

C'EST LA POLLUTION

Etat des lieux: entre les particules qui se collent sur la peau et les gaz inhalés, l'épiderme est pris en sandwich. La production de radicaux libres s'emballa, elle mène à une inflammation massive. Terne, déshydratée, épuisée, la peau attend les secours. S'ils tardent, elle devient hypersensible.

Que faire? Rejetez la pollution physiquement avec un polymère aux effets protecteurs, ou du moringa, plante qui repousse les particules et détruit les métaux lourds. Autre bouclier efficace: le fond de teint. Le soir, éliminez le film empoisonné avec un démaquillage maniaque, mais qui n'agresse pas la peau. Pensez aux laits ou aux huiles. «*Quand on les masse, ces textures vont au creux des pores. Osez faire des ventouses avec la paume de la main pour déloger les impuretés en profondeur*», recommande Marie-Hélène Lair, directrice de la communication scientifique Clarins. Une fois par semaine, dégainez un masque aspirateur à base d'argile ou de charbon. «*Ajoutez 1 c. à soupe d'huile*

contenant de l'omega-3, comme la cameline, pour booster la fonction barrière», propose **Marielle Alix**, coach wellness et skincare. Côté soin, adoptez une crème dépolluante qui dope l'énergie et le système de défense de la peau. Et, deux fois par an, appliquez un sérum antioxydant qui recharge les batteries.

Alerte rouge: soumis au même régime, notre enveloppe corporelle encourt les mêmes risques.

Adoptez une huile de douche qui reconstitue son film protecteur.

Le conseil lifestyle: doper son alimentation en antioxydants, c'est facile avec la recette oxygénante de **Marielle Alix**:

«*Mixez 1 poignée d'herbes aromatiques fraîches et 3 c. à soupe d'huile de cameline, des noix et un peu de vinaigre de cidre fermenté. Utilisez cette sauce pour faire mariner des aliments ou sur un plat de soba, une purée ou encore diluée à de l'huile pour assaisonner une salade. Et arrosez le repas au jus de cranberry pur. Il cumule tocotriénols des dérivés de vitamine E très puissants, et vitamine C.*»



ON ESSAIE

Le soin boosteur: Soin de Jour Q10 Plus FPS 30, Nivea, 12,25 € les 50 ml. **Le fond de teint skinguard:** Fond de Teint City Radiance, Bourjois, 14,95 € les 30 ml.

Le bouclier protecteur: Sérum Yeux D-tox Protecteur Jeunesse, Givenchy, 58,50 € les 15 ml. **Le démaquillant des peaux fragiles:** Lait Nettoyant Tolérance Extrême, Avène, 16,10 € les 200 ml. **L'huile de douche extra-douce:** Huile de Douche Atoderm, Bioderma, 8,09 € les 200 ml.

C'EST LE BUREAU

Etat des lieux: sans tomber dans les théories conspirationnistes, la peau a intérêt à se méfier des ondes et des écrans. De premières études font des hypothèses sur le stress oxydatif généré par les ondes et la lumière bleue. Quant aux écrans, ils sont souvent recouverts de poussière, preuve de l'électricité statique qui assèche. Ajoutez un chauffage torride ou une clim glaciale dans l'open space et à 18h, votre peau n'en mène pas large.

Que faire? Mettez le paquet sur l'hydratation avec un soin capteur d'eau. A compléter par une brume à vaporiser toutes les trois heures sur son make-up. Si elle contient des antioxydants, on peut même se permettre de finir une fois de plus à 21 h.

Alerte rouge: à fixer son écran, on reproduit encore et encore les mêmes rictus, qui deviennent, à la longue, des rides d'expression. «*En stimulant toujours le fibroblaste dans la même direction, on fabrique du collagène du même côté et la ride s'installe*», explique Elisabeth Bouhadana, directrice de la communication scientifique de L'Oréal Paris. Toutes les heures, en plus de dégourdir vos jambes, actionnez les muscles du visage dans tous les sens en faisant des grimaces.

Le conseil lifestyle: adoptez les lunettes spécial lumière bleue ou, moins ludique, posez un écran filtre sur votre ordinateur.



ON ESSAIE

La bombe d'hydratation: Baume Ultra Facial Deep Moisture Balm, Kiehl's, 24 € les 50 ml. **Les verres anti-ondes:** lunettes pour écran, See Concept, 40 € chez Colette. **La recharge cutanée:** Lotion Régénérante S5 Revitalage, Lysedia, 46 € les 150 ml.