

Crèmes anti-âge : et si on avait tout faux ?

Par Laurène Saby | Le 10 novembre 2016



À quel âge commencer la crème anti-âge ? Sur quels actifs faut-il miser pour qu'elle soit efficace ? Un médecin esthétique fait le point sur dix idées reçues.

Très hydratante, correctrice, anti-rides ou anti-relâchement, les crèmes qui agissent sur le vieillissement cutané existent par milliers et cela devient difficile de s'y retrouver. Valérie Philippon, médecin esthétique conseil pour Filorga, revient sur dix idées reçues à combattre, pour prendre efficacement soin de sa peau contre les effets du temps.

La crème anti-âge s'applique sur le visage

Vrai mais... Pas seulement car il n'est pas le seul à subir le vieillissement cutané. « La crème anti-âge ne s'arrête pas à l'ovale du visage, il faut prendre l'habitude de l'appliquer également sur le cou et le décolleté. » affirme Valérie Philippon. De plus, « les mains, sujettes aux tâches, méritent aussi d'être hydratées avec une crème anti-âge dédiée. » ajoute-t-elle.

Une bonne crème hydratante peut la remplacer

Faux. « Les crèmes anti-âge sont spécifiquement formulées pour combattre les trois effets principaux du vieillissement : le dessèchement, l'hypercontraction (dont résulte les rides d'expression) et le creusement » annonce la spécialiste. « Avec le temps qui passe, l'aspect de la peau change, et plus on vieillit, plus il faut miser sur une crème dédiée » rappelle cette dernière.

Il faut commencer à en mettre avant 30 ans

Vrai... mais l'experte estime que la prévention doit débiter beaucoup plus tôt. « Dès 18 ans, les jeunes filles devraient appliquer quotidiennement une bonne crème hydratante » estime-t-elle.

“

Il y a l'âge que l'on a et celui que l'on paraît

”

« Mais il y a l'âge que l'on a et celui que l'on paraît. L'âge physiologique dépend évidemment du capital génétique mais également du mode de vie et de l'environnement » poursuit Valérie Philippon. Autrement dit « même si vous avez des chances d'avoir la même peau que votre mère à son âge, il faut veiller à avoir une bonne hygiène de vie, notamment en anticipant et en protégeant sa peau même jeune, dès 25-30 ans » conseille-t-elle.

Les crèmes anti-âge sont plus efficaces que l'anti-rides

Vrai. D'après la spécialiste, « l'anti-rides va effectivement agir sur les rides et les ridules, mais les soins anti-âge auront une action plus globale. Car le vieillissement cutané est également caractérisé par un manque d'éclat, du dessèchement, un relâchement de l'ovale, des pores plus visibles et des tâches. »

Les hommes aussi doivent en mettre

Faux... mais « il faut qu'ils hydratent aussi quotidiennement leur peau. Les crèmes anti-âge dédiées aux femmes seront efficaces pour eux, ils peuvent donc les adopter, seul le parfum assez féminin de ces crèmes peut peut-être les rebuter. Beaucoup sont notamment adeptes des soins contour de l'œil » glisse Valérie Philippon.

22 crèmes anti-âge qui ont fait leur preuve :

E
En
images



La crème anti-âge ne convient pas à tous les types de peaux

Faux. « Aujourd'hui selon le type et la problématique de la peau, les soins anti-âge sont déclinés dans des gammes spécifiques. Les femmes qui ont la peau grasse ou mixte par exemple disposent d'une offre de crèmes à la fois matifiantes et anti-rides » déclare le médecin esthétique. « Concernant les femmes qui ont de l'acné, je conseille d'appliquer un traitement local sur la zone T, là où les imperfections sont présentes, et d'hydrater en complément la totalité du visage avec une crème anti-âge » explique cette dernière.

De jour ou de nuit, le moment d'application n'a pas d'importance

Faux. « En effet, le métabolisme et le rythme des cellules n'est pas le même durant la journée et pendant le sommeil. C'est durant la nuit que la peau se régénère. S'il faut choisir, c'est donc la crème anti-âge de nuit qui est primordiale, à appliquer toujours sur une peau sèche et bien démaquillée » poursuit la praticienne.

Le sérum peut la remplacer

Faux. D'après la spécialiste, « le sérum est complémentaire. Si l'on en a les moyens, mieux vaut opter pour un sérum puis une crème anti-âge matin et soir. D'autre part, les soins anti-âge contour des yeux sont intéressants car la structure dermique de cette partie du visage est spécifique et la problématique à traiter se révèle différente. Mais à choisir, mieux vaut une bonne crème à l'action globale appliquée quotidiennement que plusieurs produits superposés de manière fantaisiste. »

La façon de l'appliquer a un impact sur son efficacité

Vrai. « Les techniques de massage du visage ont un effet drainant intéressant. Mettre sa crème chaque jour doit être un vrai plaisir. D'autant que plus on aime son parfum et son aspect, plus on aura tendance à ne pas l'oublier. Quant à la texture gel ou crème, l'important c'est de choisir celle que l'on préfère, afin d'être consciencieuse à l'application » souligne le médecin.

Il faut qu'elle soit blindée d'actifs puissants

Faux. « Pas besoin d'en avoir beaucoup, il suffit qu'un seul soit efficace. L'actif souvent incontournable c'est d'ailleurs l'acide hyaluronique. Il est antioxydant et participe à l'élasticité de la peau. D'autres actifs, comme le rétinol, la vitamine C ou encore les peptides, aussi appelés polymère d'acides aminés vont stimuler la formation de collagène et peuvent donc également être privilégiés » estime, pour conclure, l'experte.

Vidéo - Les bienfaits des huiles végétales :

La rédaction vous conseille :

Anti-âge : quels aliments privilégier ?

Le mode d'emploi des soins anti-âge bio

Anti-âge : le pouvoir des fleurs

Tags : Lancôme, Clarins, Darphin, Filorga, Estée Lauder, Ride du lion, rides, Crème hydratante, Sérum

À PROPOS DE L'AUTEUR

Laurène Saby



Journaliste mode & beauté

SES DERNIERS ARTICLES

Attentats du 13 novembre : 1 an après, Le baiser du Bataclan "Love is Our Answer"

Crèmes anti-âge : et si on avait tout faux ?

Cheveux : 4 compléments alimentaires naturels pour les renforcer

© Madame Figaro

Share this selection

- [Tweet](#)
-