

Anti-Vieillessement de la Peau !

Le vieillissement est visible à l'extérieur mais se ressent aussi de l'intérieur.

Aujourd'hui nous verrons le vieillissement visible de l'extérieur.

Introduction.

Dès l'âge de 20-25 ans le processus de vieillissement commence. En théorie, il atteint d'abord le contour des yeux, les sourcils, le front puis le contour des lèvres. Il faut attendre généralement le cap des 30 ans pour que ce soit visible.

Mais nous ne sommes pas égaux devant les rides : leur présence et leur visibilité dépendent de l'histoire des individus, de leur hérédité et de leur mode de vie.

Le marché des cosmétiques anti-age a énormément évolué ces dernières années.

Les produits et les technologies existent permettent de retarder, et même de corriger les manifestations du vieillissement cutané.

La peau n'est pas l'élément le plus sensible au temps, elle est génétiquement programmée pour vivre jusqu'à 150 ans !

I – Le vieillissement de la peau.

1 - Quelles en sont les causes ?

Il existe plusieurs phénomènes générant le vieillissement cutané :

- L'âge, processus physiologiques, où entrent en jeu le terrain génétique et des changements hormonaux.
- Des processus psychologiques : le stress.
- Les agressions extérieures : le soleil (Les rayons UV), la déshydratation, la pollution.
- Les mauvaises hygiènes de vie : le tabac, l'alcool, l'alimentation (le déséquilibre nutritionnel), les régimes (quand ils sont trop fréquents culent l'effet « yo-yo » étire la peau).

2 – Comment se traduit-il ?

Les principaux signes visibles du vieillissement de la peau sont :

- La sécheresse de la peau.
- Une perte de souplesse entraînant aussi la sécheresse de la peau.
- Les rides, correspondant un relâchement de la peau.
- La perte de tonicité.
- L'apparition de taches brunes et l'irrégularité du terrain dû à des expositions solaires trop importantes.

3 – Comment la peau vieillit-elle ?

Plusieurs phénomènes sont activés :

Tout passe par le derme.

Le derme, la pièce maîtresse de la peau. Située sous l'épiderme, on y trouve : les glandes sébacées, la racine des poils, des fibres (dont le collagène, l'élastine et glycosaminoglycane) ainsi que les vaisseaux sanguins. C'est là que se produisent les dégradations responsables des rides de l'épiderme.

En effet, plus on vieillit, plus le derme devient naturellement mince et fragile. L'épiderme s'amincit lui aussi au fur et à mesure que nous vieillissons.

La production de collagène diminue.

Le collagène fait partie des fibres du derme disposées en réseau. Ces fibres assurent la structure donc la tonicité et la cicatrisation de la peau.

Lorsque la production de collagène diminue, la peau devient encore plus mince : c'est à ce moment là qu'apparaissent les rides. L'âge entraîne une réduction de la production de collagène, tandis que les agressions extérieures attaquent la structure du réseau de collagène.

La formation de radicaux libres.

Les radicaux libres sont aussi des acteurs importants dans le phénomène du vieillissement de la peau : le soleil, le stress, induisent une réaction en chaîne au niveau des cellules de la peau, ce qui favorise le développement des radicaux libres. Ces derniers agressent les cellules provoquant leur mort prématurée (pour les combattre on utilise des anti-radicaux libres ou antioxydants).

II – Quelques conseils pour prévenir le vieillissement de la peau.

- Restreignez les expositions prolongées au soleil et appliquer toujours de la crème solaire.
- Faites attention à votre alimentation : une nourriture équilibrée et saine est à lutter contre le vieillissement cutané.
- Évitez de fumer que la cigarette est de taille favorise l'apparition des rides.

- Attention à l'alcool qui augmente la formation de petits vaisseaux sur le visage.
- Faites du sport ! Le sport améliore la circulation sanguine.
- Essayer de bien dormir, le sommeil est bon Pour la peau !
- Chouchouter votre peau : il est important de bien à nettoyer, de gratter et la protéger.

III – Quelles sont les solutions face au vieillissement cutané ?

Première catégorie de soins : les interventions chirurgicales.

- Le peeling : traitement chimique directement appliqué sur la peau, il favorise le renouvellement cellulaire.
- Les injections de collagène.
- Le lifting : acte chirurgical qui aut aut la peau.

Mais ces solutions sont bien coûteuses et leurs conséquences variables !

Deuxième catégorie de soins :

Une solution plus naturelle, les soins antirides que l'on trouve sur le marché de la cosmétique. Masques, crème de jour, crème de nuit, soins contour des yeux,... La science évolue de jour en jour pour apporter des solutions efficaces aux peaux matures.

IV – Questions / Réponses.

À quel âge est-on concerné par un soin antirides ?

Dès l'apparition des rides, c'est-à-dire l'âge de 35 ans en moyenne. Mais rien ne nous empêche de les prévenir ! À partir de 20 ans, les mécanismes de défense naturelle de notre peau s'affaiblissent. Il faut la protéger contre la déshydratation, la pollution, les UV, à l'aide de crème hydratante et de soins nettoyants. Après 20 ans, on peut commencer à utiliser des soins anti-âge pour prévenir l'apparition des rides. Et, dès 35 ans, les rides sont traitées avec des produits qui aident notre peau à se régénérer et se retendre.

Est-ce qu'une peau sèche vieillit plus vite ?

Malheureusement oui, car ces peaux ont peu ou pas de sébum, elles sont donc plus exposées aux agressions extérieures. Mais l'utilisation de bons soins hydratants aide la peau et compense le manque de sébum. Les aliments riches en acide gras essentiel et oméga 3 aident le corps à fixer l'eau : n'hésitez pas à en consommer !

Qu'en est-il pour les peaux grasses ?

Elles vieillissent moins vite que les peaux normales ! En effet, le film gras présent sur les peaux grasses les protège bien des agressions extérieures.

Est-ce que j'ai intérêt à choisir comme soin contour des yeux celui qui est décliné de mon soin visage ?

A priori oui. Car si vous avez choisi votre soin visage en fonction de vos besoins, de la structure de votre peau, et de vos goûts, il est donc certain que le soin pour les yeux formulé dans le même esprit et utilisant la même base d'actifs vous conviendra mieux que tout autre.

Si j'utilise deux produits, l'un pour le visage, l'autre pour les yeux, lequel mettre en premier ?

En réalité, ça n'a aucune importance, compte tenu qu'ils ne doivent normalement pas se superposer. Maintenant, à l'usage, on se rend compte qu'il est plus pratique de commencer par le soin pour les yeux.

Y a-t-il une réelle différence entre les crèmes de jour et les crèmes de nuit ?

Une crème de jour est hydratante et protectrice, moins riche qu'une crème de nuit pour permettre le maquillage. Elle peut tout à fait s'utiliser le soir.

Une crème de nuit répare les méfaits liés à notre mode de vie (stress, pollution, UV,...) et permet la reconstruction de la peau.

Il est donc conseillé d'utiliser les deux afin d'avoir un programme de soins complets : protecteur et réparateur.

Peut-on se maquiller après avoir utilisé une crème antirides ?

Bien sûr, puisque l'on conseille de l'utiliser le matin. Nos produits antirides peuvent tous servir de base de maquillage. Cependant il est conseillé d'utiliser nos soins de nuit le soir, après une peau parfaitement nettoyée, car ils sont faits pour réparer et régénérer la peau.

Une crème antirides protège-t-elle du froid ?

En général oui. Tout dépend de la compositions de celle-ci.

Note : Une belle peau passe aussi par un bon équilibre nutritionnel. Je vous en parlerai dans mon prochain article.

Pour en savoir plus, vous pouvez vous rendre sur mon blog où vous aurez la possibilité de découvrir et vous procurer des produits efficaces.

<http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/>

About the Author

Retraitée depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai déjà écrit des ebooks : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique En cours "Commencer le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)