



**Rides un peu plus marquées, manque de fermeté et perte d'éclat... A 40 ans, la peau n'a plus les mêmes besoins en matière de soin qu'à 20 ou 30 ans selon CT. | |**

La solution : adapter sa routine et se diriger vers les bons produits. Car, à cet âge-là, la perte en densité du derme commence à se faire sentir. La peau est plus fine, moins tonique et a tendance à se relâcher. Cela a un impact direct sur la forme de l'ovale du visage et aussi sur celle des paupières. À 40 ans, les rides d'expression commencent également à se creuser et à être un peu plus visibles, tout particulièrement celles du front, les pattes d'oie et les sillons nasogéniens. Il faut donc adopter de nouvelles habitudes soin.

### **Appliquer un sérum**

Impossible de passer à côté de ce produit qui répare, lift, illumine et protège la peau. Il s'applique matin et soir pour un résultat optimal. Les actifs sur lesquels miser : les antioxydants protecteurs, comme la vitamine E ou la spiruline.

Hydrater son contour de l'œil L'on peut miser sur un soin spécialement conçu pour cet usage mais aussi utiliser la crème pour le visage. L'important est de ne pas négliger cette zone où la peau est beaucoup plus fine que celle du reste du visage.

### **Adopter une crème de nuit spécifique**

Beaucoup plus riche en actifs hydratants et réparateurs, elle permet de compenser la perte en eau de la peau qui est inévitable durant la nuit. En effet, le processus de réparation cellulaire (dont le pic à lieu entre 11h et 2h du matin) entraîne une déshydratation sévère de l'épiderme. Autre option : appliquer un masque de nuit une à deux fois par semaine après avoir réalisé un peeling ou un gommage.

### **Exfolier en douceur Utilisez,**

une à deux fois par semaine, un gommage enzymatique ou à grains pour activer le renouvellement cellulaire et booster l'éclat de votre peau. Si vous optez pour un gommage mécanique, appliquez-le uniquement sur peau humide pour éviter de sensibiliser les tissus. Prendre le temps de masser son visage Appliquez vos soins de jour et de nuit en effectuant des mouvements ascendants, avec le plat de vos mains.

Effectuez ensuite des cercles autour des yeux et de la bouche, pour activer la micro-circulation. Ces gestuelles permettent de booster l'efficacité de vos soins et de lisser vos traits.

Yvette MBASSI-BIKELE

---