



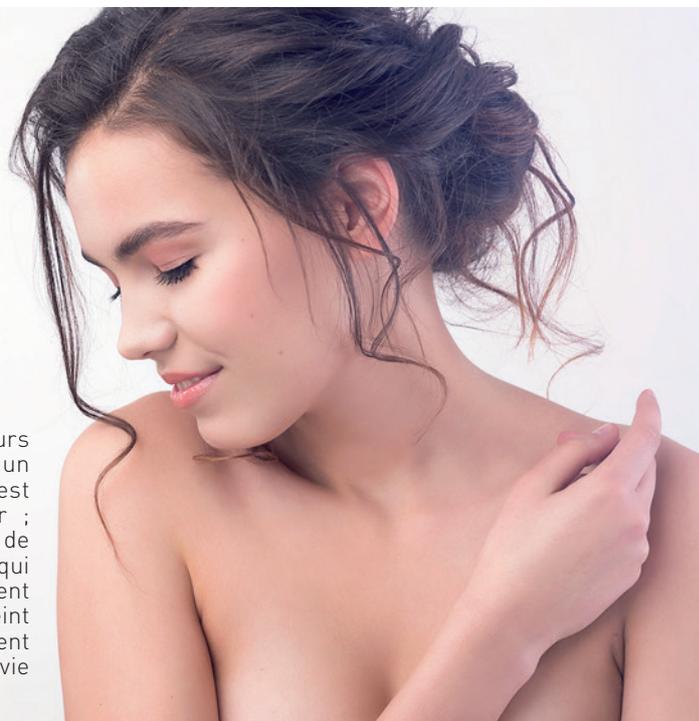
CABINET DE DERMATOLOGIE

DR VÉRONIQUE GASSIA
DERMATOLOGIE, CORRECTRICE
& ESTHÉTIQUE

QUELS FACTEURS EXOGÈNES INFLUENCENT LA SANTÉ ET LA BEAUTÉ DE NOTRE PEAU ?



L'exposome est un concept correspondant à la totalité des facteurs environnementaux (c'est-à-dire non génétiques) que subit un organisme humain de sa conception à sa fin de vie. La peau est l'organe qui protège le corps de l'environnement extérieur ; c'est également le miroir de notre organisme, de notre façon de vivre... Elle est donc directement impactée par l'exposome qui déclenche une cascade de dommages biologiques, qui accélèrent le vieillissement cutané. Premier stade : sécheresse cutanée, teint terne et ridules. Second stade : rides précoces qui s'accompagnent de taches pigmentaires : UV, pollution, tabac, hygiène de vie déséquilibrée : stress, manque de sommeil, alimentation.



LE TABAC

La nicotine agit sur les glandes sébacées et entraîne un plus grand nombre de kystes ainsi qu'une peau plus grasse. La chaleur de la fumée de cigarette ainsi que certaines molécules chimiques qui y sont présentes, altèrent la microcirculation et chaque bouffée libère 200 000 radicaux libres qui vont accroître le stress oxydatif et le vieillissement cutané. Arrêtez de fumer !!



LA POLLUTION

Il est désormais démontré que la pollution accélère le vieillissement cutané et en particulier l'ozone, les particules fines en suspension et le monoxyde de carbone, en créant un stress oxydatif et en modifiant la barrière naturelle cutanée : pour prévenir nettoyez sa peau tous les soirs, utilisez une crème hydratante le soir et contenant des anti oxydants le matin (vitamine C...) et consommez des fruits et légumes riches en antioxydants.

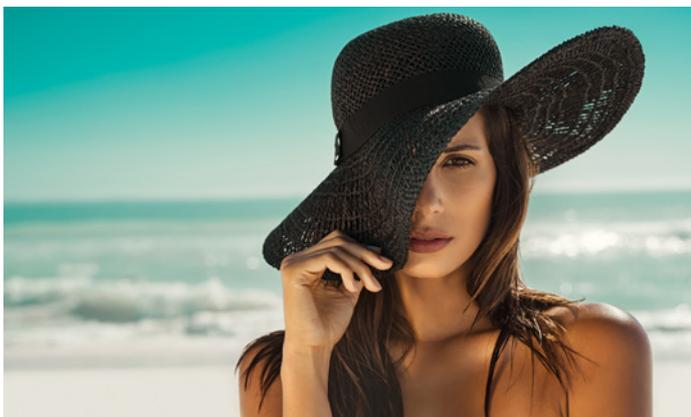


LA LUMIÈRE BLEUE

On connaît moins bien les effets de la lumière bleue (écrans ordinateurs, tablettes, smartphone aussi appelée pollution digitale en moyenne nous passons 6h par jour devant les écrans !) qui participe elle aussi au vieillissement cutané et entraîne l'apparition de taches pigmentaires et une aggravation du mélasma. Limitez l'exposition aux écrans et sinon téléchargez le logiciel F.lux qui privilégie la lumière orangée, collez un filtre sur l'écran et diminuez l'intensité lumineuse, appliquez une crème écran anti lumière bleue (photoderm M de Bioderma, Uriage Age protect BLB, Oclipse écran solaire de ZO Skin Health by Zein Obagi...) et pour neutraliser les radicaux libres rien de mieux que les anti oxydants !

COMMENT SE PROTÉGER ?

- Supprimer le tabac et éviter au maximum l'exposition aux lumières bleues (protection des écrans).
- En luttant contre les radicaux libres grâce aux anti oxydants



LE PHOTOVIEILLISSEMENT

L'exposition répétée et prolongée aux UV accélère le vieillissement : on parle de photovieillissement. Le capital soleil est l'ensemble des moyens de défense de la peau contre les effets néfastes du soleil. Le capital est acquis à la naissance et non renouvelable et dépend du phototype du patient (plus faible chez les patients de type I à III c'est à dire blonds ou roux facilement sujets aux coups de soleil). Son épuisement incite à la prudence et à une surveillance dermatologique rapprochée. Comment prévenir ? Limitez les expositions solaires, protégez-vous (port de chapeau, lunettes de soleil, vêtements et application régulière de crème solaire).



L'ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée et saine est la base d'une peau rayonnante. Elle doit être riche en fruits et légumes frais et fruits secs, pauvre en sucres rapides, en produits industriels riches en graisses et en alcool. Les poissons gras riches en omega 3 sont bons pour les peaux déshydratées.

Lorsque nous sommes jeunes, en bonne santé, que nous ne fumons pas, que nous vivons au grand air sans abuser du soleil, que nous marchons chaque jour, et que nous consommons de grandes quantités de fruits et légumes bio, nous neutralisons assez bien les radicaux libres et pouvons limiter les dégâts ! Dans les autres cas, le stress oxydant est à l'œuvre : les membranes cellulaires sont oxydées, les protéines dénaturées, l'ADN bombardé, bref, notre organisme vieillit. Les signes les plus visibles de cette détérioration sont sur notre peau !

LE SECRET : UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE ET UNE BONNE ROUTINE DE SOINS COSMÉTIQUES.



LE MANQUE DE SOMMEIL

Le manque de sommeil se traduit souvent au niveau du visage par un air fatigué : présence de cernes et d'une peau sèche et terne, accentuation des pores. En effet la chronobiologie permet de comprendre que la nuit la peau se régénère par augmentation des multiplications cellulaires. Dormez pour être belle !



LE STRESS

La peau est le reflet de notre état de santé mais aussi de nos états d'âme (la peau et le système nerveux ont la même origine embryonnaire). Il est prouvé que le stress « psychologique » est capable d'aggraver ou de réactiver certaines maladies de peau comme le psoriasis, l'urticaire, le vitiligo, l'eczéma... mais aussi l'acné, l'herpès, l'alopecie. On sait que l'état de stress crée une cascade inflammatoire au niveau de la peau par le biais des neuromédiateurs.

Ainsi il est indispensable de traiter conjointement la peau et l'anxiété par des techniques qui relaxent et renforcent le mental : yoga, massage, méditation, respiration....

PROCHAINE NEWSLETTER N°9
LÂCHER PRISE EN ESTHÉTIQUE

Docteur Véronique Gassia
Cabinet de Dermatologie Rive Gauche
23 allées Charles-De-Fitte
31300 Toulouse
Tél. : 05 61 42 81 32
Mail : v.gassia@club-internet.fr
Internet : www.drgassia.fr

 docteur_veronique_gassia

 Veronique Gassia