

On croit tout savoir sur le **VIEILLISSEMENT CUTANÉ.**

Vraiment? On teste vos connaissances avec l'aide d'une experte.

Quiz peaux matures

TEXTE MÉLANIE BLANC



Au contraire de nombreuses stars hollywoodiennes, Sharon Stone (52 ans) a su conserver ses rides d'expression.



L'EXPERTE

Dr Sabine Zenker, dermatologue-conseil pour L'Oréal Paris.

Je me force à dormir beaucoup pour garder une peau jeune.

FAUX En vieillissant, la peau devient plus fine, plus fragile, lâche et ridée. C'est inévitable. Il ne suffit alors plus de bien dormir pour qu'elle reste lisse et tonique.

J'évite de faire trop de mimiques pour avoir moins de rides.

VRAI A force de rire, de froncer les sourcils, d'avoir un regard fâché, au fil des années, des rides d'expression apparaissent au coin des yeux et de la bouche. Une fois installées, elles restent, même si l'on évite toute expression. Mais l'expression n'est pas la seule cause du vieillissement cutané. La gravité y est également pour beaucoup. Elle rend les contours du visage moins précis et est responsable de l'affaissement cutané.

J'ai encore une belle peau, alors je n'ai pas besoin de crème anti-âge.

FAUX La peau mature en a beaucoup plus besoin qu'une peau de 20 ans. Pour hydrater, n'importe quelle crème fera l'affaire, mais les peaux matures,

même les moins ridées, perdent fatalement de leur élasticité. Des soins adaptés sont donc nécessaires.

J'applique mon sérum matin et soir.

VRAI Si la peau absorbe immédiatement la solution, c'est qu'elle en a besoin. On pourra alors appliquer son sérum matin et soir, avant sa crème de jour ou de nuit.

J'achète des crèmes anti-âge chères, car elles sont plus efficaces.

PAS FORCÉMENT L'important est que les crèmes soient développées par de grands laboratoires ou des médecins qui ont les moyens de faire de la recherche et qui ont de très hautes exigences. Ensuite, le prix varie en fonction de la marque, du parfum et du packaging.

Je n'applique des crèmes solaires que l'été.

FAUX Le soleil est responsable du vieillissement prématuré de la peau. Il est donc recommandé de se protéger correctement, même en hiver. Aucune crème de jour, aujourd'hui sur le marché, ne contient de protection solaire suffisante, car l'élaboration d'un tel produit est très difficile. En revanche, de nombreux fonds de teint possèdent un indice 15. Suffisant pour une petite balade, mais pas pour une exposition prolongée au soleil. ■

NOUVEAU



À PRÉSENT
AUSSI POUR LES
PEAUX SÈCHES

**NIVEA AQUA SENSATION
CRÈME DE JOUR NUTRITIVE**

- Avec Hydra IQ pour une hydratation longue durée
- Le beurre de karité nourrit intensivement la peau
- Pour une peau douce et souple

Informations sur
www.NIVEA.ch ou au 0800 80 61 11
(lu-ve, 9-12h, gratuit)