

## Laurence BEILLE Grenoble

### Comment prenez-vous soin de votre peau au quotidien ?

Je commence en douceur avec une crème lavante ou une eau micellaire matin et soir et je passe ensuite une lotion, l'Equalizing Toner (SkinCeuticals), pour achever le nettoyage. Je suis très attentive aux sensations de ma peau pour adapter mes soins et ma toilette. Ça reste assez simple, en respectant toutefois quelques grands principes : prévention anti-âge le matin avec des antioxydants

et des hydratants, et stimulation du renouvellement cellulaire le soir. Dans le détail, le matin, j'alterne les sérums : à la vitamine C pour son rôle antioxydant, à l'acide hyaluronique pour son effet repulpant ou régénérant comme Matricium (Bioderma). Ensuite, je passe à l'hydratation en alternant aussi les crèmes comme Hydratant Essentiel (MediCeuticals) et Day Cream (Restylane). Si je vais dehors, j'applique en

plus un produit solaire SPF 30 ou 50 selon l'intensité lumineuse. Souvent, c'est White Objective Crème Active (Bioderma), qui lutte également contre les taches. Le soir, je choisis toujours une crème ou un sérum avec des acides de fruits ou des composants proches, comme dans le sérum Retexturing Activator (SkinCeuticals), le gel Apeel (Nacriderm) ou la Crème Plus 15 AHA (Neostrata). Par-dessus, j'applique une crème hydratante, la même que le matin la plupart du temps. Et même si on parle moins des acides de fruits aujourd'hui qu'il y a dix ans, ils restent des principes actifs très efficaces qui, bien dosés, améliorent visiblement l'état de la peau.

### Faites-vous des soins exceptionnels ?

Jamais de masque ou de gommage, car les produits que j'utilise au quotidien provoquent une microexfoliation continue. Je fais une injection d'acide hyaluronique par an et je teste aussi en ce moment des séances de laser Genesis et de lampe flash. Mais tout ce protocole s'accompagne d'une alimentation équilibrée. J'y suis très attentive, car c'est aussi important pour la peau que pour le reste de l'organisme.

## Jocèle SEBAOUN Paris

### Comment prenez-vous soin de votre peau au quotidien ?

Pour moi, le plus important, c'est de bien se nettoyer le visage le soir, y compris si on ne se maquille pas, car la peau est sale en fin de journée. A chacune de choisir sa routine selon son âge et son type de peau. Moi, j'ai surtout envie de fraîcheur, alors j'utilise de l'eau micellaire sur deux mouchoirs en papier plusieurs fois de suite jusqu'à ce qu'ils soient propres, je n'aime pas les lingettes. Et je sèche bien, sinon ça s'évapore, ce qui dessèche la peau. Je me démaquille aussi soigneusement les yeux avec les dosettes de Solution Démaquillante Yeux Tolérante (La Roche-Posay). Puis je passe aux soins avec le sérum Retexturing Activator (SkinCeuticals), qui hydrate et exfolie à la fois, sans provoquer d'irritation. Je l'applique sur le visage, le cou et le décolleté, et je termine par la crème de nuit. J'alterne une crème aux acides de fruits ou à l'acide salicylique comme Turnaround Overnight Hydratant Rénovateur Nuit (Clinique) avec une formule plus réconfortante, Densitium Crème (SVR) ou Eluage Crème Riche (Avène). J'évite les soins à la vitamine C, je trouve que ça s'oxyde sur la peau et que ça sent plutôt mauvais. Une fois au lit, je me mets aussi de la crème sur les mains et les ongles. Le matin, je me rince le visage sous la douche. Ensuite, j'applique le même

sérum que le soir, suivi d'une crème hydratante. En ce moment, mes préférées sont A.G.E. Interrupter (SkinCeuticals), Moisture Surge Intense (Clinique) et Isofill Crème (Uriage). Je prends également des compléments alimentaires, des probiotiques et de la vitamine D.

### Faites-vous des soins exceptionnels ?

Oui, je fais des gommages deux fois par semaine. Les masques, c'est plus rare, car j'estime qu'une peau bien hydratée n'en a pas nécessairement besoin. Cela dit, si on a la peau abîmée ou après un coup de soleil, il faut essayer Cicaplast Baume B5 (La Roche-Posay) en couche épaisse, c'est une merveille ! En médecine esthétique, je teste également ce que je fais à mes patientes : un peu de Botox sur le front et entre les yeux, ça donne un air reposé, sans oublier quelques injections d'acide hyaluronique. Je trouve qu'on a la possibilité, à l'heure actuelle, d'avoir une prise en charge globale des volumes d'un visage qui est particulièrement intéressante.

Propos recueillis par Sophie Michard