

Vitagate
2500 Biel
032/ 328 50 30
vitagate.ch/fr/

Genre de média: Internet
Type de média: Organisations spécialisées
UUpM: 819'000

Lire en ligne

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006



© ASD

Vieillesse prématurée de la peau

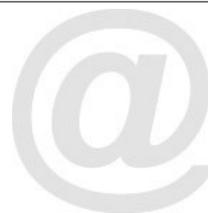
Alors que certaines peaux restent incroyablement lisses malgré le temps qui passe, d'autres se rident très rapidement. Ces différences ne sont pas qu'une «histoire de gènes».

Personne ne peut échapper au processus de vieillissement. Impossible aussi de l'arrêter. Le taux d'hormones qui baisse progressivement et la production de graisse des glandes sébacées qui diminue font que la peau devient de plus en plus fine et plus sèche. Et elle perd sa fermeté. Les premières rides se creusent peu à peu autour de la bouche et des yeux dès 30 ans. Vers 40 ans, les fameuses pattes d'oies apparaissent et les rides deviennent plus profondes. A la ménopause, le processus s'accélère et des marques brunes, les fameuses taches de vieillesse, apparaissent.

Même si le processus est le même pour tout le monde, on peut malgré tout percevoir de sensibles différences entre personnes du même âge. Car, outre les prédispositions génétiques, plusieurs facteurs jouent un rôle important dans le vieillissement cutané. En effet, ce n'est pas le temps qui passe l'ennemi n° 1 de notre peau, mais le soleil.

Trop de soleil

Les rayons UV du soleil activent une protéine qui met à mal l'élasticité de la peau. Cette protéine détruit en effet le collagène, autre protéine qui, elle, prévient la formation des rides. Le meilleur moyen d'éviter les rides est donc de ne pas s'exposer au soleil. Et si l'on veut malgré tout faire une petite séance de bronzette, ne surtout pas oublier la crème solaire. Les rayons UV des solariums sont particulièrement mauvais pour la peau. En effet, ces installations fonctionnent principalement avec des UVA, qui pénètrent profondément dans la peau, et attaquent les fibres élastiques. Ainsi, les adeptes du soleil ne se reconnaissent pas seulement à leur bronzage mais aussi, après quelques années, à l'aspect tanné et profondément buriné de leur peau.



Vitagate
2500 Biel
032/ 328 50 30
vitagate.ch/fr/

Genre de média: Internet
Type de média: Organisations spécialisées
UUpM: 819'000

Lire en ligne

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006

Trop de nicotine

La fumée de cigarette participe également au vieillissement prématuré de la peau – même la fumée passive! Selon Miriam Stoppard, le visage d'une personne qui fume une vingtaine de cigarettes par jour vieillit de 14 ans en 10 ans. L'explication est la même que pour les rayons solaires: le tabac active la fameuse protéine anti-collagène. Le collagène est détruit, il est difficile de le renouveler. En plus, la peau des fumeurs a souvent un teint grisâtre et malsain. Enfin, les rides apparaissent évidemment encore plus vite chez les fumeurs qui s'exposent trop souvent et trop longtemps au soleil.

Trop d'alcool

La consommation excessive d'alcool augmente aussi les risques de voir les rides se creuser prématurément. L'alcool a également des effets vasodilatateurs qui peuvent se traduire par des rougeurs disgracieuses sur le nez et les joues. En revanche, boire beaucoup d'eau est vivement recommandé! Le liquide se répand dans le tissu conjonctif et donne un aspect plus lisse et plus ferme à la peau.

Une alimentation mal équilibrée peut également favoriser le vieillissement prématuré de la peau. En effet, lorsque les radicaux libres sont trop nombreux, ils peuvent plus facilement endommager le noyau des cellules. Pour prévenir ces effets indésirables, rien de tel que d'inscrire quantité de fruits et de légumes au menu. Les acides gras insaturés, la vitamine C ainsi que certains oligo-éléments comme le zinc et le sélénium sont par ailleurs d'excellents «capteurs» de radicaux libres.

Sources: «Tribune du droguiste» / Miriam Stoppard: «Anti-Aging. So bleiben Sie jung, aktiv & gesund», Dorling Kindersley, 2004 / Manfred Stöhr: «Die Wahrheit über Anti-Aging», Eichborn, 2005 / falten.de

Photo: © ASD

Auteure et rédaction: Franziska Linder

Traduction: Marie-Noëlle Hofmann