

Dre Véronique Gassia

Eau micellaire matin et soir, vitamine C, rétinol et antioxydant en crème. Laser antitaches, quinoa, pain au maïs pour cette dermatologue.

Ma routine quotidienne

Matin et soir, je nettoie mon visage avec la Solution Micellaire Démaquillante Créaline H₂O de Bioderma. Le matin, j'applique ensuite la Facial Lotion C20 à la vitamine C d'Eneomey et une crème hydratante. Le soir, de septembre à mai: un sérum antioxydant (Phlorétin CF de SkinCeuticals), une crème au rétinol (Rétinol 0.3 de SkinCeuticals) ou de la vitamine A acide. Je fais aussi des gommages sur les lèvres, les hydrate et j'applique mes soins visage sur le cou et le décolleté. Pour le corps, j'ai opté pour une huile de douche. L'été, j'exfolie avec l'Advanced C Body Lotion d'Eneomey. Et en hiver, j'applique un baume plus hydratant une à trois fois par semaine.

Mes rituels hebdomadaires

Une fois par semaine, je fais un gommage avec la Crème Gommante Skin Perfusion de Filorga suivi d'un multimasque: sur la zone médiane, j'applique le masque désincrustant au charbon City Block Purifying de Clinique et sur le reste du visage, je pose un simple masque hydratant ou à la vitamine C. Enfin, j'applique le Hyaluronic Acid Mask de Princess Skincare. Après cette routine, ma peau est belle et parfaitement repulpée.

Ce que je ne fais pas

Je n'utilise pas de contour des yeux et j'oublie toujours les mains.

Comment je compense mes excès

Même si c'est de façon involontaire, je vais au soleil quand je fais du sport. Etant très mate de peau et peu sujette aux coups de soleil, je n'ai pas une grande rigueur en la matière, mais cela m'oblige ensuite à traiter mes taches au laser Q-Switched, une fois par an, sur le décolleté, le visage et les mains.

Ma marque fétiche

Après Dermaceutic et Eneomey, SkinCeuticals, des soins efficaces dosés à la bonne concentration.

Mon alimentation

Je ne m'interdis rien, mais j'essaie de manger sainement des produits frais et maison, surtout pas de plats cuisinés, beaucoup de fruits et légumes bios, des smoothies, des fruits secs. Je consomme peu de viande et je limite le gluten qui fait gonfler le ventre. Je préfère le quinoa ou le pain au maïs.

Mon sport

J'ai découvert la randonnée et j'en fais une semaine chaque été. Autrement, j'alterne marche et piscine. Aujourd'hui, je ne fais plus que du sport par plaisir.



Rétinol 0.3 de SkinCeuticals, 90 €. Crème Gommante Skin Perfusion de Filorga, 39 €. Solution Micellaire Démaquillante Créaline de Bioderma, 10,50 €. Masque + Gommage Purifiants au charbon City Block Purifying de Clinique, 39 €.