

## MISER SUR UN CORPS SVELTE



**Camille Delmar, 51 ans**

Directrice de la Clinique Science & Beauté et du Hair Science Institute, créés avec son mari à Cap d'Antibes, elle est au cœur du sujet.

**Ses soins esthétiques.** Tous les actes auxquels elle a recours visent à préserver l'éclat de son visage. Ainsi, elle fait de la mésothérapie depuis l'âge de 45 ans sur le visage, le cou, le décolleté et les mains : deux cures de trois séances au printemps et au début de l'automne. « Cela réhydrate ma peau, stimule sa fermeté et lisse les rides. Je fais aussi régulièrement des injections de toxine botulique, ce qui me permet d'avoir un front lisse et, deux fois par an, une réhydratation des lèvres avec un acide hyaluronique très fluide. » Il y a six ans, Camille s'est fait faire un mini-lifting : « Ça m'a redonné énormément de fraîcheur et a redessiné mon ovale. » Côté corps, elle s'offre une cure de radiofréquence chaque année (10 séances). « Je trouve que cela tonifie très bien la peau. »

**Sa routine beauté.** Démaquillage en profondeur avec huile, sérum et crème, matin et soir. « Depuis quatre à cinq ans, je suis fidèle à la ligne de cosmétiques dermatologiques sur mesure Universkin. Mes produits sont enrichis en anti-oxydants, en vitamine C et en DMAE (un stimulant des fibroblastes). Et je ne m'expose jamais directement au soleil, d'autant plus que je vis dans le Sud ! »

**Son mode de vie.** Je profite d'une alimentation saine, plutôt végétarienne et pauvre en gluten, complétée par un bilan nutritionnel annuel pour doser les nutriments. Et je fais beaucoup de sport, de quatre à cinq heures par semaine : natation, ski nautique, fitness, marche nordique et yoga pour entretenir la souplesse.

## PENSER LA BEAUTÉ COMME UN TOUT



**Sylvie Mookherjee, 55 ans**

En tant que coach de dirigeants, elle sait à quel point l'image qu'on renvoie est importante.

**Ses soins esthétiques.** Depuis dix ans, elle fait des injections de toxine botulique dans le front et les pattes-d'oie pour lutter contre les rides. « De toutes petites doses tous les trois mois pour m'aider à conserver une expression naturelle. » Son menton s'étant un peu creusé avec l'âge, elle a opté pour un comblement à l'acide hyaluronique il y a quelques années. Autre traitement, un blanchiment dentaire par an : « C'est aussi important pour l'éclat. » Comme elle a la chance d'avoir des pommettes hautes et saillantes qui « tiennent » son visage, elle n'a pas de problème de relâchement.

**Sa routine beauté.** Fan de soins cosmétiques, elle avoue un faible pour les crèmes somptueuses. « Matin et soir, je me démaquille avec le lait au Lys Blanc de Sisley, et je termine par une vaporisation d'Eau Florale de la même marque avant d'appliquer la crème anti-âge à base d'huiles essentielles Decléor, ou la Crème Orchidée Impériale de Guerlain. » Elle s'offre aussi une fois par mois un soin anti-âge à l'institut Elsa Weiser, dans le 6<sup>e</sup>, à Paris.

**Son mode de vie.** Du yoga et du Pilates depuis l'adolescence. « Cela m'a permis, au fil des années, de garder une énergie intacte, de m'apaiser sur le plan émotionnel et de conserver une jolie allure. » Elle a par ailleurs une alimentation très saine, elle ne consomme que des légumes, des fruits et des poissons grillés. Son petit secret en plus ? « Mes cheveux longs ! Après avoir occupé des postes à responsabilité durant des années, je redécouvre le plaisir de les porter naturels, non brushés. Ils ont une belle matière, alors, j'en profite. Souvent, les femmes les coupent à partir d'un certain âge. C'est dommage car les cheveux donnent un air plus juvénile. »

## ÉVITER LES EXCÈS



**Yaël Berdah, 38 ans**

Chirurgienne plasticienne elle-même, elle est plutôt sereine vis-à-vis du temps qui passe.

**Ses soins esthétiques.** « Mon métier exige beaucoup de concentration, alors, je ne tiens pas à ce que les rides du lion s'installent. Mon mari m'injecte des micro-doses de toxine botulique tous les six mois depuis que j'ai 32 ans. Ainsi, mon front n'est jamais figé. » L'acide hyaluronique, c'est une fois par an dans la vallée des larmes, cette ombre qui part du coin interne de l'œil et descend de façon oblique sur la joue. « Cela défatigue illico mon visage. » Et, au même rythme, dans les lèvres, « un produit cette fois faiblement réticulé, pour les garder toujours souples et bien hydratées. »

**Sa routine beauté.** Matin et soir, elle utilise le gel nettoyant visage Aesop qui se rince à l'eau, avant d'appliquer une crème hydratante. « J'insiste en massant les points d'injection, et toutes les zones qui ont tendance à se marquer facilement : rides du lion, sillons nasogéniens, pattes-d'oie, plis d'amertume, et je fais la même chose avec mon écran SPF 50 l'été. »

**Son mode de vie.** Elle veille à ne pas trop s'éloigner de son poids de forme. « Jamais plus de deux à trois kilos. » Pour y parvenir, elle opte pour une alimentation équilibrée. « Les régimes trop restrictifs stressent, épuisent l'organisme et donnent un coup de vieux. À mon sens, conserver un petit pannicule adipeux (fine couche de graisse sous-cutanée) est plus flatteur pour les traits, et la peau est plus pulpeuse. » Dans le même état d'esprit, elle pratique le sport, mais sans acharnement, une heure par semaine avec un coach à domicile. « Je n'ai pas le temps d'en faire plus, donc, autant être efficace. Mon objectif est simplement de ne pas me ramollir. »

## PRIVILÉGER LA PRÉVENTION



**Vanessa Adda, 44 ans**

Gérante d'une société d'assurances et épouse d'un médecin esthétique, Vanessa prend soin de son apparence, mais sans faire trop d'excès.

**Ses soins esthétiques.** C'est en lisant un article dans ELLE sur les injections antirides réalisées à titre préventif qu'elle aurait eu le déclic. Elle s'offre un premier rendez-vous à 38 ans. « Je ne voulais pas voir mes sillons nasogéniens se creuser. À 40 ans, mes yeux ont commencé à être cernés, mon teint à se brouiller, alors, mon mari m'a proposé un peeling à l'acide trichloracétique. Comme le résultat sur la clarté du teint et sur la texture de la peau est épatant, j'en fais désormais un chaque année. » Une routine qu'elle complète, deux fois par an, par des injections de Skinbooster pour réhydrater la peau, et par des séances de radiofréquence pour tonifier l'ovale, une autre de ses mesures préventives.

**Sa routine beauté.** Celle-ci consiste à se démaquiller soigneusement le soir, à se rafraîchir tout simplement avec de l'eau le matin et à appliquer une crème anti-âge, Universkin ou Merveillance de Nuxe. Côté soleil, elle est désormais prudente. « Dès les beaux jours, je me cache sous le parasol et je me tartine d'écran solaire SPF 50, le seul secret pour conserver une peau jeune et fraîche. »

**Son mode de vie.** Très nature et bonne vivante, elle n'a jamais été obsédée par son physique. Toutefois, « j'ai compris, dès la quarantaine, qu'il fallait prendre certaines dispositions pour conserver la bonne base dont j'ai hérité ». Elle qui n'était pas sportive du tout enchaîne aujourd'hui les séances de yoga et de boxe. « Si je n'ai pas mes trois heures par semaine, ça ne va pas ! » ■