



Comment ralentir le vieillissement de la peau ?

Retarder le plus possible le vieillissement est une des raisons principales de nos dépenses d'ordre cosmétique. Et pourtant, il existe d'autres possibilités de prévention.

Faisons un tour d'horizon des solutions pour ralentir le vieillissement en adoptant quelques astuces et conseils de prévention.

Le vieillissement cutané expliqué en vidéo



Scannez-moi

CONTRE LE SOLEIL

Les UVA accélèrent le vieillissement de la peau. Les expositions au soleil sont donc déconseillées. Comme on ne peut pas non plus toujours fuir les rayons du soleil et que même à l'ombre ou par temps nuageux les UV transpercent, il faut appliquer une crème solaire offrant une double protection contre les UVB et les UVA.

Parallèlement, la crème de jour que l'on applique tous les matins sur sa peau doit aussi offrir une protection contre les UV. Les applications doivent s'étendre au cou et au décolleté, des zones qui sont, comme le visage, perpétuellement exposées.

CONTRE LE TABAC

Après le soleil, le tabac est le second facteur de vieillissement cutané. En augmentant la production de radicaux libres, il accélère tous les processus de vieillissement de la peau.

Et c'est très visible : la peau change de couleur, de texture et se ride. Elle devient jaunâtre, voire grisâtre, elle est terne et se plisse davantage, notamment autour de la bouche et des yeux.

Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont rapidement et facilement visibles, au minimum pour la couleur de la peau. Si des études ont montré que le tabac était aussi dangereux que le soleil, d'autres démontrent qu'il augmente, lui aussi, le risque de cancer de la peau.

CONTRE LA MAIGREUR

La maigreur, tout comme l'excès de poids, ne sont pas favorables à une bonne santé de la peau. Mais s'il s'agit en partie d'une modification de l'aspect de la peau (plus flasque ou inversement plus sèche ou tirée), c'est l'occasion de souligner l'importance du régime alimentaire.

Contre le vieillissement, il faut veiller à ne pas présenter de carence en vitamines et à consommer beaucoup de fruits et de légumes, au minimum 5 portions par jour.

CONSEILS POUR LE BAIN

- Idéalement, le bain dure dix à vingt minutes, sans dépasser 30 minutes.
- La température conseillée est celle de la peau, 35°.
- Le bain, indépendamment de l'adjonction de tous produits, a un effet desséchant qui doit être compensé par l'application d'une crème hydratante.
- Les produits dits bains moussants sous forme de liquide ou de gel contiennent des agents moussants, des stabilisateurs de mousse, des parfums, des colorants (potentiellement allergisants) et parfois des agents surgraisants.
- Avant de sortir du bain, toujours se rincer le corps et les cheveux afin d'éliminer toutes traces de produits potentiellement irritants.
- Le séchage doit être soigneux sur toutes les parties du corps, jusqu'entre les orteils.



3 EXERCICES ANTI-ÂGE POUR RAFFERMIR ET SCULPTER VOTRE VISAGE !

La gym faciale peut vous aider à sculpter, raffermir et lisser votre visage...

Prenez vos rides en main !

TONIFIEZ VOTRE VISAGE : LES YEUX

Posez vos index sur vos tempes en tirant doucement la peau vers l'arrière et vers le haut.

Puis fermez les yeux et essayez de remonter vos paupières inférieures le plus haut possible: maintenez, la peau doit trembler sous vos doigts.

2 fois en maintenant la tension en comptant jusqu'à 20.

TONIFIEZ VOTRE VISAGE : LES JOUES

Placez vos doigts de chaque côté des yeux et de la bouche. Souriez de toutes vos forces, en appuyant sur les rides qui se créent.

Gardez la tension 5 secondes puis relâchez et recommencez.

3 fois.

TONIFIEZ VOTRE VISAGE : LA BOUCHE

Cet exercice très simple lisse et repulpe les lèvres, tout en raffermissant le menton.

Dites 'o' et augmentez peu à peu la tension de vos lèvres.

Maintenez la contraction des muscles pendant 5 secondes, en essayant de ne pas créer de rides.

10 fois.



Effectuez ces exercices après vous être démaquillée, sur une peau propre et hydratée.

Profitez-en pour vous masser le visage, cela optimise la circulation sanguine.