

SEP M
TOP
ventes



télé

7
JOURS

L'hebdo le plus
lu de France*

PHOTO: BENJAMIN TEGON/IFI - FRANCE MÉTROPOULITAIN 1,30 € / AND / 00 € / BEL / 00 € / CAN / 1,30 \$ CAD / DOM / 3,00 € / ESP / 2,40 € / FR / 3,50 € / GR / 3,50 € / IRL / 3,50 € / IT / 3,50 € / JAP / 3,50 € / KOR / 3,50 € / LUX / 3,50 € / MEX / 3,50 € / NLD / 3,50 € / NOR / 3,50 € / NZ / 3,50 € / POL / 3,50 € / PRT / 3,50 € / RUS / 3,50 € / SLO / 3,50 € / SWE / 3,50 € / SWI / 3,50 € / TUR / 3,50 € / UK / 3,50 € / USA / 3,50 € / VEN / 3,50 € / COMMISSION PARIETAIRE CDD 0179308 - SSV 0155-047 - *SELON L'ÉTUDE ONE ET HORS CONSOMERS SUPPLÉMENTS

1,30€
PROGRAMMES
DU 20 AU
26 FÉVRIER 2021

LORIE

"Pourquoi
je reviens dans
*Demain nous
appartient*"

**MICHEL
CYMES**

Dans les coulisses
d'*Antidote*,
sa nouvelle
émission

**PÉKIN
EXPRESS**

Au cœur
de la pandémie,
une saison
totalement folle!

DÉCO

Les années 70
font leur grand
retour

Alessandra
Sublet

L'ANNÉE DE TOUS LES DÉFIS

ELLE ANIME "DUOS MYSTÈRES" SUR TF1
ET S'APPRÊTE À TOURNER DANS UNE FICTION...

CMI FRANCE

TELE7JOURS.FR

L 14130 - 3169 - F: 1,30 €



ÉPIDERME

VIVRE SEREINEMENT SA CINQUANTAINE

PLUS SÈCHE, MOINS FERME, AVEC UN RENOUVELLEMENT CELLULAIRE PLUS LENT... OUI, À 50 ANS, NOTRE PEAU CHANGE. LE DOCTEUR VALÉRIE LEDUC NOUS AIDE À PASSER CE CAP. **PROPOS RECUEILLIS PAR STÉPHANIE CLÉRY-GUITTET**

Est-ce le bon moment pour faire un bilan médical de beauté ?

« Absolument ! Cela va permettre d'aborder l'histoire de la personne : ses antécédents personnels et familiaux, son mode de vie, son environnement, ses cycles de sommeil... Il est également important d'établir des mesures tissulaires, avec un scanner, afin de cibler les soins. Cela permet d'avoir une cartographie de la peau et de ses capacités de défense. Mais, au-delà de l'examen clinique morphologique et dermatologique, l'aspect psychologique joue un rôle clé. Surtout face à la discrimination sur laquelle la société semble s'être mise d'accord : à 50 ans, vous êtes casé dans la catégorie senior ! »



À part le bistouri, que puis-je faire ?

« Plein de choses ! Vous pouvez prendre des compléments alimentaires, comme de l'huile de bourrache, du zinc et du silicium. Ils permettent un bon fonctionnement cellulaire. Vous pouvez faire des séances de radiofréquence et d'ultrasons, cela stimule la production de collagène. Il y a aussi la luminothérapie, à base de Led, de lasers froids et de champs magnétiques, qui estompent les ridules et affinent le grain de peau. Il faut vous protéger au maximum de la pollution, avec des plantes, comme la sarriette citronnée du Vercors. Elle empêche les particules de se fixer sur la peau, en formant un bouclier. Sous forme de brume, elle s'applique sur un soin de jour et se pulvérise même dans la journée. »

Le sommeil peut-il sauver notre peau ?

« En partie. Car mal dormir a un impact sur le pH et la perméabilité de l'épiderme. Une mauvaise nuit aggrave le relâchement cutané, la perte en élasticité et les cernes. En revanche, lorsque vous dormez bien, la peau se régénère et vous sécrétiez de la somatotrophine, une hormone qui participe à la réparation des cellules. »



La Médecine de la beauté. Le meilleur des innovations thérapeutiques, Dr Valérie Leduc, Seuil (19 €)