

Pepsia

x

# Les conseils d'un dermatologue et d'un médecin anti-âge pour une jolie peau après 50 ans

Publié le 04 septembre 2024 à 09h27

Lorelei Boquet-Vautour



Shutterstock

L'arrivée de la cinquantaine est un vrai palier pour les femmes. D'un point de vue corporel, de nombreuses choses se modifient avec l'apparition de la périménopause puis de la ménopause effective. La chute des œstrogènes qu'elle engendre a de multiples répercussions sur l'aspect global de la peau.

*« Cette hormone joue un rôle primordial sur la qualité de la peau, car c. x que membrane de cellule cutanée possède des récepteurs sensibles aux hormones. C'est notamment la fermeté qui pêche, car les fibroblastes sont moins aptes à produire du collagène. Plus précisément, les femmes perdent environ 30 % de leur collagène les cinq premières années qui suivent la ménopause »,* indique le Dr Claude Dalle, médecin anti-âge.

## La peau devient plus sèche... ou carrément plus grasse

Autre phénomène dont les femmes se plaignent : une modification de la sécrétion de sébum et du pH de la peau. « *Quand certaines déplorent une peau très sèche, d'autres, au contraire, voient leur peau devenir mixte, voire grasse et/ou sujette aux imperfections* », constate la Dre Dubois. Des contraintes d'autant plus difficiles à gérer par les femmes ménopausées que, bien souvent, leur épiderme ne supporte pas les actifs purifiants utilisés à l'adolescence.

Ad

## La peau perd aussi de son éclat

Enfin, comme le processus de renouvellement cutané est moins optimal, la peau a tendance à perdre en éclat. « *Le corps a naturellement la capacité de produire de nouvelles cellules cutanées tout au long de sa vie pour remplacer celles qui meurent et dont il se détache seul. Mais, avec certains facteurs qui le perturbent comme le stress, la pollution, la malbouffe, le manque de sommeil, les UV et, bien sûr, l'âge, ce processus est moins vigoureux. Les cellules se renouvellent alors moins vite, et les peaux mortes restent à la surface de la peau, ce qui a tendance à griser le teint* », indique la dermatologue.

« *Les rides, l'affaissement cutané ou l'apparition de taches de vieillesse sont le signe d'un processus général de vieillissement, tout comme la difficulté à brûler les graisses, à conserver une masse musculaire dense et une bonne fermeté du corps, garantie par des fibres de maintien (fibroblastes) nombreuses, toniques et bien ordonnées* », conclut le Dr Dalle.

Ad

## Choisissez les bonnes textures

La cosmétique n'est pas qu'une affaire d'actifs. Certes, ils sont primordiaux, mais la texture des soins et les sensations qu'ils offrent le sont tout autant. Quand la peau tiraille, rougit ou subit régulièrement des bouffées de chaleur, elle a besoin qu'on s'adapte à elle, et non l'inverse !

Misez, selon l'aspect de votre peau, sur des textures légères, voire matifiantes, ou, au contraire, sur des crèmes très onctueuses et riches. Les nouvelles formules rafraîchissantes seront également bienvenues, même si vous pouvez aussi simplement placer vos soins au réfrigérateur. Ce choix sera payant, car il contribuera à améliorer votre confort, à dynamiser votre humeur, mais aussi à encourager la régularité dans votre routine.

Ad

X

## Misez sur les masques leds

On ne voit pas les différentes couleurs émises par le spectre lumineux, mais elles sont à prendre en compte quand il s'agit de prendre soin de sa jeunesse. Si la lumière bleue - qui est aussi générée par les leds et les écrans - peut avoir des répercussions nocives sur nos yeux et notre santé en général, au contraire, la lumière rouge peut aider à dynamiser la fermeté cutanée en stimulant la fonction mitochondriale, en boostant la production de collagène et en réduisant les processus inflammatoires.

Pour en bénéficier, à vous les masques leds, très en vogue ces dernières années, et à raison.

circulation sanguine et du flux lymphatique, ainsi qu'une réduction de l'inflammation cutanée.

Ad

## Osez la médecine esthétique

Pour aider l'organisme à retrouver un vrai dynamisme, certaines techniques, à l'image des peelings, lasers et autres dermabrasions, peuvent aider. L'avantage est aussi qu'elles offrent des résultats probants et souvent rapides, une fois la période d'éviction passée.

### Nos experts :

Dr Magali Dubois, dermatologue spécialisée en esthétique, membre de la Société française des lasers en dermatologie (SFLD)

Dr Claude Dalle, médecin anti-âge, directeur scientifique de l'Aesthetic and Anti-Aging Medicine World Congress (AMWC)

### A LIRE AUSSI



Il est possible de savoir aujourd'hui si vous vivrez jusqu'à 100 ans : voici les 4 choses à vérifier



Des scientifiques découvrent un gène qui serait la clé d'une longue espérance de vie

Partager cet article

