





## 4 RÉPARER CE QUI EST RÉPARABLE

Après avoir tout misé sur le code génétique, le milieu scientifique a compris ces dernières années que l'héritage ne déterminait pas tout mais que notre mode de vie pouvait modifier l'expression de certains gènes et influencer notre santé et notre vieillissement. C'est ce qu'on appelle l'épigénétique. Ces connaissances ont permis de mettre en avant l'importance de la prévention. Pour aller plus loin, **Biologique Recherche** s'appuie aujourd'hui sur une découverte faite en 2017 par le Gene Expression Laboratory de San Diego, spécialisé dans la reprogrammation cellulaire: il est possible de réparer les dommages cellulaires d'ordre épigénétique. Influencée par ces travaux, la marque a mis au point un peptide, l'EpigenActiv, capable d'agir sur les facteurs de croissance qui recyclent les morceaux de cellules abîmés et réparent les lésions. Pas de quoi retrouver le visage de ses 20 ans mais la possibilité d'atténuer les rides et les marques de fatigue, de tonifier les traits et d'homogénéiser le teint.



La Grande Crème,  
Biologique  
Recherche,  
460 € les 50 mL

### Et aussi:

1. Calqué sur l'hydragel médical mis au point par le Pr Bader pour soigner les peaux lésées (brûlures, plaies...), ce soin, riche de 40 molécules naturellement présentes dans le corps, stimule les cellules souches à l'origine de la cicatrisation cutanée: The Cream, Augustinus Bader, 225 € les 50 ml sur [Augustinusbader.com](http://Augustinusbader.com) (à partir du 12 février).

2. Inspiré de la biologie systémique, qui envisage l'organisme comme un tout, ce soin cible 25 mécanismes qui participent à la jeunesse du visage: Pro Soins Lift et Fermeté, Estée Lauder, 99 € les 30 ml.

## ON REPULPE SON VISAGE GRÂCE À L'AUTOMASSAGE

«Le visage renferme une cinquantaine de muscles qui n'attendent qu'à être travaillés, certains doivent être tonifiés, d'autres détendus s'ils sont trop crispés.

Le massage permet de redonner du galbe où il faut et d'ôter les adhérences qui bloquent l'oxygénation et la circulation du sang. Progressivement, les muscles prennent plus de place sous la peau, qui se repulpe», explique Aline Faucheur, spécialiste du massage Kobido.

L'idéal est de s'offrir une séance avec un pro chaque mois ou tous les deux mois et de s'automasser au quotidien, par exemple deux minutes chaque soir avec une huile au moment du démaquillage. Répétez 5 fois chacune de ces manœuvres et n'ayez pas peur d'adopter des gestes profonds et appuyés, seule façon de mobiliser les muscles.

### LA BONNE GESTUELLE

**Réalisez** avec le dessus des mains des fouettés de bas en haut du cou.

**Attrapez** le muscle de l'ovale au niveau du menton et étirez-le vers le haut en faisant glisser vos doigts jusqu'aux oreilles.

**Mobilisez** toute la masse musculaire du visage en mettant vos deux mains en coupe sur la figure et en remontant vos paumes vers les tempes.

**Ecrasez** les rides du front avec la pulpe des doigts, verticalement puis horizontalement.