



# Sauve QUI PEAU!

L'idée selon laquelle il suffit de regarder sa mère pour savoir comment on vieillira a fait son temps. En réalité, seul 20% de notre vieillissement est écrit d'avance. Pour le reste, chacun(e) reste maître(sse) de son destin – ou presque.

Explications. **Par Claire Dhouailly**

**L**a science l'atteste : 80% de notre vieillissement est directement lié à l'exposome, c'est-à-dire à nos conditions de vie et à notre environnement au sens large. Pollution, UV, climat, tabac, alcool, stress, fatigue, malbouffe, exposition aux pesticides, prise de médicaments jouent sur la façon dont nos gènes s'activent ou non, ce qu'on appelle l'épigénétique en langage scientifique. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir sur le destin de notre organisme. Des études ont par exemple montré que la méditation modulait (en bien) l'expression de certains gènes pro-inflammatoires. La peau est elle aussi concernée, même si on ne part pas tous avec les mêmes armes. « Sa qualité, sa capacité à se défendre et à réparer les agressions varie selon les personnes, explique Edouard Mauvais-Jarvis, directeur de la communication scientifique Dior. Malgré tout, quel que soit son capital génétique, bon ou mauvais, chacun peut agir dans le bon sens. » Traduction : on peut entretenir sa jeunesse en mangeant mieux, en faisant du sport de manière régulière (mais pas en excès), en soignant son sommeil, en se protégeant des UV et... en utilisant des cosmétiques adaptés, bien sûr. Issue du milieu médical, la notion d'exposome s'avère en effet bien pratique pour

les marques, qui s'empressent de développer pléthore de soins antioxydants chargés de préserver la peau de cet environnement hostile. Et, à ce titre, le plus tôt est le mieux. « Quelles que soient les agressions, même si les mécanismes varient, au bout du compte, on a toujours des réactions d'oxydation », commente Edouard Mauvais-Jarvis. C'est le fameux stress oxydatif qui, vu la déferlante de nouveaux produits boucliers, semble de plus en plus nous bouffer. De plus en plus, vraiment ? « Pas forcément. Ce qui a profondément changé, ce sont surtout les mentalités : nous sommes plus informés (parfois sur ou mal informés) et conscients de l'impact de l'environnement. Tous ces produits répondent à un besoin d'être reconforté et rassuré », estime Nathalie Rozborski, directrice générale de l'agence de prospective NellyRodi. Cette prise de conscience, qui a commencé avec la protection contre les UV, conduit à mieux prendre soin de soi, en se disant que ce que l'on fait aujourd'hui aura un impact demain. Une attitude qui paye. « Aujourd'hui, les femmes de 40 ou 50 ans ont l'air d'en avoir dix de moins », constate Edouard Mauvais-Jarvis. Bref, on ne peut pas toujours agir sur tous les facteurs de vieillissement, mais adopter une routine beauté antirouille ciblée, on peut. Et ça vaut le coup.

« QUEL QUE SOIT SON CAPITAL GÉNÉTIQUE, CHACUN PEUT AGIR DANS LE BON SENS. »

**EDOUARD MAUVAIS-JARVIS**  
Directeur de la communication scientifique Dior





## VOUS ÊTES SUJETTE AUX CRAQUAGES SUCRÉS

Au contact du sucre, les protéines de la peau se rigidifient, en particulier les fibres de collagène et d'élastine. C'est le phénomène de « glycation ». Conséquence, la peau perd sa fermeté, son tonus, les traits sont plus flous et les rides plus marquées. Les labos maîtrisent déjà le sujet depuis des années et proposent des soins qui bloquent (en partie) cette « caramélisation ». *Sérum Liftiane, SVR, 29,50€.* *Soin Beauté Visage, Lionel de Benetti sur [Lovebeautypeople.com](http://Lovebeautypeople.com), 48€.*



## VOUS DORMEZ QUAND VOUS AVEZ LE TEMPS

S'il y a bien un facteur épigénétique qui peut influencer positivement notre peau, c'est le sommeil. Les études sur le sujet ne manquent pas. A l'inverse, en manquer (ou être constamment en jet-lag) altère les systèmes de réparation, de détoxification, de lutte contre l'inflammation et, à la longue, accélère le vieillissement. Pour compenser le déficit de sommeil, place aux soins coup de fouet. *Liftactiv Anti-Oxydant & Anti-Fatigue Fresh Shot, Vichy, 30€.* *Revitalift Cicacreme Nuit, L'Oréal Paris, 11,90€.*

## VOUS FUMEZ CLOPE SUR CLOPE

Pour se protéger du film de fumée qui se dépose sur la peau, adopter un bouclier antipollution est un premier bon réflexe. Ensuite, il faut agir sur ce qui se passe à l'intérieur. Chaque bouffée induit d'importantes réactions d'oxydation, provoquant une mauvaise oxygénation des tissus et une altération des fibres du derme. Le teint est gris, le grain de peau irrégulier, des rides précoces apparaissent. Un puissant effet réparateur s'impose le plus tôt possible. *Revitalizing Supreme + Light, Estée Lauder, 102€.* *La Grande Crème, Biologique Recherche, 460€.*

NOUVELLE  
POLLUTION,  
LA LUMIÈRE  
BLEUE ÉMISE  
PAR LES  
ÉCRANS. TRÈS  
ÉNERGÉTIQUE,  
ELLE ALTÈRE  
LA BARRIÈRE  
CUTANÉE  
ET LA QUALITÉ  
DU DERME.



## VOUS VIVEZ DANS UN BROUILLARD URBAIN

Au contact des gaz et particules de pollution, les lipides de l'épiderme s'oxydent, ce qui provoque une cascade de réactions d'oxydation et d'inflammation plus en profondeur dans la peau. S'ajoute l'effet pro-oxydant de la pollution qu'on respire, avec à la clé plus de taches, un teint blafard, l'accélération du vieillissement mais aussi des pics de boutons. La parade la plus efficace est de combiner des cocktails d'antioxydants à un effet bouclier de surface qui empêche la pollution de rester collée à la peau. *Brume D-Pollution Essentiel, Chanel, 56€.* *Bouclier Invisible SPF30 Aqua Urban, Galénic, 35€.*



## VOUS NE DÉSCOTCHEZ PAS DES ÉCRANS

Voici la nouvelle pollution à laquelle il va falloir faire face: la lumière bleue émise par les écrans à LED, c'est-à-dire les téléviseurs, ordinateurs et smartphones. Très énergétique, elle altère la barrière cutanée mais aussi la qualité du derme. Les marques développent des cocktails antioxydants, testés spécifiquement pour réduire les altérations liées à ces rayons. *Brume Hydra-Défense Anti-Pollution, Patyka, 19,90€.* *Crème Multi-Actions, Uriage, 30€.*