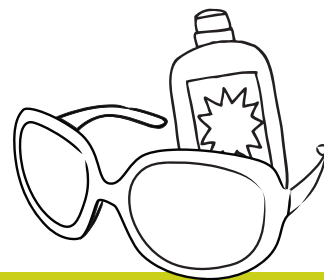


## Pour être bien dans sa peau... il faut prendre soin de sa peau !



### Les conseils de deux spécialistes en dermatologie esthétique

Par Sophie Gagnon

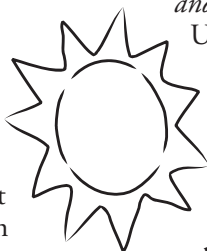


À l'âge mûr, « être bien dans sa peau » a plus que jamais un double sens, reflétant l'équilibre parfois précaire entre l'image que l'on projette dorénavant et la sérénité que la sagesse nous procure. Cette expression rappelle que sans négliger d'accorder une place prépondérante à son bien-être intérieur, il est plus que jamais essentiel de bichonner sa peau. Voici comment.

« Cela peut sembler une vieille rengaine, mais le geste le plus important pour prendre soin de sa peau est de la protéger contre le soleil. Si quelqu'un devait utiliser une seule crème pour la peau, il faudrait que ce soit un filtre solaire », fait valoir D<sup>re</sup> Suzanne Gagnon, spécialiste en laser et en dermatologie esthétique. Voilà une directive claire et à la portée de toutes les bourses !

#### Des normes à venir qui en disent long

Selon D<sup>re</sup> Gagnon, l'idéal pour une peau mature est d'appliquer une protection solaire dans une base crème plus riche, qui fera office de crème de jour. Il faut sélectionner un facteur de protection solaire (FPS) de 30 et une protection à large spectre contre les rayons UVA, ces traîtres qui, sans la moindre sensation de brûlure, nous



causent des dommages du matin au soir, hiver comme été. Attention aux fonds de teint et crèmes de jour qui mentionnent un FPS 15 ou 30 car ces produits offrent en général une faible protection contre les UVA.

rechercher des produits qui offrent une protection contre les UVA et les UVB », souligne D<sup>re</sup> Gagnon, qui pratique depuis 25 ans avec sa sœur Madeleine à la Clinique de dermatologie Face au temps de Laval.

### Et la cellulite ?

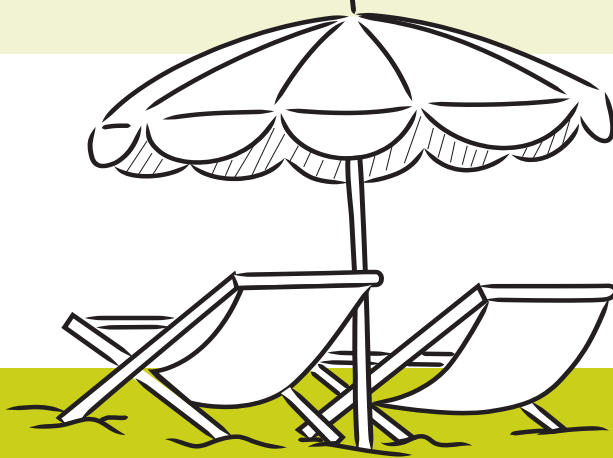
Qui dit « peau » dit aussi « cellulite », du moins pour 85 % des femmes. « Les crèmes et traitements non chirurgicaux ont un certain impact mais il faut savoir que la cellulite demeure ; elle est cependant moins visible. Sans entretien, elle va revenir, un peu comme les cheveux gris si l'on cesse la coloration des cheveux », commente Madeleine Gagnon, dermatologue.

« Le FPS seul ne nous protège que partiellement. D'ailleurs, de nouvelles normes émises par le *Food and Drug Administration* des États-Unis seront en vigueur à la fin de 2012. Les produits ayant un FPS de 15 ou 30 et une protection large contre les UVA pourront porter cette mention : « Aide à protéger la peau contre le cancer et le vieillissement prématuré » alors que ceux sans protection large contre les UVA seront limités à la mention « Protège contre les coups de soleil mais ne protège pas la peau contre les risques de cancer ni contre le vieillissement prématuré ». « C'est tout dire sur l'importance de

#### Pourquoi la peau vieillit-elle ?

Quelques mots s'imposent sur le processus de vieillissement du plus long organe du corps. Il s'explique par de multiples changements fonctionnels et esthétiques. Certains sont internes, tels l'hérédité et l'état de santé, alors que d'autres sont des facteurs extérieurs, comme le tabagisme, la pollution et évidemment les rayons ultra-violet !

« Les estrogènes favorisent l'élasticité, l'hydratation et l'épaisseur de la peau. Avec la ménopause, il y a une baisse de cette hormone », note D<sup>re</sup> Madeleine Gagnon.



« Si quelqu'un devait utiliser une seule crème pour la peau, il faudrait que ce soit un filtre solaire »



On remarque alors chez les femmes des rides visibles même au repos, une perte de volume en raison de l'affaissement du gras sous-cutané dans les joues, une régression de la masse osseuse du visage et une résorption des lèvres. Ces changements s'ajoutent aux taches brunes souvent plus importantes du côté gauche du visage en raison de l'exposition supplémentaire aux UVA à travers les vitres d'auto lors de la conduite. Les hommes sont aussi touchés mais différemment, leur peau étant plus épaisse et leur masse osseuse, 20 % plus importante.

### Du laser... à la chirurgie

Suivre une routine santé pour la peau est certes la meilleure attitude à adopter pour limiter les effets du temps sur notre visage. Mais si l'on n'est pas à l'aise avec l'image que nous renvoie le miroir, que nos pattes d'oie font battre de l'aile à notre estime personnelle, on peut choisir de passer outre aux préjugés et prendre le parti d'accepter à la fois les effets du vieillissement et la disponibilité de techniques pour restaurer en partie notre apparence d'hier.



De nos jours, il y a plusieurs technologies non chirurgicales à envisager avant de penser au bistouri : le laser, les traitements par IPL (lumière intense pulsée), la radio fréquence, les peelings, etc. On ne saurait passer sous silence la toxine botulinique de type A – ou Botox – et les produits de comblement de tissus mous, dont la popularité a littéralement explosé au cours de la dernière décennie.

En effet, ne craignez pas de vous sentir marginal si vous avez recours à des traitements injectables, puisque le groupe Millenium évalue que plus de 140 000 traitements de Botox ont été effectués au Canada durant la seule année 2009! ■

## Routine santé pour la peau

Le meilleur traitement antirides qui soit, c'est la prévention du vieillissement prématuré de la peau par l'application d'une bonne crème solaire. Si l'on veut faire plus, on adopte la routine santé suivante, non seulement sur le visage, mais également sur le cou, le décolleté et le dessus des mains :

**Le matin :** on nettoie d'abord la peau avec de l'eau tiède et un nettoyant, on applique une crème ou un sérum contenant un antioxydant (vitamine C ascorbique, thé vert), puis une protection solaire dans une base crème plus hydratante avec FPS 30 et protection à large spectre contre les UVA. Si l'on s'expose au soleil, on doit renouveler le filtre solaire aux deux heures.

**Le soir :** on nettoie, puis on applique un produit anti-âge contenant des ingrédients actifs ayant fait leurs preuves, dont ceux à base

d'antioxydants, de trétinoïne (la trétinoïne nécessite une prescription ; ses précurseurs, comme le Rétinol, disponibles sans prescription, sont moins irritants mais aussi moins efficaces) ou d'acides de fruits (notamment l'acide glycolique, dans une concentration de 4 à 8 %).

Cette routine beauté doit se poursuivre dans la cuisine, par une diète favorable à une peau saine, c'est-à-dire débordante de fruits et légumes colorés. « De plus, après 50 ans, il faut prendre chaque jour 800 à 1000 UI de vitamine D sous forme de suppléments, avec minéraux », recommande D<sup>re</sup> Madeleine Gagnon.

Et pour ces messieurs ? Idéalement, ils devraient suivre la même routine que celle suggérée aux femmes, mais s'ils prennent l'habitude de nettoyer leur peau et d'appliquer un filtre solaire, ce sera déjà une grande amélioration !