffe du lion en cadeau de retour de vacances ? Pour ne prendre que le meilleur du soleil, on suit les conseils des experts.

Une ride du lion qui se creuse

« Quand on fronce les sourcils pour protéger ses yeux du soleil, on contracte des muscles placés au niveau de chaque sourcil, ce qui entraîne des rides verticales, appelées rides du lion, et un affaissement autour des paupières », explique Natalie Rajaonarivelo, chirurgienne esthétique. Au bout de quelques années de mimiques répétées, la ride d'expression s'installe.

La solution express

Le combo gagnant, c'est chapeau et lunettes fumées et solaires. Le soir, on adopte la gestuelle de Mylène Vayssière, chimiste et cosmétologue, créatrice du concept [@jecosmetique](#), inspiré du yoga du visage : un automassage avec les phalanges en partant du milieu du visage pour remonter les tissus vers les oreilles et le crâne. Et un stretching musculaire, avec les différentes parties d'un gua sha, outil asiatique de massage profond, en pierre semi-précieuse. Avec la pointe, on stimule les glandes lymphatiques situées derrière les oreilles et au niveau des clavicules. On poursuit avec de petites rotations le long du sourcil. Puis on gratte les rides depuis les sourcils jusqu'à la naissance des cheveux. Avec la zone plus large, on détend le front en lissant du milieu vers l'extérieur (de 5 à 7 fois). Quand ça rougit, on apaise avec la zone plate, qu'on pose à même la peau. On enchaîne avec de l'acupression : de légères pressions fixes ou en petites rotations sur les tempes, au milieu des sourcils (un centimètre au-dessus) et sur quatre points du front situés à la racine des cheveux. À compléter par une respiration en conscience avec une série d'inspirations et expirations sur 6 secondes, afin de ressentir une détente profonde. (Trousse de yoga du visage avec accessoire et sérum chez jecosmetique. fr

À la rentrée

« La toxine botulique est le seul moyen de détendre durablement un muscle, assure la Dre Rajaonarivelo. Elle bloque la communication entre le nerf et le muscle, qui, ne recevant pas d'informations, ne se contracte plus. » L'effet est obtenu entre 10 et 15 jours après le traitement. À renouveler tous les 6 mois.

Et après ?

« Il est maintenant prouvé que les injections répétées ont un effet à long terme puisque les muscles traités vont, avec le temps, perdre de leur force naturelle, explique la chirurgienne. Au bout de 2 à 3 ans, les rides sont en effet moins marquées qu'avant le début du traitement. »

Au bout de quelques étés de mimiques répétées la ride du lion s'installe

Une zone sous les fesses qui ne bronze pas

Ce pli blanc est le signe que le soleil n'atteint plus cette partie du corps. Pourquoi ? Le relâchement cutané tend à faire glisser les fesses vers le bas, le pli sous-fessier, qu'on appelle aussi « banane sous-fessière », s'épaissit alors.





La solution express

On muscle ses fessiers, et, pour cela, on se branche sur Pamela Reif, fitness girl parmi les plus cotées du moment (elle est sur tous les réseaux, Instagram, TikTok et sur sa chaîne YouTube). On télécharge son application, truffée d'exercices ciblés : on pratique tous les matins quelques minutes pour se remodeler, sachant que le grand fessier est le muscle le plus puissant du corps humain et qu'il réagit vite à la stimulation.

À la rentrée

On poursuit ses efforts en cabinet médical avec une série de 2 à 4 séances d'Emsculpt Neo, une stimulation statique des muscles, combinée à de la radiofréquence, pour lisser la peau. Si l'on s'entretient régulièrement, tous les six mois en moyenne, on pourra être satisfaite des résultats.

Et après ?

On peut se mettre au renforcement musculaire en salle ou suivre des cours de Booty Therapy, Booty Barre, Booty Shake.

Des genoux de vieille dame

La peau, fortement soumise à l'étirement sur cette zone articulaire, finit par se détendre plus vite que sur le reste du corps... S'ajoute à cela une mauvaise circulation. Conclusion : les genoux sont fripés et enrobés...

La solution express

On use et abuse d'une protection solaire à cet endroit, qui, une fois que l'on est allongée jambes pliées (ce qui est souvent le cas), devient un pôle arrondi, cible irrésistible pour tous les UV.

À la rentrée

On s'offre des drainages qui désengorgent les jambes et les dessinent, et on pratique des activités aquatiques. Pour affiner le grain de cette peau épaissie, on applique une crème hydratante et exfoliante à l'acide glycolique sans rinçage (Skin Revealing Body Lotion, 10 % AHA de Paula's Choice). Le geste malin : appliquer chaque soir un peu de sa crème au rétinol utilisée pour le visage.

Et après ?

« Des séances de drainage pour limiter la rétention d'eau peuvent être à prévoir. Et, chez le médecin esthétique, deux ou trois séances de radiofréquence fractionnée avec des aiguilles de type Morpheus8, pour recréer du collagène et lisser la peau, sont aussi une piste, ajoute le Dr Antoni Calmon, médecin esthétique, des séances jumelées à la pose de fils de maillage, qui vont également densifier la peau et stimuler les cellules de rajeunissement sur 12 à 18 mois en moyenne. » Les injections d'acide hyaluronique sont tout indiquées si des rides profondes se sont installées.

Des taches qui se multiplient

« L'apparition de lentigos indique que le capital solaire est bien entamé. Si l'on ajoute encore des expositions aux UV, le risque est de voir apparaître des lésions plus dangereuses, comme les carcinomes (cellules cancéreuses) », explique la dermatologue Nathalie Gral. Pour rappel : notre capital solaire, c'est-à-dire le seuil de défense vis-à-vis des UV, est limité. Lorsque la mélanine produit trop de pigments foncés, c'est que l'on est à un point de non-retour.

La solution express

Première règle : ne plus s'exposer au soleil. Difficile à respecter ? On applique la seconde règle : ne jamais s'exposer sans filtre solaire SPF 50, et, le soir, appliquer un soin antitaches. Le pôle de recherche Sisley a identifié un actif extrait des feuilles d'un arbre, le lansium, capable d'agir en amont pour diminuer la synthèse de mélanine. De quoi la réguler pour gagner un teint plus uniforme (à retrouver dans le Sérum Éclat Anti-taches).

À la rentrée

« Une séance de laser pigmentaire, comme le laser Q-Switched, suffit parfois à gommer ce type de tache », souligne la Dre Gral. Le nombre de séances varie selon chaque cas. Petit bémol, il reste une croûte, qui part au bout de quelques jours. « Le dernier laser picoseconde propose un "dégommage" en une séance, sans effet secondaire », note la dermatologue Marie Jourdan. Dans tous les cas, il faudra attendre d'être totalement débronzée.





Et après ?

Une protection SPF 50 devient alors obligatoire. Les taches qui sont parties avec les traitements ne reviennent pas, mais, au moindre contact direct avec le soleil, d'autres continueront d'apparaître.

Le soleil accélère l'oxydation naturelle de nos cellules. Résultats : l'apparition de ridules avec une véritable cassure dans le derme

Une peau toute fripée

Le soleil accélère l'oxydation naturelle de nos cellules. Résultat : l'apparition de ridules avec une véritable cassure dans le derme. Pour preuve, quand on tire sur la peau pour la mettre en tension, les fripures persistent. C'est aussi l'un des signes de l'« héliodermie » : le vieillissement accéléré cutané directement lié à un excès d'UV.

La solution express

« L'exposome, qui regroupe l'ensemble des agressions extérieures que la peau subit, comme la pollution, le tabac et bien entendu les UV, est responsable de 80 % du vieillissement cutané », note-t-on chez Sisley, qui baptise ce phénomène le « vieillissement silencieux ». Pour l'anticiper, on applique au quotidien une crème bouclier, blindée d'antioxydants et d'extraits végétaux capables de renforcer le pouvoir d'autodéfense de la peau (All Day All Year de Sisley).

À la rentrée

« De nombreuses patientes font en cabinet de médecine esthétique une séance de Skinbooster avant de partir en vacances, histoire de maintenir la structure de la peau, explique la Dre Marie Jourdan. Et elles recommencent à leur retour. Ce soin consiste à faire, sur tout le visage, des injections microscopiques d'un acide hyaluronique très fluide, dont le rôle est d'hydrater en profondeur. » À renouveler tous les 6 mois.

Et après ?

On stimule au quotidien les cellules de la peau avec un gua sha nouvelle génération combinant vibrations pour favoriser la microcirculation, chaleur pour détoxifier la peau et lumière Led rouge pour réduire les ridules. (It's Lit LED Gua Sha Facial Massager, Solaris chez ohmycream.com)

Des cheveux façon botte de paille

À faible dose, le soleil stimule la production de vitamine D, qui booste à son tour la production de kératine. Le souci, c'est qu'à forte dose les UV dessèchent et fragilisent la fibre capillaire. Même sort pour le cuir chevelu, qui se desquame et perd de sa force. Ajoutez à cela le sel marin ou l'eau de piscine, et l'effet « désert de Gobi » n'est plus une éventualité mais une réalité.

La solution express

« On enduit son crâne d'une huile de protection aux UV, propose Coralien, coiffeur expert pour Lazartigue. Pour retirer les dépôts polluants qui potentialisent les effets délétères des UV, on brosse les cheveux en toutes circonstances : en rentrant de la plage, avant le shampoing, à la pose d'un masque ou d'une huile protectrice. Le plus : on emporte sa taie d'oreiller en soie, qui protège la fibre capillaire et conserve le rebond des cheveux bouclés. » (Huile des Rêves de Lazartigue, Protection Cheveux au Soleil à l'Huile de Tamanu de Klorane.)

À la rentrée

« Pour densifier sa chevelure tout en la nourrissant, on pratique une détoxification capillaire avec des séances d'Hydrafacial Keravive (la version capillaire du soin visage), conseille la dermatologue Linda Fouque. Je démarre par une exfoliation douce qui va oxygéner le cuir chevelu et relancer la circulation sanguine. Puis je fais pénétrer un cocktail de peptides, de protéines et de facteurs de croissance avec un stylet. Je termine par des Led, extrêmement bénéfiques à la repousse. » Résultat : on relance la capacité naturelle du cuir chevelu à produire de la kératine et à épaissir la chevelure. En traitement réparateur ou préventif, on pratique une séance par trimestre en moyenne.

Et après ?

On fait un diagnostic grâce à une petite caméra, qui va lire ce qu'on ne voit pas à l'œil nu sur le cheveu et le cuir chevelu. Une fois son diagnostic en poche, on passe à la création d'un soin unique, réalisé sous nos yeux, grâce à une machine qui peut proposer 5 392 formules différentes. (Mon Élixir de Ioma,





disponible dans les parfumeries Beauty Success et Marionnaud, pharmacies et parapharmacies, et sur ioma-paris.com

À forte dose, les UV dessèchent et fragilisent la fibre capillaire

Un décolleté en plissé soleil

Le vieillissement du décolleté, toujours exposé, est souvent accéléré. Résultat : un triangle rouge qui finit par se friper et se tacher.

La solution express

« Une mauvaise posture a un impact sur le cou et le décolleté, assure Masha, fondatrice des cours en ligne Face Gym, à suivre sur Instagram ([@masha_facegym](https://www.instagram.com/masha_facegym)). Voici quelques gestes simples à réaliser au quotidien pour améliorer sa posture. 1. Quand on s'assoit, on redresse le dos, on aligne les oreilles avec les épaules, et la poitrine avec le bassin. 2. Devant les écrans, on place toujours son smartphone ou son ordi à hauteur des yeux. 3. Pendant son sommeil, on évite de se mettre sur le côté. Un exercice quotidien qui ne prend que 2 minutes pour soulager les tensions au niveau du cou et réduire les rides : assise sur un tabouret, mains sur les clavicules, menton parallèle au sol, épaules en arrière, on recule le tronc doucement jusqu'à sentir les contractions arrière du cou, et on revient en contrôlant son mouvement. »

À la rentrée

En cabinet médical esthétique, on choisit la lampe flash en balayage pour gommer les taches, mais aussi pour traiter les petites rougeurs diffuses, liées à la dilatation des vaisseaux, héritage d'une exposition solaire excessive. On recommande de 2 à 4 séances à un mois d'intervalle.

Et après ?

« On peut aller plus loin avec des injections d'acide hyaluronique adaptées à cette zone, conseille la Dre Jourdan. Il s'agit de Profhilo, produit qu'on applique par points d'injection, et qui va former de petites boules le diffusant sur 2 à 3 jours. Au final, on rajeunit son décolleté avec une peau plus ferme. » Prévoir deux rendez-vous espacés d'un mois.

Une cicatrice qui s'imprime

La cicatrisation est très sensible au soleil. Les peaux foncées ont tendance à marquer davantage que les peaux claires. Il faut respecter un certain délai pour pouvoir s'exposer sans provoquer une hyperpigmentation. On fait le point.

La solution express

« On adapte sa stratégie selon le stade de la cicatrice, conseille la Dre Jourdan. Si elle est récente, on la protège avec un pansement, un T-shirt ou un écran total en fonction de sa localisation. Lorsque le stade inflammatoire est passé (elle est blanche), ou que la cicatrice est ancienne, on peut la laisser prendre le soleil pour stimuler la mélanine. » Dans tous les cas, on ne zappe pas la protection solaire, en stick pour une application ciblée et plus facilement répétée.

À la rentrée

On débronzé avant d'envisager un traitement profond, de type Fraxel Restore, un laser de remodelage qui va atténuer les cicatrices tout en régénérant la peau : parfait pour les anciennes cicatrices d'acné, puisque le visage va profiter d'un coup d'éclat au passage.

Et après ?

On laisse sa cicatrice à l'air libre. Des séances d'endermologie médicale (LPG) chez un kiné stimulent la production naturelle de collagène pour une meilleure cicatrisation.





https://resize.elle.

fr/original/var/plain_site/storage/images/beaute/soins/astuces/beaute-d-ete-les-conseils-de-nos-experts-pour-eviter-taches-ride-du-genou-et-griffes-du-lion-4036496/97069629-2-fre-FR/Beaute-d-ete-les-conseils-de-nos-experts-pour-eviter-taches-ride-du-genou-et-griffes-du-lion.jpg

■

