

Rajeunissez votre visage

15 conseils pour rester séduisant après 50 ans

Dr Philippe Lemoine

Ce que personne ne vous dit sur le vieillissement de la peau

On nous a appris à accepter les rides comme une fatalité. Comme le prix inévitable du temps qui passe. Comme quelque chose qu'on ne peut pas vraiment changer, sauf à passer sur la table d'un chirurgien.

C'est faux.

La recherche en dermatologie et en nutrition a fait des avancées considérables au cours des 20 dernières années. On sait aujourd'hui avec précision quels mécanismes biologiques font vieillir la peau — et comment les influencer. Sans chirurgie. Sans injections. Sans produits de luxe hors de prix.

Ce guide vous donne les 15 conseils les plus efficaces, validés par la recherche, pour préserver et améliorer l'apparence de votre visage, de vos cheveux et de vos mains après 50 ans. Certains produisent des résultats visibles en moins d'une semaine.

Pourquoi votre peau vieillit-elle ?

La peau vieillit sous l'effet de deux types de mécanismes : le vieillissement intrinsèque (inévitables, liés au temps) et le vieillissement extrinsèque (largement évitable, lié à l'environnement et aux habitudes).

Le vieillissement extrinsèque représente 80 à 90 % de l'aspect visuel de votre vieillissement cutané. Cela signifie que la grande majorité de ce que vous voyez dans votre miroir est influençable. Les principaux facteurs extrinsèques : exposition solaire sans protection, tabac, alimentation pro-inflammatoire, déshydratation chronique, manque de sommeil, stress oxydatif.

Ce guide s'attaque précisément à ces facteurs — avec des solutions concrètes, simples, et accessibles.

CONSEIL N°1 — L'alimentation anti-âge cutané

Ce que vous mangez se voit sur votre visage en moins d'une semaine

La peau est un organe vivant. Elle se régénère en permanence — un renouvellement complet de l'épiderme se produit toutes les 4 à 6 semaines. Ce que vous mangez fournit les matériaux de construction de cette régénération. Mauvais matériaux = mauvaise régénération.

Les aliments qui vieillissent votre peau

- Le sucre raffiné : il provoque la glycation — un processus par lequel les molécules de sucre se lient au collagène et à l'élastine, les rendant rigides et cassants. Une peau qui manque de collagène souple = rides profondes, peau flasque.
- L'alcool en excès : il déshydrate les cellules cutanées, dilate les vaisseaux (rougeurs persistantes), et détruit la vitamine A — essentielle à la régénération cellulaire.
- Les graisses trans et les huiles raffinées chauffées : elles génèrent des radicaux libres qui détruisent les membranes cellulaires cutanées et accélèrent le vieillissement.

- Le sel en excès : il retient l'eau dans les tissus (poches sous les yeux, visage gonflé le matin) et déshydrate les cellules en profondeur.

Les aliments qui rajeunissent votre peau

- Poissons gras (sardines, maquereau, saumon) : riches en oméga-3, ils maintiennent l'intégrité des membranes cellulaires cutanées, réduisent l'inflammation, et donnent à la peau un éclat visible en 2 à 3 semaines.
- Myrtilles et fruits rouges : leurs anthocyanes protègent le collagène de la dégradation par les radicaux libres. Étude de l'Université de Bath : une consommation quotidienne de fruits rouges améliore l'élasticité cutanée mesurable en 6 semaines.
- Avocat : riche en graisses mono-insaturées et en vitamine E, il nourrit la peau de l'intérieur. La vitamine E est l'un des antioxydants cutanés les plus puissants connus.
- Noix du Brésil : 2 noix par jour couvrent 100 % des besoins journaliers en sélénium — un minéral essentiel

à la protection des cellules cutanées contre le stress oxydatif.

- Thé vert : l'EGCG qu'il contient protège le collagène de la dégradation et améliore la microcirculation cutanée. Effet visible sur le teint en 3 à 4 semaines de consommation quotidienne.
- Tomates cuites : la cuisson libère le lycopène — un antioxydant puissant qui protège la peau des dommages UV. Les Italiens qui consomment des tomates cuites quotidiennement présentent des peaux significativement moins ridées que leurs compatriotes du même âge.

Le plan alimentaire anti-âge sur 7 jours

Petit-déjeuner type

Thé vert + pain complet au levain + avocat écrasé + œuf poché + une poignée de myrtilles. Ce petit-déjeuner combine toutes les catégories d'actifs cutanés : oméga-3 (œuf), graisses mono-insaturées (avocat), antioxydants (myrtilles), polyphénols (thé vert).

Déjeuner type

Sardines à l'huile d'olive sur pain complet + salade d'épinards avec tomates cerises et noix + huile d'olive extra vierge. Ce déjeuner apporte oméga-3, vitamine E, lycopène, et polyphénols en une seule assiette.

Dîner type

Saumon vapeur + brocoli + patate douce (riche en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A) + huile d'olive. La patate douce est l'un des aliments les plus riches en bêta-carotène — qui se convertit en vitamine A dans l'organisme et régule directement le renouvellement cellulaire cutané.

Collation

2 noix du Brésil + une poignée de noix cerneaux + 1 à 2 carrés de chocolat noir 85 %. Sélénium + vitamine E + resvératrol — le trio anti-âge cutané parfait.

CONSEIL N°2 — L'hydratation : l'arme secrète anti-rides

La déshydratation est la cause n°1 du vieillissement prématuré de la peau que j'observe chez mes patients de plus de 50 ans. Une peau déshydratée présente des rides plus profondes, un teint terne, et une texture plus rugueuse.

La solution est la plus simple et la moins coûteuse de toutes : boire suffisamment.

La règle des 1,5 à 2 litres

L'objectif est 1,5 à 2 litres d'eau par jour — pas de café, pas de jus, pas de sodas. De l'eau. Répartie sur la journée. Ne buvez pas 2 litres d'un coup : cela n'améliore pas l'hydratation cutanée et sollicite inutilement les reins.

La stratégie d'hydratation horaire

Placez une grande bouteille d'eau sur votre bureau ou dans votre cuisine. Buvez un verre (environ 20 cl) toutes les heures. En 8 heures, vous atteignez 1,6 litre sans effort. Au bout de 3 semaines, votre peau présente une texture visiblement plus lisse, un teint plus lumineux, et des rides moins marquées.

L'hydratation cutanée se fait de l'intérieur, pas uniquement de l'extérieur. Les crèmes hydratantes retiennent l'eau

dans les couches superficielles de l'épiderme — mais elles ne compensent pas un déficit d'hydratation interne.

CONSEIL N°3 — La protection solaire : la décision la plus importante

L'exposition solaire sans protection est responsable de 80 % du vieillissement cutané visible : rides, taches, relâchement, teint inégal. Les rayons UV dégradent directement le collagène et l'élastine, détruisent les cellules cutanées, et génèrent des mutations qui produisent les taches de vieillesse.

La bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour commencer à se protéger. Des études ont montré que l'utilisation régulière d'un écran solaire réduit les signes visibles du vieillissement cutané même chez des personnes qui ne commencent qu'après 50 ou 60 ans.

La règle minimale

SPF 30 minimum sur le visage, le cou, le décolleté et les mains, tous les matins — même par temps nuageux (les UV traversent les nuages) et même en hiver (les UVA sont présents toute l'année). Les mains et le cou sont les zones qui trahissent le plus l'âge et sont les plus souvent négligées.

La crème solaire comme routine matinale

Intégrez la protection solaire comme dernière étape de votre routine du matin, après la crème hydratante. En 3 mois d'utilisation régulière, la progression des rides et des taches est mesurée comme significativement ralentie par rapport à un groupe contrôle.

CONSEIL N°4 — La routine de soin du visage en 5 minutes

Le matin : nettoyer, hydrater, protéger

Étape 1 : Le nettoyage doux (1 minute)

Nettoyez votre visage le matin avec un nettoyant surgras ou une eau micellaire. Évitez les savons classiques qui

perturbent le film hydrolipidique protecteur de la peau. L'eau chaude dilate les pores et fragilise les capillaires — utilisez de l'eau tiède à froide.

Étape 2 : La crème hydratante avec acide hyaluronique (1 minute)

L'acide hyaluronique est une molécule naturellement présente dans la peau qui peut retenir jusqu'à 1 000 fois son poids en eau. Sa concentration diminue avec l'âge. Une crème contenant de l'acide hyaluronique, appliquée sur peau légèrement humide, améliore l'hydratation cutanée de façon mesurable en 2 semaines.

Étape 3 : La protection solaire (30 secondes)

SPF 30 minimum. Sur le visage, le cou, le décolleté, et les mains.

Le soir : nourrir et régénérer

Étape 1 : Double nettoyage (2 minutes)

Le soir, le nettoyage est plus important qu'au matin. La peau accumule pollution, sébum et résidus de crème solaire

pendant la journée. Un double nettoyage : d'abord une huile végétale ou un baume pour dissoudre les impuretés grasses, puis un nettoyant doux pour éliminer les résidus.

Étape 2 : Le sérum à la vitamine C (30 secondes)

La vitamine C est le stimulant de collagène le plus documenté. Elle inhibe la mélanine (taches), protège contre les radicaux libres, et améliore l'éclat du teint. Appliquez 3 à 4 gouttes d'un sérum à la vitamine C stabilisée (vitamine C ascorbate, plus stable que l'acide ascorbique pur) après le nettoyage du soir.

Étape 3 : La crème nourrissante ou l'huile végétale (30 secondes)

Le soir, votre peau se régénère intensément pendant le sommeil. Aidez-la avec une crème riche ou une huile végétale pure. Les meilleures huiles pour le visage après 50 ans : huile d'argan (riche en vitamine E et acides gras), huile de rose musquée (vitamine C naturelle, régénératrice), huile de jojoba (proche du sébum naturel, non comédogène).

CONSEIL N°5 — 13 recettes cosmétiques naturelles

Masques, soins et traitements maison

Recette n°1 : Le masque hydratant à l'avocat et au miel

Ingrédients : 1/2 avocat mûr écrasé + 1 cuillère à soupe de miel brut + quelques gouttes d'huile d'argan.

Application : mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Appliquez sur visage propre et sec. Laissez poser 15 à 20 minutes. Rincez à l'eau tiède.

Fréquence : 2 fois par semaine. Résultats visibles dès la première application : peau plus souple, plus lumineuse.

Recette n°2 : Le gommage doux à l'huile d'olive et au sucre

Ingrédients : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge + 1 cuillère à soupe de sucre de canne fin.

Application : massez doucement en petits cercles sur le visage humide pendant 1 à 2 minutes. Rincez soigneusement à l'eau tiède.

Fréquence : 1 fois par semaine maximum. Ce gommage retire les cellules mortes et améliore immédiatement la texture et l'éclat du teint.

Recette n°3 : Le masque anti-taches au curcuma

Ingrédients : 1 cuillère à café de curcuma en poudre + 2 cuillères à soupe de yaourt nature entier + 1 cuillère à café de miel.

Application : mélangez. Appliquez sur les zones de taches.

Attention : le curcuma tache temporairement la peau en jaune — prévoyez 20 minutes à la maison. Rincez à l'eau tiède.

Fréquence : 2 à 3 fois par semaine pendant 6 à 8 semaines.

La curcumine inhibe la mélanogenèse — la production de mélanine responsable des taches. Résultats visibles en 4 à 6 semaines.

Recette n°4 : Le contour des yeux au thé vert

Infusez 2 sachets de thé vert. Laissez refroidir complètement, puis placez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Appliquez les sachets froids sur les yeux fermés pendant 10 minutes.

L'EGCG du thé vert réduit l'inflammation et resserre les pores. Le froid réduit les poches en contractant les vaisseaux. Efficace le matin pour réduire le gonflement matinal des paupières.

Recette n°5 : Le tonique à l'eau de rose

L'eau de rose (hydrolat de rose) est un tonique naturel qui resserre les pores, équilibre le pH cutané, et apporte une légère hydratation. Appliquez sur coton après le nettoyage, matin et soir, avant la crème hydratante.

Achetez de l'eau de rose pure (sans alcool ni conservateurs) en pharmacie ou en herboristerie. Coût : 5 à 10€ pour 200 ml — dure plusieurs mois.

Recette n°6 : Le masque purifiant à l'argile blanche

Ingrédients : 2 cuillères à soupe d'argile blanche (kaolin) + eau florale de lavande ou eau de rose jusqu'à obtenir une pâte souple.

Application : étalez sur le visage. Laissez poser 10 minutes maximum (jamais jusqu'à séchage complet — cela dessèche). Rincez à l'eau tiède.

Fréquence : 1 fois par semaine. Purifie sans agresser, resserre les pores, améliore l'éclat.

Recette n°7 : L'huile démaquillante naturelle

L'huile de jojoba pure est le démaquillant le plus doux et le plus efficace qui soit. Elle dissout le maquillage, la crème solaire et les impuretés grasses sans perturber le film hydrolipidique. Versez quelques gouttes sur un coton, passez sur le visage, puis nettoyez avec votre nettoyant habituel.

Recette n°8 : Le soin nourrissant pour les mains

Ingrédients : 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe de miel + quelques gouttes d'huile essentielle de lavande.

Application : mélangez et massez généreusement sur les mains. Enfilez des gants en coton (ou des chaussettes !) et laissez agir pendant la nuit. Résultats : mains visiblement plus douces et plus hydratées dès le lendemain matin.

Recette n°9 : Le masque repulpant à la banane

Écrasez 1/2 banane mûre + 1 cuillère à soupe de miel + 1 cuillère à soupe d'huile de coco. Appliquez 15 à 20 minutes. Rincez à l'eau tiède. La banane est riche en potassium et en vitamines B et C — nourrissante, repulpante, et apaisante.

Recette n°10 : Le sérum maison à la vitamine C

Mélangez 1/2 cuillère à café d'acide ascorbique en poudre (vendu en pharmacie, environ 3€) dans 30 ml d'eau distillée et 1/2 cuillère à café de glycérine végétale. Conservez dans

un flacon teinté au réfrigérateur (maximum 2 semaines).

Appliquez le soir après nettoyage.

Ce sérum maison est aussi efficace que les sérums de marque à 50-100€. La vitamine C stabilisée inhibe la mélanine, stimule le collagène et améliore l'éclat.

Recette n°11 : Le bain d'huile pour les cheveux secs

Ingrédients : 3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge tiède (légèrement fondue) + 1 cuillère à soupe d'huile d'argan.

Application : massez généreusement sur les cheveux secs, des racines aux pointes. Couvrez d'une serviette chaude.

Laissez poser 30 minutes à 1 heure. Shampooinez deux fois pour éliminer l'huile.

Fréquence : 1 fois par semaine. Résultats dès la première application : cheveux visiblement plus doux, plus brillants, moins cassants.

Recette n°12 : Le rinçage au vinaigre de cidre pour les cheveux

Après le shampoing, diluez 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre brut dans 500 ml d'eau. Versez sur les cheveux comme dernier rinçage. Ne rincez pas. Laissez sécher.

Le vinaigre de cidre restaure le pH légèrement acide du cheveu, resserre les écailles, améliore la brillance, et réduit les frisottis. Effet visible dès le premier usage.

Recette n°13 : Le masque fortifiant pour les ongles

Mélangez jus d'un demi-citron + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à café de sel marin. Massez les ongles et les cuticules pendant 5 minutes. Rincez.

Le citron blanchit les ongles jaunis, l'huile d'olive nourrit les cuticules, et le sel exfolie. Des ongles soignés participent considérablement à l'apparence générale des mains.

CONSEIL N°6 — Le sommeil, premier cosmétique

Ce n'est pas pour rien qu'on parle de « sommeil de beauté ». C'est pendant les phases de sommeil profond que votre peau se régénère le plus intensément : production de collagène, réparation des cellules endommagées, régulation hormonale (notamment de la mélatonine et de la GH, hormone de croissance).

Un manque de sommeil chronique se voit sur le visage en 48 heures : teint terne, cernes, yeux gonflés, peau plus sèche. À long terme, il accélère la formation de rides et altère la barrière cutanée.

Les 3 gestes du soir pour une peau qui se régénère

- Dormez dans une chambre fraîche (16-18°C) — la thermorégulation nocturne favorise le sommeil profond réparateur
- Dormez sur une taie d'oreiller en soie ou en satin — moins de friction sur la peau du visage que le coton, réduction des marques de sommeil
- Appliquez votre soin de nuit sur peau légèrement humide — meilleure pénétration des actifs

CONSEIL N°7 — Les exercices du visage

Le visage compte 43 muscles. Comme tous les muscles du corps, ils s'atrophient avec l'âge si on ne les sollicite pas — contribuant au relâchement cutané.

Des exercices faciaux réguliers — pratiqués 5 à 10 minutes par jour — peuvent améliorer le tonus musculaire du visage de façon mesurable. Une étude de la Northwestern University (2018) a montré qu'un programme d'exercices faciaux pratiqué pendant 20 semaines améliorerait significativement la fermeté et le galbe du visage chez des femmes de 40 à 65 ans.

Les 5 exercices de base

1. LE SCULPTEUR DE MÂCHOIRE : placez vos pouces sous la mâchoire, doigts sur les joues. Mâchez en forçant légèrement contre la résistance de vos doigts.
20 répétitions matin et soir.
2. LE LIFTER DE JOUES : souriez le plus large possible. Placez vos index sur les pommettes. Poussez

doucement vers le haut pendant que vous souriez.

Tenez 10 secondes. Répétez 10 fois.

3. L'ANTI-DOUBLE MENTON : penchez la tête en arrière, regardez le plafond. Poussez votre langue contre votre palais. Vous devez sentir une tension sous le menton.

Tenez 10 secondes. Répétez 10 fois.

4. L'ANTI-RIDES DU FRONT : placez vos doigts sur votre front, légère résistance. Essayez de lever les sourcils contre cette résistance. 10 répétitions.

5. L'ANTI-RIDES PÉRIORBITAIRES : plissez fortement les yeux, puis ouvrez-les au maximum. Alternez rapidement. 20 répétitions. Stimule la circulation autour des yeux et maintient le tonus des muscles orbiculaires.

CONSEIL N°8 — Les taches : traitement naturel efficace

Les taches de vieillesse (lentigos solaires) sont causées par une accumulation de mélanine dans les cellules cutanées — conséquence d'une exposition solaire répétée sans

protection. Elles sont très fréquentes après 50 ans, particulièrement sur les mains, le visage et le décolleté.

Le tableau des traitements naturels par niveau d'efficacité

Niveau 1 : Efficacité douce et progressive (4 à 8 semaines)

- **Jus de citron frais** : acidité naturelle qui inhibe légèrement la mélanine. Appliquez directement sur les taches avec un coton. Rincez après 15 minutes. Ne sortez pas au soleil après application (photosensibilisant).
- **Vitamine C topique** : sérum à la vitamine C appliqué chaque soir. Inhibiteur direct de la tyrosinase (enzyme de production de mélanine). Résultats en 4 à 6 semaines.
- **Niacinamide (vitamine B3)** : 1 des actifs les mieux documentés pour réduire les taches. Disponible en sérum (5 % de concentration efficace). Améliore également le teint, resserre les pores, et réduit les rougeurs.

Niveau 2 : Efficacité modérée (2 à 4 semaines)

- **Acide glycolique** : exfoliant chimique doux qui accélère le renouvellement cellulaire et élimine les cellules chargées en mélanine. Disponible en crème à 10 % ou en gommage. À utiliser le soir, jamais avant une exposition solaire.
- **Extrait de réglisse** : glabridine, principe actif de la réglisse, est un puissant inhibiteur de tyrosinase sans irritation. Disponible dans certains sérums éclaircissants naturels.

Niveau 3 : Efficacité forte (consultation recommandée)

- **Acide azélaïque 20 %** : disponible sur ordonnance. Efficace sur les taches et les rougeurs. Tolérance excellente.
- **Rétinol (vitamine A)** : actif de référence pour le renouvellement cutané et la réduction des taches. Commencez à 0,25 % et augmentez progressivement. Toujours le soir, jamais avant le soleil. Légère irritation initiale normale.

CONSEIL N°9 — Le massage du visage : la technique japonaise Kobido

Le massage Kobido, pratiqué au Japon depuis des siècles, est reconnu pour ses effets sur le tonus musculaire, la circulation cutanée, et la réduction des rides. Des études ont montré une amélioration mesurable de l'élasticité cutanée après 4 semaines de pratique quotidienne de 5 minutes.

La technique simplifiée en 5 minutes

1. Appliquez quelques gouttes d'huile végétale sur vos doigts (jojoba ou argan).
2. Avec les deux index, commencez par des pressions douces sur le front, de l'intérieur vers l'extérieur, pendant 1 minute.
3. Passez aux joues : mouvements circulaires ascendants avec les paumes, des mâchoires vers les tempes. 1 minute.

4. Travaillez le contour des yeux : effleurements très doux avec les annulaires, de l'intérieur vers l'extérieur. 30 secondes.
5. Terminez par des pressions légères sur les points de drainage lymphatique : devant l'oreille, sous la mâchoire, dans le cou. 1 minute.

CONSEIL N°10 — Les cheveux après 50 ans

Pourquoi ils changent et comment y répondre

Après 50 ans, les cheveux changent de texture, de densité et de brillance sous l'effet d'une réduction des oestrogènes (chez les femmes) ou de la testostérone (chez les hommes), d'une diminution de la production de mélanine (grisonnement), et d'une réduction de l'activité des follicules pileux.

Les gestes qui préservent vos cheveux

- Évitez les shampoings agressifs à sulfates — optez pour des formules douces sans sulfates sulfatés (SLS, SLES) qui respectent le film protecteur du cheveu
- Évitez les eaux chaudes pour le shampoing — l'eau chaude ouvre les écailles et fragilise la fibre capillaire
- Espacez les shampoings (tous les 2 à 3 jours maximum) — des shampoings trop fréquents surdessèchent le cheveu et stimulent la production excessive de sébum
- Séchez à l'air libre autant que possible — la chaleur des sèche-cheveux abîme les protéines du cheveu
- Massez votre cuir chevelu 5 minutes par jour — stimule la circulation sanguine dans les follicules et favorise la croissance

La nutrition pour les cheveux

- Protéines : les cheveux sont composés à 95 % de kératine (protéine). Un apport insuffisant en protéines se traduit directement par une perte de cheveux et une diminution de leur résistance.

- Fer : la carence en fer est la première cause de perte de cheveux chez les femmes. Aliments riches en fer : foie, viande rouge maigre, lentilles, épinards avec vitamine C pour améliorer l'absorption.
- Biotine (vitamine B8) : essentielle à la kératine. Sources : œufs, amandes, patates douces, avocats.
- Zinc : régule la production de sébum et maintient la santé des follicules. Sources : huîtres, graines de citrouille, légumineuses.

CONSEIL N°11 — La posture : le lifting naturel

La posture a un impact direct et immédiat sur l'apparence du visage et du cou. Une posture voûtée (tête penchée en avant) crée un double menton, accentue les bajoues, et vieillit l'apparence de 5 à 10 ans.

Une posture droite avec les épaules légèrement en arrière redresse immédiatement la ligne du cou, efface visuellement le double menton, et donne une apparence de vivacité et de tonus.

Exercice immédiat : collez vos omoplates l'une vers l'autre pendant 5 secondes. Faites ça 10 fois par jour. En 3 semaines, votre posture s'améliore de façon visible et permanente.

CONSEIL N°12 — La gestion du stress : l'ennemi invisible de votre peau

Le stress chronique est l'un des principaux accélérateurs du vieillissement cutané. Le cortisol dégradé en excès chronique dégrade le collagène, altère la barrière cutanée, génère de l'inflammation (rougeurs, acné, eczéma), et accélère le raccourcissement des télomères dans les cellules cutanées.

Les techniques de gestion du stress les plus efficaces pour la peau :

- 6 cycles de respiration diaphragmatique 4-2-6 (voir Pilier 3 du guide principal) — réduit le cortisol de façon mesurable en 90 secondes
- Yoga doux ou étirements quotidiens — réduisent les marqueurs inflammatoires liés au stress

- Marche en plein air 30 minutes par jour — l'exposition à la lumière naturelle régule le cortisol et améliore la synthèse de vitamine D (essentielle à la santé cutanée)

CONSEIL N°13 — La vitamine D et la peau

La vitamine D est synthétisée dans la peau sous l'effet des UVB. Elle régule le renouvellement cellulaire cutané, renforce la barrière cutanée, et a des propriétés anti-inflammatoires documentées. Une carence en vitamine D (très fréquente après 50 ans, surtout en hiver sous nos latitudes) se manifeste par une peau plus sèche, plus sensible et plus lente à se régénérer.

Dosage recommandé en automne et en hiver : 2 000 à 4 000 UI de vitamine D3 par jour, en ampoule mensuelle ou en gouttes quotidiennes. À vérifier avec votre médecin par une prise de sang (taux de 25-OH vitamine D).

CONSEIL N°14 — Le tabac et l'alcool : les deux accélérateurs du vieillissement

Le tabac

Le tabagisme est associé à un vieillissement cutané accéléré de 10 à 20 ans. Mécanismes : réduction de la microcirculation cutanée (teint terreux), production massive de radicaux libres, destruction du collagène et de l'élastine, effet Joule (chaleur de la cigarette sur la peau autour des lèvres), et mouvements répétés d'aspiration qui créent les rides péri-buccales.

Arrêter de fumer améliore visiblement le teint en 2 à 4 semaines, et améliore l'oxygénation cutanée progressivement sur 12 mois.

L'alcool

L'alcool en excès provoque une dilatation persistante des vaisseaux (rougeurs et rosacée), une déshydratation cellulaire profonde, une destruction de la vitamine A cutanée, et une perturbation du sommeil réparateur. Un verre de vin

rouge de qualité par jour avec le repas reste dans la zone des bénéfices documentés (resvératrol). Au-delà, les effets néfastes l'emportent.

CONSEIL N°15 — Le bilan beauté de votre salle de bain

Regardez les produits que vous utilisez actuellement.

Certains ingrédients présents dans des produits courants accélèrent le vieillissement cutané ou perturbent le microbiome de la peau.

Ingrédients à éviter

- Alcool dénaturé (alcohol denat.) dans les toniques et les crèmes : dessèche et fragilise la barrière cutanée
- Parfums synthétiques : irritants, allergisants, perturbateurs endocriniens potentiels
- Parabènes (methylparaben, propylparaben) : conservateurs perturbateurs endocriniens
- Sodium lauryl sulfate (SLS) : détergent agressif qui détruit le film hydrolipidique

- Huiles minérales (paraffinum liquidum, petrolatum) : forment un film occlusif qui empêche la respiration cutanée

Ingrédients à privilégier

- Acide hyaluronique : hydratation en profondeur
- Niacinamide (vitamine B3) : anti-taches, anti-pores, anti-rougeurs
- Vitamine C : anti-âge, éclat, stimulant de collagène
- Rétinol (vitamine A) : renouvellement cellulaire, anti-rides
- Céramides : reconstruction de la barrière cutanée
- Glycérine végétale : humectant naturel puissant
- Peptides : stimulants de collagène

Règle d'or : votre soin le plus efficace et le moins coûteux reste la protection solaire quotidienne, une alimentation riche en antioxydants, et une hydratation suffisante. Tout le reste est un complément.