

## En beauté pour l'été

**Selon qu'elles sont pâles ou brun chocolat, toutes les peaux ne brunissent pas à la même vitesse. Certaines personnes prennent même très rapidement des couleurs. Mais la beauté ne se résume pas à l'intensité du bronzage. Il existe quelques règles que vos clients doivent respecter pour préserver leur épiderme pendant tout l'été.**

Conserver une peau parfaite pendant toute la vie, ça a un prix! «Ne pas fumer, pas boire d'alcool, ne pas s'exposer directement au soleil, éviter le stress et renoncer au café... En revanche, manger beaucoup de fruits et légumes, dormir suffisamment et boire beaucoup d'eau», recommandent les experts en beauté et les dermatologues. C'est tout simplement impossible: même les personnes les plus soucieuses de leur beauté ne peuvent pas renoncer à tout ce qui procure de la joie et des moments inoubliables. Toutefois, il vaut toujours la peine de s'occuper de sa peau. Particulièrement en été quand les rayons UVA accélèrent le vieillissement cutané.

### En constante mutation

Les deux mètres carrés de peau se trouvent en mutation constante et rejettent jour après jour jusqu'à 14 grammes de cellules mortes. Afin que la peau puisse remplir ses multiples tâches, elle est composée de différentes couches:

**Epiderme (epidermis):** l'épiderme se compose de cinq couches: la couche superficielle appelée couche comée (stratum comeum) qui est formée de cellules mortes qui s'exfolient en permanence. Son épaisseur et sa douceur déterminent si une peau est plutôt rose ou pâle et marquent l'aspect de la personne. Dessous, se trouvent la couche fine (stratum lucidum), la couche granuleuse (stratum granulosum), la couche de Malpighi (stratum spinosum) et la couche basale (stratum basale). Dans la couche basale, de nouvelles cellules se forment qui sont continuellement poussées vers le haut et renouvellent entièrement la peau en quatre semaines. La couche supérieure se compose essentiellement de kératinocytes. Ce sont des cellules mortes et plates sans noyau cellulaire qui se superposent et forment une couche imperméable. Elles produisent la kératine, protéine qui compose les ongles, la comée et les cheveux. Les mélanocytes qui protègent la peau des rayons du soleil en produisant de la mélanine et font brunir la peau se trouvent aussi dans la couche basale.

**Derme (corium):** le derme se situe directement sous l'épiderme. Il est traversé par des vaisseaux sanguins et lymphatiques et des nerfs qui approvisionnent l'épiderme en substances nutritives et en oxygène. Le derme se compose aussi d'un réseau

fibreuse de protéines qui se composent en grande partie de fibres de collagène et pour le reste de fibres élastiques. Ce réseau permet à la peau de s'étirer et d'être élastique. En outre, on trouve dans le derme des corps nerveux et des terminaisons nerveuses qui réagissent à la chaleur, au froid et aux stimulations tactiles. Les glandes sudoripares et sébacées, ainsi que la base du système pileux se trouvent dans la partie inférieure du derme, ainsi que dans l'hypoderme.

**Hypoderme (subcutis):** l'hypoderme est une couche de tissu conjonctif fortement étirable. En plus des fibres élastiques, on trouve des réserves adipeuses qui servent au rembourrage de la peau. Comme le derme, l'hypoderme contient également de nombreux vaisseaux sanguins et lymphatiques, des glandes sudoripares et des racines pileuses. Un épais réseau nerveux permet des sensations comme la pression, la chaleur, le froid et le toucher. Le tissu conjonctif agit comme une réserve d'énergie, réserve de chaleur et de nutriments. Il protège les os, la musculature et les organes de la pression, des coups et des pertes thermiques. En raison de son élasticité, le tissu conjonctif peut fortement s'étirer en cas d'obésité ou pendant la grossesse. Il peut complètement disparaître en cas de sous-alimentation.

### Hâle estival aussi sans soleil

Les rayons UVA et UVB du soleil pénètrent dans les couches cutanées. Les UVA, ondes de longue portée, atteignent les couches profondes de l'hypoderme, détruisent la structure des cellules (ADN) et favorisent le vieillissement cutané. Solution pour que les jambes ne détonnent pas sous une courte jupe, même si elles sont pâles: le bronzage sans risque avec un autobronzant en tube, en spray ou en lingettes. Les autobronzants contiennent un sucre de synthèse, le DHA ou dihydroxycétone. Dans sa forme naturelle, on trouve cet hydrate de carbone dans le henné, dans l'écorce de chêne ou de châtaigne. Industriellement, le sucre est produit par la fermentation du glycérol (glycérine) avec un micro-organisme (acetobacter suboxydans). Le DHA réagit avec les acides aminés de la couche comée cutanée. En une trentaine de minutes, il forme des mélanoides qui colorent la couche supé-

rieure de la peau. L'autobronzant classique permet d'atteindre un bronzage maximal après six heures. En raison du processus de renouvellement naturel de la peau, les cellules brunes sont peu à peu éliminées jusqu'à ce que cinq jours plus tard, la couche comée se soit complètement renouvelée et ait perdu son hâle.

### L'embaras du choix

Les autobronzants sont à la mode. Ainsi de nombreuses femmes trichent et arborent un hâle estival toute l'année. De la lotion corporelle autobronzante, en passant par les crèmes de jour et de nuit qui distillent une fraîcheur printanière sur le visage, aux gels autobronzants avec effet pailleté et aux traitements prodigués par des esthéticiennes, le marché offre des produits adaptés à tous les besoins. La différence entre les produits réside dans leur dosage en DHA. Plus il y a de DHA, plus le bronzage sera intensif. Le principe actif est sans risque pour la santé. Mais il a des défauts que les fabricants essaient de pallier avec des combinaisons spécifiques de principes actifs.

- **Conservation:** le DHA est hydrophobe et instable. Cela en réduit la conservation. Après une saison, il peut déjà sentir mauvais. L'ajout d'cyclodextrine permet la conservation du produit.
- **Consistance:** le DHA se mélange avec l'eau mais il a tendance à former un gel. C'est pourquoi les autobronzants ont la réputation de produire des marbrures sur les jambes. Grâce aux produits chimiques modernes, les principes actifs peuvent être utilisés de manière plus homogène dans le produit et la lotion est plus fluide et plus facile à appliquer. Le spray permet aussi une meilleure application et prévient l'apparition des fameuses marbrures.
- **Transformation douteuse:** si le DHA reste longtemps au soleil, du formaldéhyde se forme s'il n'y a pas d'ajout d'excipients stabilisateurs. Ce formaldéhyde peut imiter les voies respiratoires et est réputé cancérigène.
- **Dessèchement de la peau:** auparavant, la peau devait être hydratée avec une lotion corporelle avant l'application d'un autobronzant. Aujourd'hui, les produits contiennent un sucre produit biotechnologiquement (érythrose), qui évite le dessèchement de la peau et permet au hâle de durer plus longtemps.

L'effet autobronzant est étroitement lié à l'efficacité des soins, en particulier pour les lotions corporelles et les crèmes faiblement dosées en principes actifs. Grâce à une application quotidienne, le produit de soin laisse une douce couche de couleur sur la peau qui devient jour après jour plus intense et qui atteint son maximum après environ trois jours. Les produits s'utilisent comme une lotion corporelle et il faut bien moins d'audace que pour l'utilisation d'un

autobronzant. Il y a cependant quelques règles à respecter:

- Éliminer les cellules mortes grâce à un peeling ou un gant de massage une fois par semaine.
- Éviter de prendre un bain car la peau ramollie n'assimile pas aussi bien les principes actifs.
- Bien appliquer de la lotion corporelle sur les coudes, les talons et les cuticules avant de mettre le produit. La peau y est plus épaisse. Elle se colore plus rapidement et devient plus foncée.
- Bien se laver les mains après chaque application!

Pour les autobronzants hautement dosés, il s'agit en outre:

- D'éviter les sourcils et les racines des cheveux ou de bien essuyer à la fin avec une serviette humide.
- De savoir que le principe actif teinte également les poils clairs.
- De porter des habits en coton foncés et amples après l'application. L'autobronzant ne part pas au lavage sur des textiles en synthétique, en soie ou en laine.
- De se rappeler que tout le monde ne réagit pas à l'autobronzant. La peau ne brunit pas chez 10 à 15 % des utilisateurs. Les causes sont encore inconnues.

### Beauté en vacances – Conseils

Pendant que les routards composent leur pharmacie de voyage, les amateurs de plage n'osent pas négliger leurs soins corporels. Ceux qui aimeraient profiter de leurs vacances en restant soignés de la tête aux pieds ne doivent pas oublier plusieurs choses:

**Peau lisse:** éliminer les poils reste une vraie chimère. Les méthodes d'épilation courantes sont douloureuses, coûteuses, elles prennent du temps et il faut rapidement recommencer.

**Produits solaires pour le visage et le corps:** toute l'année derrière un bureau puis deux semaines en plein soleil – les vacances balnéaires peuvent constituer un stress considérable pour la peau. Pour bien la protéger, il faut opter pour un produit avec des filtres UVA et UVB les plus élevés possibles et adaptés au type de peau.

**Protection pour les cheveux:** les cheveux souffrent du rayonnement solaire, du chlore et de l'eau de mer. Ils deviennent cassants et fourchus. Pour l'éviter, utiliser un spray UV pour les cheveux contenant de l'extrait de thé vert et ensuite un masque nourrissant.

**Après l'exposition au soleil:** un baume rafraîchissant avec de l'aloé vera et du panthénol apaise la peau stressée par le soleil et lui fournit des substances nutritives.

**En cas d'urgence:** en cas de coup de soleil, utiliser un spray coups de soleil rafraîchissant ou une lotion hydratante. Une pommade cicatrisante désinfectante apaise les petites blessures.

**Pour des pieds doux:** peu importe qu'on porte des talons hauts ou des tongs, les pieds doivent être soignés! Si la peau est saine, elle sera aussi moins sujette aux crevasses, ampoules et autres écorchures.

**Masques soignants:** le soleil et le vent fatiguent la peau. Un masque rafraîchissant avant de sortir l'aide et la réhydrate.

**Léger pendant la journée:** pour bien entamer sa journée après une nuit passée à danser, utiliser un gel douche, par exemple, avec des essences rafraîchissantes comme le citron ou le grapefruit.

**24 heures de fraîcheur:** un déodorant rafraîchissant offre une protection plus sûre contre les odeurs et procure à la peau une sensation agréable.

**Maquillage:** un eye-liner et un mascara résistant à l'eau permettent aux baigneuses de sortir de l'eau en toute beauté. Cette année, la mode est aux

bleus froids pour les ombres à paupières et aux couleurs lumineuses pour le vernis à ongles.

**Super sensations d'été:** et pour terminer, il suffit de choisir le bon parfum.

Sabine Humi / trad: mh

**En savoir plus:**

<http://www.medisite.fr/medisite/Le-soleil-et-la-peau.html>

[http://sante-](http://sante-az.aufeminin.com/w/sante/s428/beaute/soleil-et-peau.html)

[az.aufeminin.com/w/sante/s428/beaute/soleil-et-peau.html](http://sante-az.aufeminin.com/w/sante/s428/beaute/soleil-et-peau.html)

<http://www.doctissimo.fr/html/beaute/dossiers/bronzeage/niv2/hydrater-peau.htm>

<http://www.prevention.ch/votrepeauetlesoleildebut.htm>

**Philippe Fabre:** «La peau sous influence. Stress, soleil, âge... Comment votre peau réagit-elle? Quels soins lui apporter?» Bayard Centurion, 1999, ISBN 9782227067493, Fr. 35.40