



## QUAND LA PEAU VIEILLIT

Des soins optimaux et l'évitement des facteurs susceptibles de l'abîmer peuvent ralentir son vieillissement. Même si certaines modifications visibles liées à l'âge peuvent «juste» occasionner une gêne esthétique, elles méritent un avis médical.

Jürg Lendenmann

Les premiers signes de vieillissement peuvent apparaître dès 20 à 30 ans. La peau se modifie avec le temps. Elle devient plus sèche et squameuse, car les glandes sébacées produisent moins de sébum et l'épiderme stocke moins bien les lipides. Elle s'affine également, laissant les vaisseaux plus visibles, et devient plus sensible aux infections.

À cause d'un déficit en élastine (une protéine importante pour la peau), elle perd en élasticité et produit aussi moins de collagène, une autre protéine qui la soutient. La concentration en acide hyaluronique, une substance capable de retenir l'eau, diminue éga-

*«Avec les années, la peau se ride, mais seul l'abandon de l'enthousiasme froisse l'âme.»*

*Albert Schweizer*

lement et le film hydrolipidique perd en efficacité. La peau devient moins résistante. Au final, elle se relâche, se dessèche et se ride. La rapidité à laquelle la peau vieillit est en partie déterminée par l'hérédité et les gènes. Mais il est possible de ralentir ces proces-

*«Les personnes âgées sont comme des musées:  
ce n'est pas la façade qui compte, mais les trésors  
à l'intérieur.»*

*Jeanne Moreau, actrice française*

sus par des soins appropriés et en évitant les facteurs environnementaux défavorables (voir l'encadré page 32).

Les modifications apparentes de la peau les plus fréquentes sont:

#### **Le fibrome**

C'est ainsi qu'on appelle une tumeur bénigne du tissu conjonctif qui forme une petite protubérance. Les fibromes simples jugés gênants peuvent être éliminés sans complications par un médecin à l'aide de différentes méthodes.

#### **La couperose**

Quand de petits vaisseaux rouges deviennent visibles sur le visage, les joues et autour du nez, c'est parce qu'ils sont dilatés. La couperose disgracieuse peut être traitée par lampe flash à lumière intense pulsée (IPL) ou par laser.

#### **Les troubles de la kératinisation**

Quand les couches de peau morte ne s'éliminent plus normalement, des troubles de la kératinisation peuvent apparaître, plus particulièrement sur le visage des hommes. Des lotions et des crèmes riches en facteurs hydratants comme l'urée peuvent atténuer le problème.

#### **Les taches de vieillesse**

Le plus souvent, les taches de vieillesse apparaissent sur les zones qui ont été fréquemment exposées au soleil, notamment sur les mains et le visage. Si on les trouve gênantes, elles peuvent être éliminées par lampe flash (IPL), laser ou azote liquide (cryothérapie). Il existe aussi des préparations éclaircissantes disponibles en pharmacie; n'hésitez pas à demander conseil!

**Les verrues séniles**

Pour exclure un éventuel cancer de la peau, les verrues séniles (kératose séborrhéique) exigent un avis médical. Ces excroissances cutanées brun clair à brun foncé ne sont pas de vraies verrues, car elles ne sont pas dues à un virus. Les verrues séniles peuvent provoquer une gêne esthétique mais aussi se desquamer, démanger et parfois saigner. Si nécessaire, elles peuvent être enlevées sous anesthésie locale à l'aide d'un scalpel.

**La kératose actinique**

Cette lésion précurseur d'une tumeur non pigmentaire apparaît surtout sur le visage. Souvent d'abord seulement palpable sous forme de nodule dur de la couleur de la peau, elle peut se développer et former de la corne. Ces modifications de la peau doivent être examinées et traitées le plus vite possible par un(e) dermatologue. En général, le traitement passe par la thérapie photodynamique, mais d'autres méthodes comme la cryothérapie peuvent être envisagées. Des contrôles de suivi réguliers sont ensuite importants pour dépister et traiter à temps une éventuelle tumeur maligne. Il est aussi indispensable de bien se protéger du soleil.

**Les infections cutanées**

Avec l'âge, les infections provoquées par des bactéries, des virus ou des champignons sont plus fréquentes. C'est le cas par exemple de l'érysipèle dû à des streptocoques, ou du zona provoqué par un herpèsvirus. Les mycoses de la bouche ou des ongles se multiplient également.

La rosacée est une affection cutanée dont la cause est mal définie. Elle répond bien aux traitements antibiotiques, ce qui semble indiquer une origine bactérienne. La rosacée se caractérise par une hyperactivité des vaisseaux au niveau du visage – au début, le plus souvent autour du nez. On dispose de différents traitements pour la soigner. <

**Les soins de la peau vieillissante**

- Buvez suffisamment.
- Limitez les bains très chauds et douchez-vous à l'eau la plus froide possible; cela dessèche moins la peau.
- Préférez un syndet – qui n'attaque pas le film hydrolipidique – ou une lotion douce aux savons.
- Séchez-vous soigneusement. Évitez les produits de soin contenant des tensioactifs, qui privent la peau de lipides; les produits qui contiennent de l'alcool dégraissent aussi la peau et l'irritent.
- Soignez votre peau avec des produits hydratants à base d'urée et apportez-lui suffisamment de lipides. Pour la peau du visage, misez sur des lotions huile dans l'eau le matin et eau dans l'huile le soir. Les produits relipidants sont souvent à base d'huile de jojoba, d'avocat ou d'amande.
- Les soins de peau au collagène retiennent l'eau dans la peau et lui donnent plus de volume, d'élasticité et de fermeté.
- Évitez les facteurs qui agressent la peau comme les UVA et les UVB (protection solaire!) et la consommation de tabac et d'alcool; une alimentation peu équilibrée, la chaleur et le froid, le stress et le manque de sommeil peuvent aussi nuire à la texture de la peau.
- Veillez à avoir une alimentation saine riche en légumes, en fruits et en fibres. Outre différentes vitamines, les acides gras oméga-3 jouent aussi un rôle important. Limitez la consommation de sucre.