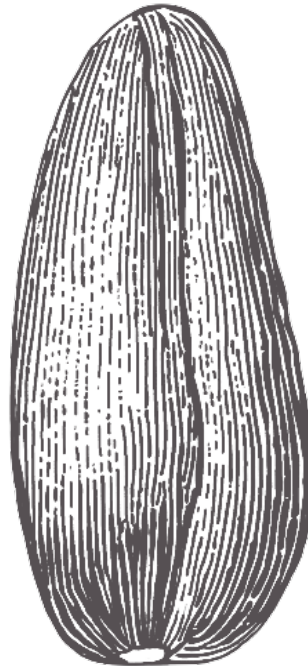


# RALENTIR LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ



*Opharite*



Le vieillissement n'est pas une maladie, c'est un phénomène naturel, lent et irréversible qui correspond à une évolution normale inscrite dans les gènes.

Ainsi, nous ne sommes pas égaux face au vieillissement cutané et chacun a son propre programme. Mais il existe plusieurs facteurs permettant de ralentir le vieillissement cutané.

On vous explique tout.

---

## DÉFINITION & SYMPTÔMES

Il existe 2 types de vieillissement : intrinsèque et extrinsèque. Le vieillissement intrinsèque se traduit par des modifications hormonales dont la ménopause et l'andropause font partie intégrante.

Le vieillissement extrinsèque résulte quant à lui des facteurs non génétiques et sur lesquels il est possible d'agir pour ralentir le vieillissement et vieillir dans de bonnes conditions.

Ces facteurs ont pour origine :

- Une mauvaise alimentation qui va favoriser le stress oxydant au niveau cellulaire
- Le stress vécu au quotidien
- Le tabac qui jaunit et rigidifie la peau causant un vieillissement prématuré
- Le soleil qui est bon pour la peau mais peut vite devenir un ennemi
- La pollution
- L'effondrement de la production d'œstrogènes à la ménopause (rôle dans la teneur en eau, en AH, et du taux de collagène).

Pour prévenir et éventuellement réparer les dégâts, voyons comment les mécanismes d'action s'opèrent au niveau cellulaire et au niveau moléculaire.



---

## LE PROCESSUS DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Le vieillissement cutané se traduit par un ralentissement de la « machinerie cellulaire » : la prolifération cellulaire diminue, la communication entre les cellules s'altère et le renouvellement cellulaire ne s'effectue plus à l'identique.

Ainsi la matrice extracellulaire - macromolécules remplissant l'espace entre les cellules s'affaiblit et n'assure plus correctement sa fonction principale de consolidation, cohésion, interaction et circulation de l'information des cellules entre elles.

De manière générale, tous les acteurs d'hydratation cutanée se raréfient en allant des lipides et des facteurs naturels de l'hydratation (NMF) de la couche cornée, des aquaporines - canaux hydriques - des membranes cellulaires jusqu'à l'acide hyaluronique présent dans le derme. Il y a perte de la matière de la matrice extracellulaire.



---

## L'OXYDATION CELLULAIRE

À cela se rajoute la formation de processus d'oxydation de deux natures :

- L'oxydation chimique (liée à l'intervention d'un acteur toxique telle la pollution, le tabac, l'alcool, le rayonnement lumineux, etc.). Signalons à ce propos le phénomène de glycation induit par le tabac qui affecte directement l'efficacité du collagène et de l'élastine et génère ainsi rides et vieillissement prématuré.
- L'oxydation enzymatique (liée aux processus inflammatoires) qui augmente avec l'âge. Lors de ces processus, naissent des radicaux libres qui sont très instables et potentiellement nocifs vis à vis des lipides cellulaires, du collagène, des fibres élastiques et également au niveau de l'ADN. Ils sont produits dans toutes les cellules lors du métabolisme cellulaire et en particulier lors d'expositions aux UV, au tabac, à la pollution, etc.. Les enzymes antioxydantes de notre organisme les combattent pour les neutraliser mais si elles sont insuffisantes ou débordées, on assiste alors à un stress oxydatif causant inflammation et dommages cellulaires et donc vieillissement prématuré.



---

## COMMENT ET SUR QUOI AGIR EN PRIORITÉ ?

Avec le vieillissement, toutes les couches cutanées se modifient. La couche cornée - couche superficielle de l'épiderme- s'épaissit, le derme s'amincit et se fragilise avec une rigidification du collagène et des fibres élastiques et l'hypoderme est altéré par les phénomènes oxydatifs.

Ainsi, la peau perd sa souplesse, sa fermeté, se ride et devient plus lâche et moins performante face aux chocs.

Elle est beaucoup plus sujette à la déshydratation, se distend, glisse vers le bas sous l'effet de la pesanteur, perd son éclat et s'assombrit.

Tous types de défauts de la peau peuvent être observés, dont les plus fréquents sont des taches (hypo ou hyperpigmentation) ou des problèmes au niveau de la microcirculation cutanée. Il faudra donc agir à plusieurs niveaux pour retarder l'effet du vieillissement avec des soins cosmétiques :

- Maintenir la peau hydratée en agissant sur tous les acteurs d'hydratation
- Freiner l'action des radicaux libres (agent oxydant)
- Réduire les phénomènes inflammatoires
- Protéger la peau des rayonnements UV
- Prévenir et réduire l'hyperpigmentation
- Stimuler la synthèse du collagène et autres protéines de la matrice extracellulaire



---

## L'HYDRATATION, PREMIER GESTE PRÉVENTIF

L'eau est le constituant principal de notre corps puisqu'elle représente en moyenne 70% de sa masse totale.

Cette masse est de 75% chez le nourrisson et de 65% chez un adulte et peut descendre à 45% selon la morphologie et l'âge. Vous l'aurez compris, avec l'âge, la densité d'eau contenue dans l'organisme a tendance à diminuer.

La première règle fondamentale est donc de s'hydrater et pour ça, rien de mieux que boire de l'eau ! Ici, le challenge est de veiller à ce que la fonction barrière de l'eau soit régulée au mieux via 3 niveaux :



### LE PIÉGEAGE DE L'EAU

L'eau est fixée à l'intérieur des cellules par une fabrication continue de facteurs d'hydratation cutanée.

L'acide hyaluronique permet de stocker l'eau à l'intérieur de la peau. Il agit comme une éponge en captant et maintenant l'eau. Sa qualité et sa quantité diminuent avec l'âge.



### LA DISTRIBUTION OPTIMALE DE L'EAU

Des protéines particulières appelées aquaporines assurent le transport de l'eau à l'intérieur de la cellule à travers les membranes cellulaires. Elles permettent ainsi de réguler les mouvements d'eau entre les cellules aux différents niveaux de l'épiderme.



### LA LIMITATION DES PERTES EN EAU

En effet, l'eau libre provenant du derme, traverse les différentes couches et s'évapore à la surface de la peau ou se combine à la phase hydrophile du film hydrolipidique. Toute altération de la membrane de ces cellules entraîne la fuite de ces substances hygroscopiques et donc une déshydratation cutanée.



---

## VEILLEZ À PROTÉGER VOTRE PEAU DES UV

La deuxième règle essentielle est la protection solaire. Les rayonnements UVB et UVA entraînent de grands dégâts cutanés au niveau de l'épiderme pour les premiers et au niveau du derme pour les seconds.

Il est donc essentiel de faire appel aux écrans solaires pour limiter les dégâts des UV soit en les absorbant, soit en les réfléchissant.

Pour agir contre l'hyperpigmentation résultant d'une surexposition aux UV, on peut soit inhiber l'action de l'enzyme tyrosinase ou de certaines hormones pour empêcher la production de mélanine, soit intervenir sur la migration de la mélanine à la surface de la peau pour éviter l'apparition et la multiplication de nouvelles taches.

À ce propos, notre sérum « Voile lacté » agit à plusieurs niveaux : d'une part sur la taille et la coloration des taches existantes, d'autre part contre la synthèse de mélanine à l'origine de la coloration et enfin contre l'export de la mélanine en surface prévenant ainsi l'apparition de nouvelles taches.



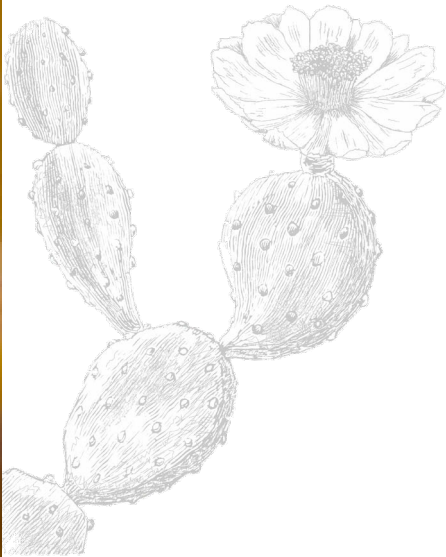


---

## MASSEZ-VOUS

Étape indispensable, le massage permet de doper la circulation. S'il est bien fait, il stimule les échanges cellulaires et initie la division cellulaire. Prenez plaisir à vous masser et n'hésitez pas à en faire un rituel du soir. Optez pour des sérums à base d'huiles vierges qui facilitent le massage et gorgeront en même temps votre peau en actifs.

Enfin, il ne faut pas négliger l'aspect neurologique, c'est-à-dire l'aspect sensoriel, pour la prévention du vieillissement. En effet, les dernières études démontrent qu'il existe des peptides neurotransmetteurs qui agissent au niveau neuronal comme messagers de détente musculaire pour obtenir une amélioration de l'apparence de la peau et notamment des rides.

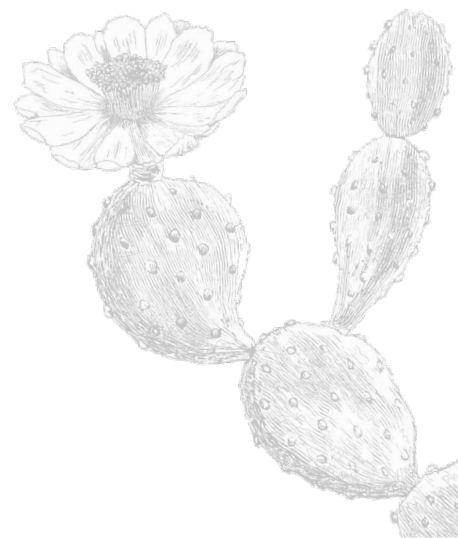


---

## STIMULEZ LA RÉGÉNÉRATION CELLULAIRE

N'oubliez pas non plus d'exfolier votre peau une à deux fois par semaine afin de détacher les cellules mortes de l'épiderme. L'exfoliation permet de réduire l'épaisseur cutanée et ainsi stimuler tout le métabolisme de régénération cellulaire à la base en boostant la naissance de nouvelles cellules dans le derme. Elle dope ainsi la synthèse du collagène et de l'acide hyaluronique.

L'exfoliation 1 à 2 fois par semaine nécessite l'usage d'un exfoliant doux et nourrissant. Les exfoliants chimiques, à base d'acides de fruits et surtout l'acide glycolique, rendent à moyen terme la peau hyper sensible et sujette à des réactions inflammatoires, c'est pourquoi nous avons une préférence pour les exfoliants mécaniques (à base de grains).



---

## FAITES LE PLEIN D'ANTIOXYDANTS

Les antioxydants sont des molécules permettant d'agir contre les radicaux libres ou sur les produits d'oxydation issus de leur réaction avec les autres substances. Ils nous protègent donc du vieillissement cellulaire.

Il existe de nombreuses sortes d'antioxydants : des enzymes, des vitamines (vitamine E,C,A,B, lycopène, Niacinamide), des oligo-éléments (zinc, sélénium), des peptides (rôle de catalyseur) ou encore des polyphénols , molécules principalement produites par les végétaux (thé vert, dattes, etc..).

Notre conseil : privilégiez les superfoods, ils sont bourrés de vitamines, de divers nutriments et sont généralement très antioxydants !



Cela dit, on reste aveugle devant les traces inéluctables du temps sur notre corps sur notre visage jusqu'au jour où... le regard des autres nous renvoie et nous met face à l'in vraisemblable vérité et c'est là qu'il faut rappeler à notre mémoire que vieillir est une chance... et qu'il faut apprendre à cultiver le plaisir de regarder vieillir tendrement notre visage et celui des êtres chers autour de nous.

Concluons par cette très jolie citation de Victor Hugo  
*« Mon corps décline, ma pensée croit.  
Sous ma vieillesse, il y a une éclosion »*

*Ophélie*