

Vos produits de beauté passés au crible

Les cosmétiques sont-ils vraiment efficaces ? Docteure en pharmacie et spécialiste en cosmétologie, Myriam Cohen nous en dit plus.

Près de 3 000 produits éprouvés par plus de 700 testeuses au fil de 960 pages : monumentale, la nouvelle édition du guide écrit par la D^{re} Myriam Cohen* peut prétendre au titre de bible de la cosmétologie moderne ! C'est un outil pratique qui permet à la fois de décrypter les promesses toujours alléchantes de l'industrie cosmétique et de choisir ses produits de beauté selon ses besoins réels. Les explications de l'auteure.

Crème hydratante

S'il y a un produit à avoir dans sa salle de bains, c'est celui-là. L'hydratant, émulsion formulée à partir d'un mélange d'eau et d'huile, offre un confort certain en réduisant les sensations de tiraillement et en réveillant le teint. Les produits de dernière génération sont très performants : la plupart ne laissent pas de film gras et sont dotés de stimulants cellu-

lares, d'origine marine ou végétale, qui favorisent la régénération de la peau.

Gommage

Ces gels à base de particules abrasives permettent de débarrasser la peau des impuretés et des cellules mortes. L'effet bonne mine est réel. Vous pouvez les utiliser quel que soit votre type de peau, à condition de les appliquer en massages légers. Si votre derme est sensible, méfiez-vous des gommages chimiques (ou peelings) qui contiennent de l'acide de fruits ou de l'acide salicylique. Les rougeurs sont alors fréquentes.

Soin anti-âge

Inutile de rêver ! On ne peut pas lutter contre le vieillissement avec la cosmétique, car les altérations dues au temps qui passe touchent toutes les couches de la peau (épiderme, derme, hypoderme) alors que les préparations n'agissent que sur les couches superficielles. Néanmoins, ces émulsions interviennent sur deux terrains. D'abord en prévention, comme un neutralisant de radicaux libres, ces molécules qui, en surmombre (à cause de la pollution ou du soleil, par exemple), de-



PHOTOS : 2008 JUPITER CORPORATION

viennent nocives. Les crèmes anti-âge contiennent des antioxydants préservant la peau. Ensuite, ces soins améliorent le maintien cutané grâce à des agents actifs qui dopent la production naturelle de collagène, protéine responsable de la fermeté de la peau, et d'élastine, substance lui donnant son élasticité. L'appellation de certaines compositions anti-âge dites « Botox like » sont plus discutables : en fait, elles ne contiennent pas de toxine botulique (ou Botox), utilisée en injection par les dermatologues à dose infime afin de limiter les contractions musculaires à l'origine des rides d'expression. Une raison simple à cela : son utilisation est interdite en cosmétique !

UTILE

Créé par la Fédération des entreprises de la beauté, ce site offre des infos sur la composition des produits, les risques d'allergie et les contrôles effectués avant la commercialisation.

www.parlonscosmetiques.com

Contour des yeux

Ils sont censés effacer les cernes et les poches. Les résultats ne sont vraiment pas à la hauteur. Au mieux, vous réussirez grâce à ces produits aux textures ultra-fraîches à estomper durant quelques heures les signes de fatigue. Un effet trompe-l'œil, en somme.

*Tout savoir sur vos produits de beauté : le guide des cosmétiques 2008-2009, éd. Flammarion.

Question de lecteur

Écrivez à TV Grandes chaînes
14, bd du Général-Leclerc, 92527 Neuilly-sur-Seine Cedex
ou courrierdeslecteurs@tvgrandeschaines.fr

« Lorsque je dois prendre la parole en public, je perds tous mes moyens. Comment gérer mon anxiété ? »

La réponse de Jean-Claude Marion, auteur de *La Respiration abdominale* (éd. Le Courrier du livre).

■ Apprenez à respirer comme les chanteurs d'opéra en mobilisant une respiration basse, au niveau des abdominaux. Debout, les genoux légèrement pliés, les bras le long du corps, inspirez doucement, sans bouger

les épaules ou la cage thoracique, en contractant les reins (comme pour uriner) et en gonflant le ventre. Gardez votre souffle quelques secondes, le ventre toujours gonflé. Puis expirez, sans bouger les épaules et en appuyant sur

le ventre. Réalisez dix fois cet exercice en inspirant et en expirant lentement, puis dix fois avec des inspirations lentes et des expirations rapides, et enfin dix fois à nouveau avec des inspirations rapides et des expirations lentes.

À LIRE

Huiles du bien-être

Pour assainir son intérieur, faire passer un rhume ou prévenir l'insomnie, il n'y a rien de tel que les essences végétales. Encore faut-il savoir s'en servir et éviter les contre-indications. C'est l'objectif de ce guide, qui indique pour chaque essence l'utilisation ad hoc. **Les Huiles essentielles, de France de Coudenhove, éd. Stéphane Bachès, 12,50 €.**



BEAUTÉ

Une arme contre la peau sèche

Avec le retour des frimas, la peau a tendance à se dessécher. Pour préserver votre capital hydratation, misez sur le Lait bain et douche de Rogé Cavaillès, à base de protéines de lait. **8,50 € les 300 ml. En pharmacies.**

SPORT

Musculation express

C'est le Tamagotchi du fitness. Un petit œuf en plastique d'à peine 300 grammes, que l'on presse afin de faire travailler les muscles du haut du corps (poitrine, avant-bras) mais aussi les adducteurs. Ce minicoach est doté d'un compteur et rappelle à l'ordre lorsque l'on zappe l'entraînement. **Fitness Pocket, 14,90 €. Chez Decathlon.**



TONUS

Le lait de jument revient au galop

Ses propriétés revitalisantes et énergétiques, connues depuis l'Antiquité, en font un produit idéal pour combattre la fatigue et favoriser la résistance aux infections. À tester en cure de huit à dix jours. **Lait de jument bio lyophilisé Super Diet, 19,80 € les 80 comprimés. En pharmacies.**

