

# Ma routine beauté antipollution

Peau qui tire, teint terne, rides précoces... Adoptez dès aujourd'hui les bons réflexes pour prévenir et réparer les dommages dus aux impuretés de l'environnement sur le visage. PAR SARAH CODUTTI



## Un nettoyage détoxifiant

Particules fines rejetées par les voitures, solvants volatiles... En fin de journée, les polluants extérieurs et ceux de nos intérieurs se sont accumulés à la surface de notre peau, se mêlant au sébum et au maquillage. Résultat : les pores s'obstruent et le teint se brouille. Le soir, misez donc sur un nettoyage efficace en optant pour des produits à la fois lavants et détoxifiants. Leurs formules réunissent des plantes choisies pour leur pouvoir dépolluant et assainissant. C'est le cas du moringa ou du tulipier. Associés à des actifs gras, comme le beurre de karité ou les huiles végétales, ces soins délogent en douceur les impuretés tout en respectant le film hydrolipidique.

**Je fais comment ?** Appliquez le soin nettoyant du bout des doigts. Optimisez l'effet de cette phase de nettoyage en réalisant, pendant quelques minutes, des mouvements circulaires du centre du visage vers les contours, puis le cou. Rincez à l'eau.

**ON AIME** Le gel qui traque les particules. Gel frais nettoyant, Pureté Thermale, Vichy, 14 € (1). **L'eau thermique apaisante qui limite l'irritation.** Toleriane Dermo-Nettoyant, La Roche-Posay, 10,60 € (2). **La texture confort idéale pour les peaux sensibles.** Gelée d'huile démaquillante, Aciana botanica, Sanoflore, 18 € (en février) (3). **Le tulipier antipollution, aux vertus assainissantes.** Lait Confort, Précision, Chanel, 37 €.



## L'accessoire qui fait la différence

Les brosses sont nos alliées pour ôter les résidus de pollution sur le visage. Chez Clarisonic, on a démontré que les micro-oscillations de cet outil high-tech éliminaient trente fois plus de microparticules qu'un nettoyage avec les mains. Une bonne raison de se laisser tenter !

## Un soin protecteur le jour

Perte d'éclat, vieillissement cutané prématuré, sécheresse, irritation... La pollution abîme notre peau au quotidien. Des dommages souvent aggravés par les UV. Pour prévenir ces phénomènes, certains soins de jour déposent un film écran protecteur sur l'épiderme afin de limiter la fixation des particules polluantes et des toxines. Parmi les actifs du moment, le végétal a le vent en poupe. Le ginkgo biloba, la jacinthe d'eau ou encore la lampsane ont fait leurs preuves en la matière. Originaire d'Europe et d'Asie occidentale, cette dernière possède des vertus anti-inflammatoires et stimule les défenses naturelles de la peau. Le thé blanc, quant à lui, est riche en polyphénols, et reste un des actifs stars quand il s'agit de piéger les radicaux libres boostés par la pollution et à l'origine des rides précoces.

**Je fais comment ?** Chaque matin, adoptez une crème aux plantes détoxifiantes et dopez ses effets avec un sérum gorgé d'actifs végétaux naturellement antioxydants ou de vitamine C. Les ingrédients du soin pénétreront ainsi de façon optimale.

**ON AIME** La formule à la concentration ultra-vitaminée contre les radicaux libres. Booster à la vitamine C, Novexpert, 54,90 € (1). **Le cocktail de végétaux qui aide à lutter contre le stress oxydatif.** Crème toutes peaux, Multi-Active Jour SPF 20, Clarins, 64 € (2). **Le bouclier antitoxines et anti-UV.** Sérums One Essential, City Defense, SPF 50, Christian Dior, 53 € (3).





## Un make-up bouclier

Au même titre que les soins de jour, le maquillage se perfectionne afin de faire, lui aussi, rempart contre la pollution. Aujourd'hui, de nouveaux fonds de teint forment un film protecteur sur la peau, par le biais, pour certains, de polymères issus du maïs ou d'algues. D'autres formules réunissent des actifs végétaux comme l'uncaria d'Amazonie pour bloquer les radicaux libres et renforcer les défenses naturelles de la peau. Outre ce rôle protecteur, le produit assure une bonne mine, ainsi qu'un teint frais et parfaitement unifié. **Je fais comment?** Appliquez le fond de teint sur les trois points clé du visage: le front, le nez et le menton, puis étirez vers l'extérieur. Choisissez la nuance en déposant un peu de produit au niveau de la mâchoire, entre le visage et le cou, lieu de démarcation importante.

**ON AIME** L'acide hyaluronique pour une peau repulpée. Teint Lumière DD SPF 25, Galénic, 24 € (1). Le double écran contre la pollution et les UV. Fond de teint City Radiance, Bourjois, 14,95 € (2). Le zinc qui traite les imperfections. Soins hydratants teintés anti-imperfections, Mixa, 7,90 € (3).



## L'eau micellaire : l'alliée douceur du matin

Durant la nuit, l'épiderme est moins agressé par les polluants contenus dans l'air, et la peau profite du sommeil pour mettre en place son propre système de détoxification interne. Alors, au réveil, nul besoin de repasser par un nettoyage aussi méticuleux que la veille, au risque de provoquer des irritations. Privilégiez plutôt la formule ultra-douce et fraîche d'une eau micellaire. Ses particules sont parfaites pour éliminer en un clin d'œil les impuretés et le sébum accumulés au cours de la nuit.



## Une formule réparatrice pour la nuit

C'est le moment où la peau se régénère et répare les dégâts occasionnés par la pollution durant la journée. Alors, chouchoutez-la. Plus votre peau sera hydratée et gorgée de bons nutriments, plus il sera difficile pour les toxines d'y pénétrer. Optez donc pour des soins nourrissants. Dans leurs formules: des huiles végétales qui renforcent le film hydrolipidique, de l'acide hyaluronique et des céramides qui, eux, retiennent l'eau contenue dans la peau. Pour encore plus d'efficacité, choisissez des versions reconstituant des antioxydants car elles préparent l'épiderme à affronter les agressions du lendemain.

**Je fais comment?** Le soir, après le démaquillage, reconfortez votre peau avec une crème cocon aux vertus apaisantes. Et en cas d'irritation ou de rougeurs, appliquez, une fois par semaine, un masque riche pour stimuler le film hydrolipidique. Si votre épiderme n'est pas trop sensible, vous pouvez effectuer préalablement un gommage aux acides de fruits.

**ON AIME** La micro-algue qui renforce l'épiderme. Masque Cold Cream Marine, Thalgo, 27 € (1). Les huit antioxydants qui neutralisent les radicaux libres. Super Rescue Antioxydant Nuit, Clinique, 58,50 € (2). L'edelweiss pour une barrière cutanée reboostée. Ultra Facial Deep Moisture Balm, Kiehl's, 24 € (3).

## Le top 3 des actifs efficaces contre la pollution

**1 LES POLYPHÉNOLS**  
Contenus dans le thé ou encore dans les pépins de raisin, ils bloquent les radicaux libres et limitent l'apparition des rides.

**2 LA LAMPSANE**  
Cette plante renforce les défenses naturelles de la peau agressée par la pollution.

**3 LA VITAMINE E**  
Présente dans la peau et dans certains soins, elle a le pouvoir de réparer les dommages cutanés.

Merci au Dr Philippe Deshayes, dermatologue et consultant scientifique La Roche-Posay, à Marie-Hélène Lair, directrice de la communication scientifique chez Clarins, et à Cyrille Telling, cofondateur de Novexpert.