

Douceur et fermeté

Notre peau est un réseau de sillons et de stries. Dans la paume de la main, ces lignes permettraient de prédire notre avenir; mais au visage, au cou et sur les mains, les rides ne révèlent guère qu'une seule chose: notre âge réel.

Avoir une peau parfaite, c'est le signe extérieur de la jeunesse, du dynamisme et du succès. Mais entre 20 et 30 ans, le processus de vieillissement cutané se met déjà en marche. Rien d'étonnant donc à ce que les produits anti-âge connaissent un tel succès. Et pas seulement en cosmétique, l'industrie alimentaire et la médecine suivent aussi la tendance. Le vieillissement étant en partie une prédisposition, les moyens de l'influencer sont donc limités. Néanmoins, le mode de vie, les rayons UV, le tabagisme ainsi que l'alimentation et la pollution ambiante jouent un rôle important dans l'apparition des rides et des ridules. Or, on peut agir sur ces facteurs pour préserver la qualité de notre peau.

En vieillissant, les fibres élastiques et le collagène présents dans le tissu conjonctif se rétractent. La peau se relâche et les rides apparaissent. Au début, il ne s'agit que de petits plis dits rides d'expression, puis surgissent les pattes d'oie sur la fine peau qui entoure les yeux et les rides du lion entre les sourcils. Au fil des ans, la peau devient plus fine, ce qui favorise l'évaporation de l'eau. A cela s'ajoute une diminution de l'activité des glandes sudoripares et sébacées, ce qui rend la peau plus sèche et irritable. Enfin, plus elle vieillit et moins la peau est capable de se protéger de la pollution de l'environnement.

Les soins: la meilleure prévention

Heureusement qu'il existe des crèmes de protection solaire et de soin dont les principes actifs préviennent et ralentissent l'inéluctable vieillissement cutané. «Les principes actifs anti-âge utilisés en dermatologie protègent la peau contre les rayons UV, les radicaux libres et la pollution de l'air. Mais pour véritablement améliorer l'apparence de la peau, ils doivent aussi hydrater, restaurer le film hydrolipidique, stimuler la circulation sanguine et nourrir les tissus», explique le professeur **Ralph Trüeb**, médecin chef de la clinique dermatologique à l'hôpital universitaire de Zurich. «Ces dernières années, les chercheurs se sont beaucoup intéressés aux peptides. Ces fragments de protéines agissent sur le métabolisme du collagène. En étudiant les processus de cicatrisation, on a constaté que ce groupe de substances peut stimuler la formation des fibres de collagène. On essaie donc maintenant d'utiliser cette propriété pour contrer la diminution liée à l'âge des fibres de collagène et d'élastine, laquelle provoque la formation des rides et la perte d'élasticité de la peau.» Pour l'instant, les

principes actifs comme le rétinol (vitamine A) et ses dérivés (par ex. le rétinaldéhyde), les vitamines C et E, le coenzyme Q10, les phytohormones, l'acide urique, les céramides et l'acide hyaluronique sont encore plus utilisés que les peptides.

Rétinol (vitamine A), trétinoïne (acide dérivé de la vitamine A), rétinaldéhyde (précurseur de la vitamine A):

La vitamine A et ses dérivés régénèrent la peau abîmée par la lumière. Ils renforcent les couches profondes de la peau et affinent les couches supérieures, ce qui lisse les ridules et atténue les taches de vieillesse.

Alpha-tocophérol (vitamine E):

La vitamine E est un antioxydant qui protège les acides gras polyinsaturés présents dans les membranes cellulaires contre l'oxydation induite par les radicaux libres provenant de l'oxygène. La vitamine E liposoluble apportée par la nourriture atteint la peau via le sébum. Mais les rayons UV peuvent réduire la quantité de lipides présents à la surface de la peau, provoquant donc une carence en vitamine E, véritable piègeur de radicaux libres.

Acide ascorbique (vitamine C):

La vitamine C, également un anti-oxydant, stimule la formation du collagène et de l'élastine. «Combinée avec la vitamine E, liposoluble, elle exerce une action synergétique antioxydante», explique Ralph Trüeb.

Vitamine B3 (niacinamide):

Elle stimule la fonction protectrice de la peau, réduisant ainsi les pertes hydriques et augmentant la résistance de la peau aux agressions. Cette vitamine améliore également l'aspect de la peau et réduit les irrégularités pigmentaires dues à la lumière.

Coenzyme Q10:

L'antioxydant Q10 protège la peau contre les effets néfastes des rayons du soleil, active la formation de nouvelles cellules cutanées et réduit la profondeur des rides. Il joue un rôle important dans la production énergétique des cellules. Avec l'âge, l'épiderme en contient de moins en moins.

Céramides:

Les céramides forment une couche lipidique dans la substance intercellulaire, prévenant le dessèchement cutané. Jusqu'à présent, les spécialistes ont isolé huit céramides différents qui peuvent être utilisés dans les soins de la peau.

Acide hyaluronique:

Cette substance produite par le corps participe à la fermeté de la peau. Les fragments d'acide hyaluronique présents dans les crèmes anti-âge pénètrent dans la peau. Ils peuvent alors lier l'eau, améliorer l'hydratation cutanée et lisser les petites rides.

Phytohormones:

Les phyto-œstrogènes génistéines et daïdzéines participent à la formation de l'épiderme et augmentent la teneur en eau des peaux vieillissantes. Cette action est particulièrement intéressante pour les femmes qui ne souhaitent pas recourir aux hormones durant la ménopause.

Urée:

Presque tous les fluides corporels contiennent de l'urée. Grâce à la sueur, elle arrive à la surface de la peau et joue alors un rôle important dans le maintien de l'hydratation cutanée. Les personnes qui ont la peau sèche ont un taux d'urée réduit de moitié. Dans ce cas, un apport d'urée permet d'améliorer l'hydratation cutanée. La peau paraît alors plus lisse et plus douce.

Le problème des crèmes, c'est que de nombreux principes actifs sont instables ou ne peuvent pénétrer dans les couches profondes de l'épiderme, en raison de la taille de leurs molécules. Les crèmes anti-âge agissent donc essentiellement dans les couches superficielles de l'épiderme et rendent la peau plus lisse pendant leur durée d'utilisation uniquement. «Les chercheurs essaient maintenant de résoudre ce problème. Les recherches portent actuellement sur le développement d'éléments de transport qui garantissent une meilleure stabilité et une action en profondeur des principes actifs», poursuit le dermatologue.

Le nettoyage de la peau: source d'erreurs

Soigner la peau, c'est bien. Mais ce n'est pas suffisant. La peau a aussi besoin de beaucoup de sommeil, d'une alimentation équilibrée, d'antioxydants, d'acides gras insaturés et de détente. Et même cela ne sert à rien si des produits de nettoyage inadaptés détruisent la flore cutanée jour après jour. Nous n'avons jamais été autant portés sur l'hygiène et la propreté qu'aujourd'hui. Alors que Napoléon Bonaparte faisait parvenir cette missive à l'impératrice Joséphine: «Ne te lave pas, je reviens», nous nous efforçons d'éviter toute odeur corporelle et élimi-

nons en même temps le film de protection hydro-lipidique. Autrefois, on appelait ce film protecteur manteau acide car l'acide lactique de la sueur, les acides gras du sébum et les acides aminés des pellicules de la couche cornée forment un milieu acide (pH variant entre 5,4 et 5,9). Ce pH acide joue un rôle important dans la formation des lipides des cellules épidermiques. Pour que les échanges fonctionnent normalement, la double couche phospholipidique de la membrane doit être intacte. Un nettoyage correct doit donc éliminer la saleté et la sueur sans toutefois trop modifier le pH naturel de la peau.

Du savon au syndet

Autrefois, tout le monde utilisait du savon. Avec un pH de 11, ce type de produit neutralise le manteau de protection acide. Une peau saine recouvre son équilibre 10 à 30 minutes après avoir été brièvement mise en contact avec un savon alcalin. Mais ce bref contact constitue un véritable stress pour les peaux sensibles ou abîmées. On utilise donc de plus en plus des syndets, soit synthétiques détergents, pour nettoyer la peau sans l'agresser. Comme leur pH de 5,5 est adapté au pH physiologique de la peau, ils n'ont pas d'effet alcalinisant. Ce qui est très important pour les peaux sujettes aux irritations. Les syndets sont généralement formés de tensioactifs (ou surfactifs), des molécules composées d'une petite partie hydrophile (la tête) et d'un long segment lipophile (la queue). Grâce à ces propriétés, elles peuvent dissoudre les graisses liposolubles et les transporter dans l'eau pour les éliminer. Mais l'utilisation de tensioactifs ne présente pas que des avantages. Leur capacité à lier les graisses provoque des pertes hydriques et lipidiques. De nombreux fabricants tentent de résoudre ce problème en ajoutant des substances grasses dans les produits de douche.

Produits de base pour les soins et la toilette

Il y a quelques années, les spécialistes ont lancé une nouvelle gamme des soins corporels: des produits de soins basiques (pH à partir de 7,5). «Les soins basiques incitent la peau à restaurer son film hydro-lipidique», explique **Sandra Horlacher**, droguiste dipl. et copropriétaire de l'entreprise Aromalife SA. L'organisme expulse ainsi des acides pour rétablir le manteau acide temporairement neutralisé. Les personnes qui ont la peau sensible réagissent particulièrement bien à ces produits. «L'expérience montre que l'on peut ainsi favoriser l'élimination des acides via la peau», résume Sandra Horlacher.

Mais il ne faut pas abuser, même des soins les plus doux. En principe, il suffit de laver quotidiennement les aisselles, la zone génitale et la zone anale. C'est là que se situent les glandes sudoripares apocrines qui produisent des sécrétions odoriférantes. En revanche, on peut parfaitement se contenter de savonner

tous les trois jours la peau des bras, des jambes, du ventre et du dos.

Etre sage sans prendre de l'âge

La peau du visage pose plus de problème. Les femmes qui utilisent du make-up doivent soigneusement l'éliminer le soir. La peau qui entoure les yeux est si fine et délicate que la moindre erreur au niveau des produits de soins ou de nettoyage mais aussi le stress, les excès alimentaires ou un mode de vie inadapté peuvent l'agresser et provoquer la formation de ridules.

Une fois que les outrages du temps sont visibles, les produits de soins ne peuvent plus les faire disparaître. Les personnes qui peuvent se le permettre recourent aux injections de botox, aux peelings chimiques ou même au bistouri d'un chirurgien esthétique. Ces mesures anti-rides séduisent surtout les femmes – qui attachent souvent beaucoup d'importance à l'apparence et éprouvent plus d'assurance lorsqu'elles se sentent attirantes. Mais les hommes n'échappent pas pour autant à la mode anti-âge: il y a encore quelques années, ils exhibaient sans complexe leur embonpoint – aujourd'hui, ils se plient aux injonctions des médecins et de la publicité qui les

poussent à mincir et à prendre conscience de leur corps.

A noter qu'il existe aussi évidemment des gens qui apprécient de prendre de l'âge et se réjouissent de ne plus toujours devoir séduire. Pour preuve, cette citation de la défunte comédienne et écrivaine américaine **Gypsy Rose Lee**: «J'ai encore tout ce que j'avais il y a quarante ans. Ça pend simplement un peu plus bas.»

Sabine Humi / trad: cs

Sources:

www.eucerin.de

www.dermatologie.usz.ch

www.haut-wissen.ch

www.aromalife.ch

Livre: Manfred Stöhr, «Die Wahrheit über Anti-Aging- Risiken erkennen, Chancen nutzen» Verlag Eichborn, 2005, ISBN 978-3-821-85597-4, env. Fr. 42.– (épuisé)