

## **Viellissement cutané - La solution est entre vos mains!**

La peau est le plus grand organe de notre corps. Comme tous les organes, elle est soumise à un processus naturel de vieillissement. Avec le temps, la capacité de régénération s'amenuise et des modifications fonctionnelles s'opèrent, ce qui laisse des traces visibles sur la peau. Ainsi, les premières rides du sourire apparaissent vers l'âge de 25 ans.

### **Bonne nouvelle : moins d'un tiers des causes sont génétiques**

Façon déterminante à nous sentir jeunes et en pleine santé même à un âge avancé, en faisant de notre peau notre plus bel atout ! L'essentiel est de comprendre les causes du vieillissement cutané, qui peuvent être internes (intrinsèques) et externes (extrinsèques, influencées par notre environnement).

### **Causes internes (intrinsèques)**

Outre les prédispositions génétiques (responsables de 20 à 30 % du vieillissement cutané), plusieurs processus biologiques complexes, qui s'altèrent avec l'âge, constituent des causes internes du vieillissement cutané. La capacité de régénération de nos cellules s'affaiblit et notre épiderme devient plus sensible aux agressions externes, par exemple aux rayons du soleil. La diminution de la quantité de collagène et d'élastine (constituants du tissu conjonctif) dans le derme réduit l'élasticité et la capacité à retenir l'eau. Un équilibre hormonal modifié (en particulier une production d'œstrogènes en baisse) entraîne un vieillissement accéléré de la peau. Voici les principales causes internes:

- Diminution de la capacité de régénération des cellules de la peau
- Baisse de la quantité de collagène et d'élastine
- Mauvaise circulation sanguine
- Changements hormonaux

### **Causes externes (extrinsèques)**

Le vieillissement cutané dépend largement de facteurs environnementaux, c'est-à-dire de causes externes. L'exposition à la lumière du soleil est un redoutable accélérateur même si l'interaction des facteurs demeure très complexe. Voici les principaux facteurs extrinsèques :

- Rayonnement solaire (en particulier les rayons UVA et IR)
- Alimentation
- Tabac
- Polluants (surtout pollution atmosphérique)