

LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ, un adversaire qui gagne toujours !

par Adrien GUÉRIN, Enseignant, Formateur référent chez Ecolems

Dans nos sociétés, la jeunesse est synonyme de beauté ; une personne jeune étant en pleine forme, désirable et désirée. Ainsi, les techniques esthétiques visent, pour la plupart, à conserver ou redonner un aspect jeune à la peau. Elles tendent à lutter contre un phénomène malheureusement irréversible : le vieillissement.

Un lifting ne fait pas disparaître les rides d'expression

1 - Les rides sont-elles les seuls signes du vieillissement cutané ?

Faux : Les rides sont très souvent mises en avant lorsque l'on parle de vieillissement cutané. Cependant, il existe beaucoup d'autres signes. Par exemple, la peau devient plus pâle et des taches pigmentaires apparaissent (il s'agit du lentigo sénile). Le réseau microdépressionnaire (ou RmD qui est un ensemble de sillons présents à la surface de la peau qui forment des losanges) s'élargit et se creuse. Différents autres anomalies cutanées se font également plus nombreuses avec l'âge : les angiomes rubis (des petits points rouges en reliefs) ou le purpura sénile (des taches rouges violacées).

2 - Les phanères sont-ils sujets au vieillissement ?

Vrai : Le signe le plus commun du vieillissement des phanères est le blanchiment des cheveux et des poils (nommé canitie). Mais, il y a aussi l'affinement des poils, la perte des cheveux, la pousse anarchique de certains poils du visage (au niveau des narines, des oreilles, des sourcils).

Les ongles ne sont pas en reste. Leur pousse est ralentie et ils jaunissent. Plusieurs affections sont également caractéristiques du vieillissement, telle que l'onychogryphose (lorsque les ongles prennent la forme d'une griffe).

3 - Un lifting permet-il d'effacer toutes les rides ?

Faux : Il existe deux types de rides : les rides temporaires et les rides d'expression. Un lifting n'est efficace que sur les premières.

Les rides temporaires sont des replis de la peau dus à sa perte d'élasticité (précisément dus à l'aplanissement de la jonction dermo-épidermique).

Les rides d'expression sont des cassures de la peau dues à la répétition des mouvements peauciers (un peu comme le cuir d'une chaussure qui se casse en certains endroits à force de marcher).

Le lifting, qui retend la peau, ne pourra pas faire disparaître les marques laissées par les rides d'expression.

4 - Fumer accélère-t-il réellement le vieillissement cutané ?

Vrai : La consommation de tabac est néfaste pour la peau. Tout d'abord le tabac a un effet vasoconstricteur sur les vaisseaux sanguins. Au niveau cutané, cela se traduit par une oxygénation et une nutrition altérées. L'activité cellulaire est donc ralentie, les cellules se renouvellent plus lentement. La peau est également moins bien hydratée, ce qui conduit à une sécheresse cutanée.

De plus, les goudrons, contenus dans la fumée de cigarette, troublent l'ADN des cellules de la peau, ce qui nuit à leur correct renouvellement (et peut conduire au développement de tumeurs cancéreuses). Les composants de la fumée ont également un pouvoir oxydatif important, créant de nombreux radicaux libres.

LES RADICAUX LIBRES

Les radicaux libres sont des molécules pouvant se lier très facilement avec de nombreuses autres molécules. Ils déstabilisent alors le fonctionnement de ces molécules et donc celui des cellules.

5 - Le soleil est-il la première cause du vieillissement cutané ?

Vrai et faux : L'exposition solaire est la première cause externe du vieillissement cutané. Car le vieillissement est aussi dû à des facteurs internes (voir question 6).

Les rayons solaires ont différentes actions sur la peau. Il s'agit du vieillissement actinique (ou héliodermie). Il est dû au rayonnement UV qui entraîne la production de radicaux libres, altère les protéines cutanées (telles que le collagène ou l'élastine) et entraîne des mutations de l'ADN pouvant conduire à la mort des cellules.

De plus, face à l'exposition solaire, la peau réagit (en s'épaississant, en produisant de la mélanine) ou est blessée (érythème actinique) et doit alors se réparer. Ces actions répétées affaiblissent toutes les cellules cutanées. Et finalement, la chaleur liée au rayonnement solaire assèche la peau (causant une xérose), ce qui accélère le vieillissement cutané.

6 - Le vieillissement est-il irréductible ?

Vrai : Aucun être vivant ne peut échapper au vieillissement. Car, même si les phénomènes de sénescence sont accélérés par notre environnement, le vieillissement est programmé



génétiqnement. Car nos cellules ont une durée de vie définie. Elle est due à la combinaison de plusieurs phénomènes : raccourcissement de leurs chromosomes au cours des divisions cellulaires, action des radicaux libres produits par les cellules elles-mêmes et accumulation de déchets cellulaires. Ainsi, même si une personne évite soigneusement de s'exposer aux multiples facteurs accélérant le vieillissement, elle vieillira inévitablement.

7- Les effets du vieillissement peuvent-ils être restreints ?

Vrai : Notre mode de vie influence grandement notre vieillissement. Par exemple, adopter une alimentation riche en composés anti-oxydants (en consommant de l'ail, des pruneaux, des fruits rouges...) permettra de retarder les effets de l'âge. Il faut également veiller à se protéger du soleil, ne pas consommer de tabac ou d'alcool. La pratique d'une activité physique régulière permettra, elle, de retarder l'apparition des signes du vieillissement car elle contribue à renforcer et à oxygéner les tissus.

8- La peau commence-t-elle à vieillir à partir de la quarantaine ?

Faux : Les mécanismes du vieillissement commencent à se mettre en place dès 25-30 ans. À partir de cet âge, le renouvellement cellulaire et l'activité des cellules sont déjà un peu moins performants. Au début, ces modifications ne sont pas importantes. Mais plus les décennies passent et plus cette dégradation s'accroît.

9- Les hormones sont-elles inactives sur le vieillissement cutané ?

Faux : Avec l'âge, le taux d'hormones produit par l'organisme chute. Les hormones sexuelles (féminines ou masculines) ayant des actions cutanées bien ciblées, la diminution de leur concentration entraîne : une diminution de l'hydratation, un amincissement de la peau, un dérèglement de la pilosité. Ce qui favorise le vieillissement cutané.

10- Les effets du vieillissement cutané est-il identique chez toutes les personnes ?

Faux : Les effets du vieillissement cutané diffèrent selon la qualité de la peau de chacun. Ainsi, les peaux épaisses seront moins sujettes aux signes du vieillissement. Par exemple, les peaux asiatiques ou africaines, qui sont épaisses, se rideront plus tardivement. De plus, ce sont des peaux qui contiennent beaucoup de mélanine qui permet de lutter efficacement contre l'héliodermie (voir question 5). Les peaux grasses seront également plus résistantes face aux effets de temps. La forte teneur en lipides permettra de conserver plus longtemps l'hydratation cutanée.

De plus, et cela a été vu précédemment, toutes les personnes n'ont pas le même mode de vie (exposition au soleil et aux polluants, hygiène de vie...), donc la part du vieillissement due aux conditions externes ne sera pas toujours la même. 