

et nourrissent ainsi toutes les cellules des organes dont la peau, bien évidemment, fait partie.

Mais si le rôle des capillaires sanguins est de nourrir les cellules des organes, l'autre moitié du réseau se charge d'éliminer les déchets et de les transporter vers les organes émonctoires (rein, intestin et peau) capables de les évacuer. « Il ne faut jamais oublier que la peau est un organe d'élimination et de respiration », insiste Henri Chenot. D'où l'importance de la « détoxiner », en résistant à la tentation du gommage.

### Commencer par la détox

Avant tout autre soin, se débarrasser des toxines cutanées va permettre à la peau de retrouver un nouveau souffle. Difficile d'imaginer les quantités de substances toxiques qui s'y accumulent chaque jour (des laboratoires les comptent en milliards !). Elles proviennent des crèmes couvrantes et isolantes, des composés chimiques que l'organisme ne parvient pas à éliminer, des radicaux libres, d'une alimentation trop riche et notamment de la dégradation des protéines<sup>2</sup>... Elles asphyxient l'épiderme et entravent le mécanisme vital des cellules. Résultat : le teint perd de son éclat et la peau de son élasticité.

### Nettoyer à la vapeur...

La détox pour la peau passe par des produits appropriés (encadré page 66) capables d'éliminer les cellules mortes et de relancer la microcirculation par un nettoyage profond qui préserve la flore cutanée. Or un gommage trop agressif est susceptible de l'endommager et d'affiner la barrière protectrice. Ce qui aura pour effet de déshydrater la peau et de provoquer des irritations.

Adoptez plutôt des soins qui favorisent la desquamation naturelle comme le sauna facial, un diffuseur de vapeur, ou une séance une fois par mois au hammam. Il vaut mieux

## ADOUCCIR LES PREMIÈRES TRACES DU TEMPS

Retrouver l'éclat de sa peau et atténuer les premières rides sans Botox ni bistouri, c'est possible.

### ● L'ENDERMOLOGIE

Avec des têtes de massage à clapets, on stimule le derme et certaines cellulés (les fibroblastes, cette usine à collagène et à élastine). Les clapets reproduisent des battements ultrarapides (impossible à produire manuellement). Cela relance le métabolisme des cellules, qui, en vieillissant, s'étaient endormies. Résultat : l'épiderme est plus dense, les ridules lissées. « Les séances d'Endermolift de LPG n'ont rien d'agressif et sont entièrement naturelles, explique Jocelyn Rolland, kinésithérapeute qui pratique cette technique. Les micromouvements produisent du collagène et de l'élastine "faits maison" ».

35 minutes, 60 €. Liste des centres LPG : [lpgsystems.fr](http://lpgsystems.fr)

### ● L'ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE

Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice de la marque Cinq Mondes, a créé, avec des maîtres de médecine chinoise, la technique de Dermapuncture. Entièrement manuelle, elle repose sur les principes de l'acupuncture, mais sans aiguille.

La praticienne applique des pressions spécifiques sur la peau du visage avec la pulpe des doigts afin de stimuler les points clés d'énergie vitale. Cette technique tonifie les muscles avec un effet lissant et redonne de l'éclat. La Dermapuncture est utilisée dans le Soins-Massage Jeunesse du visage précieux Ko Bi Do (« méthode ancestrale de beauté » en japonais).

Soin 1h30, 134 €. Liste des Spas Cinq Mondes et partenaires agréés : [cinqmondes.com](http://cinqmondes.com)

### ● LA GYM FACIALE

En faisant travailler les muscles du visage par différents exercices,

l'enveloppe cutanée se renforce, ce qui galbe les contours du visage et atténue les rides.

### Pour lisser les rides du front :

placez la pulpe des doigts au-dessus des sourcils en inspirant par le nez. Pendant dix secondes, expirez en relevant les sourcils le plus haut possible, les doigts empêchant le mouvement ; veillez à ce qu'aucun pli ne se forme sur le front car la pression des doigts doit être juste égale à la force des muscles sollicités. À faire tous les deux jours à une fois par semaine.

### Pour galber l'ovale du visage :

placez vos pouces sous l'os du menton en inspirant ; puis expirez en essayant d'ouvrir la bouche en luttant contre la pression des pouces et des bras. L'exercice dure dix secondes.

### Pour atténuer les ridules autour des yeux :

posez chaque majeur sur le coin externe de l'œil. Étirez légèrement la peau sur les côtés, jusqu'à ce que les doigts se retrouvent sur le bord de l'orbite. Restez ainsi, fermez les yeux et plissez fort. Détendez en baissant les paupières et en secouant la tête, comme pour dire non.

Cours de gymnastique faciale dans les Ateliers du Dr Hauschka (45 €, La Maison du Dr Hauschka. Tél. 01 43 55 45 50). Ou lire : Gym Faciale de Zoé Kertesz (Guy Trédaniel Éditeur, 2012).

### ● LES ROULEAUX JAPONAIS

C'est un objet facile à utiliser dont la tête est composée de cinq rouleaux fabriqués à partir d'une dizaine de minéraux : tourmaline, pierre de lune, quartz... dont l'effet adoucissant est immédiat. Le mouvement ondulatoire des rouleaux revitalise l'épiderme et stimule les muscles faciaux. Le visage paraît relaxé et l'éclat du teint ravivé.

Slim Cera, 180 €, sur [mademoiselle-bio.com](http://mademoiselle-bio.com)