

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2018)
Heft: 101

Artikel: Bien-être : la beauté à fleur de peau
Autor: Tschui, Marlyse / Miles, Alexandra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830840>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

santé & forme

BIEN-ÊTRE

La beauté à fleur de peau

Des soins naturels aux techniques les plus sophistiquées, une large palette permet de booster les peaux matures. Notre guide.

Miroir de notre santé et de notre bien-être, la peau qui se fragilise au fil du temps mérite une attention particulière.

Les femmes désireuses d'entretenir la vitalité de leur teint et d'estomper les signes de l'âge l'ont bien compris. Elles sont de plus en plus nombreuses

à se laisser tenter, parfois dès la quarantaine, par les promesses de la cosmétique anti-âge et de la chirurgie esthétique. Depuis que l'humanité existe, jamais les femmes n'ont eu autant de possibilités d'améliorer leur apparence en s'offrant un « coup de jeune ». Moins de rides, >>>



Sans devenir une obsession, garder une peau saine, douce et agréable est une préoccupation pour la plupart des femmes. De nombreux moyens existent, du plus naturel à la médecine.

DELI

Acte 3 de la formation de notre jeune chien guide d'aveugle.

41

PROCHES AIDANTS

Rosette Poletti donne des cours aux « héros de l'ombre ».

42

SPORTS

Pour le retour des beaux jours, généralions vous propose quatre sports.

44

GÉRIATRIE

Place à une approche personnalisée.

46

davantage de bonheur? Toutes n'en sont pas convaincues, préférant se passer des artifices qu'offre la science moderne. Les unes et les autres partagent cependant un même désir, celui de garder une peau saine, douce et agréable aux regards.

LES ALLIÉS NATURELS

Quatre règles d'or pour booster sa peau, mais aussi son cœur, ses neurones et son moral!

Alimentation: il est recommandé de manger varié, en insistant sur les substances bénéfiques à l'épiderme comme les acides gras oméga 3 présents surtout dans le poisson et les noix; la vitamine C que contiennent notamment les

agrumes, le chou et le kiwi; les aliments riches en fibres.

Boisson: pour assurer une bonne hydratation de l'épiderme, il faudrait boire un litre et demi d'eau par jour. «L'eau neuve de vos cellules» n'est pas qu'un slogan, c'est une réalité. Il est conseillé d'emporter une petite bouteille d'eau en promenade, surtout en été.

Courir: non, pas besoin de galoper. Ce qui compte, c'est de pratiquer quotidiennement une activité physique. En stimulant la circulation sanguine, le fait de bouger revitalise la peau et lui donne un meilleur aspect.

Dormir: rien de tel qu'un bon sommeil pour éviter de se retrouver le matin avec une mine de papier mâché. Qui a exercé une activité phy-

sique en plein air la journée dort bien la nuit. Et qui dort bien se lève frais et dispo ...

SOLEIL ET MAQUILLAGE

A l'approche de l'été, nous n'avons qu'une envie: profiter du soleil dont nous avons été trop longtemps privés. C'est bon pour le moral et l'organisme, à condition de se protéger avec des crèmes solaires en évitant les heures les plus chaudes de la journée. Car on ne le répètera jamais assez, l'exposition excessive au soleil est le principal facteur du vieillissement de la peau. La cigarette vient en deuxième position pour ses effets néfastes sur l'oxygénation des cellules et l'hydratation de l'épiderme. Quant à la consumma-



Attention, il importe toujours de s'alimenter sainement, de boire au moins un litre et demi d'eau par jour, sans oublier des activités physiques.

tion abusive d'alcool, elle provoque sécheresse de la peau, rougeurs et poches sous les yeux.

Comme le soleil, le maquillage peut être le meilleur et le pire ennemi du teint. Certaines femmes commettent l'erreur de continuer de se maquiller à 50 ou 60 ans de la même manière qu'elles le faisaient à 30 : yeux charbonneux et rouge à lèvres flashy. Le secret pour garder une apparence de fraîcheur malgré le passage des ans, c'est d'alléger, d'adoucir et d'estomper ! Les maquilleurs professionnels recommandent, après une crème hydratante, d'appliquer un fond de teint soyeux au fini naturel. A proscrire absolument, le fond de teint mat qui fait plâtre sur les rides en les accentuant. Idem pour le rouge à lèvres, qui doit être brillant ou satiné, mais en aucun cas mat. Éviter les couleurs foncées

et privilégier les teintes rosées. Pour mettre en valeur le regard, modérer l'usage du mascara et abolir à tout jamais les fards à paupières irisés.

LES ARTIFICES

Dermatologie et chirurgie esthétiques connaissent, depuis quelques dizaines d'années, un succès qui va croissant. Il n'a jamais été aussi facile d'atténuer les rides, de remodeler l'ovale d'un visage, d'effacer la couperose ou de faire disparaître les taches brunes. Des injections de toxine botulique au lifting en passant par le laser et la cryothérapie, d'innombrables techniques permettent de rajeunir visiblement l'apparence des femmes — mais aussi des hommes désireux de se montrer sous un jour plus dynamique. Ces interventions coûteuses ne sont pas

à la portée de toutes les bourses. Pour paraître quelques années de moins, encore faut-il en avoir les moyens. Dans les cliniques spécialisées, on constate que de plus en plus de femmes à la quarantaine intègrent dans leur budget le prix de la séance régulière chez le dermatologue, comme elles le font avec la séance chez le coiffeur.

Quel est le bon âge pour la médecine anti-âge ? Selon les spécialistes, c'est entre 40 et 60 ans, quand la peau est encore relativement souple, qu'on obtient les meilleurs résultats pour le traitement des rides ou faire un lifting. Lors de la première consultation, le dermatologue évalue l'état de santé et l'âge biologique de la personne. Il dresse ensuite un bilan qui permet de déterminer les soins les plus appropriés.

MARLYSE TSCHUI

« Il existe un patrimoine génétique unique à chacun »

Le bien-être de notre peau dépend d'un savant équilibre entre génétique, mode de vie et soins au quotidien. Interview de la docteure **Alexandra Miles**, cheffe de clinique en dermatologie et vénéréologie au CHUV.



Le vieillissement de la peau diffère d'une femme à l'autre. Peut-on parler d'un facteur héréditaire ?

En effet, il existe un patrimoine génétique unique à chaque individu, et le vieillissement cutané n'échappe pas à cette règle. Mais la qualité de la peau dépend aussi, tout au long de la vie, de facteurs externes comme le soleil, la cigarette ou la pollution. Chez deux femmes qui présentent le même type de peau, on constatera des différences en fonction de leur mode de vie.

Faut-il soigner sa peau différemment après la ménopause ?

Oui, parce que, en raison du changement hormonal, l'activité des glandes sébacées et sudorales s'affaiblit. Le film hydrolipidique, qui est normalement présent à la surface de la peau diminue et une sécheresse cutanée apparaît. En plus de l'inconfort ressenti, si on laisse la sécheresse s'installer, les rides apparaissent plus marquées. Il est conseillé d'utiliser des crèmes hydratantes plus riches sur une peau mature.

Certaines crèmes ou additifs sont-ils à déconseiller ?

On ne peut pas généraliser. Une bonne crème est celle qui est adaptée à son type de peau. La dermocosmétique actuelle dispose d'un large éventail de molécules qui permettent de renforcer la barrière cutanée des agressions extérieures, d'augmenter l'hydratation naturelle de la peau ou encore de stimuler le renouvellement cellulaire.

Cependant, ces substances actives peuvent, en cas d'intolérance ou de mauvaise utilisation, provoquer une irritation importante de la peau. Le seul moyen de savoir si une crème convient, c'est de la tester. Certaines personnes sont sensibles à un additif particulier, alors que d'autres le supportent bien.

Arrive-t-il qu'on en fasse trop en matière d'hygiène ?

Oui, on peut en faire trop. Un bon nettoyage de la peau est essentiel pour éliminer les polluants atmosphériques responsables du teint terne et d'un vieillissement prématuré. Mais ce nettoyage ne devrait pas être trop abrasif. La peau possède un microbiote, un ensemble de bactéries qui sont présentes normalement à sa surface et qui en assurent l'équilibre. Lors d'un excès d'hygiène avec des nettoyages ou des soins trop fréquents, on casse ce microbiote, ce qui ouvre la porte aux irritations et aux petites infections.