

En forme après 60 ans
Sexualité des séniors

Entretenir sa mémoire

Retarder le vieillissement

Santé des seniors

EN CE MOMENT [Black Friday 2021](#) - [Symptômes Covid-19](#) - [Vaccin Covid](#) - [Vaccin grippe](#) - [Bronchiolite](#) - [Top Santé TV](#) - [3e dose vaccin Covid](#)

À LIRE SUR
TOPSANTÉ

À LIRE SUR
TOPSANTÉ



Rides +55 ans: 1 truc à faire

serenalpes

Ouvrir

 > [Séniors](#) > [Retarder le vieillissement](#)

Anti-âge : comment rajeunir sans chirurgie ?

Partagez sur Facebook    





SENIOR

RETARDER LE VIEILLISSEMENT

Le retour des techniques manuelles permet, en complément des cosmétiques, de retarder le vieillissement sans seringues ni bistouri. Zoom sur les techniques qui permettent de défier le temps.

À LIRE SUR
TOPSANTÉ

GUA SHA, ROULEAU DE JADE : LES NOUVEAUX OUTILS EN VOGUE

On trouve désormais des gua sha, rouleaux et autres champignons de massage aussi bien chez Sephora que dans des enseignes dédiées. Ces outils sont utilisés depuis très longtemps en médecine et dans le soin asiatique.



Rides +55 ans: 1 truc à faire

[+ 55 ans] 1 expert en cosmétique révèle

À LIRE SUR
TOPSANTÉ



LA LUMINOTHÉRAPIE : POUR STIMULER LES CELLULES

La lumineothérapie utilise des leds de différentes couleurs (et de différentes longueurs d'onde) pour traiter rides, manque d'éclat ou perte de fermeté. Employées dans les cabinets de dermatologues et médecins esthétiques en complément de procédures, elles sont désormais disponibles à domicile avec ce qu'on appelle des "medical device", évidemment moins puissants, mais efficaces si on les utilise quotidiennement sur un temps d'exposition de 2 à 3 minutes. Les leds agissent par photobiomodulation en envoyant un message à la cellule qui la stimule et induit une réaction de sa part.

>> Quelle couleur pour quels bienfaits ? Ces appareils, aux programmes pré-réglés, combinent plusieurs longueurs d'onde. La lumière rouge a un effet anti-inflammatoire, favorise la production de collagène et la cicatrisation, et serait même dépigmentante. La lumière jaune améliore la circulation sanguine et lymphatique et agirait sur les rougeurs. La lumière verte, elle, absorbée par les taches pigmentaires, permet de les éclaircir et embellit le teint en général.

Adaptation pour la maison du Cellu M6, cet appareil aux multiples programmes comprend des têtes lift qui stimulent, par de petits clapets, la fabrication de collagène, élastine et acide hyaluronique.



Rides +55 ans: 1 truc à faire

[+ 55 ans] 1 expert en cosmétique révèle comment se passer de sérums et crème hydratante



serenalpes

À LIRE SUR
TOPSANTÉ

À LIRE SUR
TOPSANTÉ