

Le tabac nuit à votre... beauté

Encore besoin d'une raison pour arrêter de fumer ?
Et si vous pensiez à votre apparence ?

Le tabac a des conséquences importantes sur la peau,
et aboutit à un vieillissement prématuré.

C'est le moment de vous arrêter !



Pourquoi la cigarette nuit-elle à la beauté ?

Le simple fait de tenir une cigarette entre ses lèvres crée des rides bien spécifiques pour les personnes qui fument beaucoup... mais les dégâts du tabac ne s'arrêtent pas là, et de loin. La nicotine entraîne une vasoconstriction (diminution du diamètre des vaisseaux sanguins) qui diminue l'apport de sang vers la peau. La fumée de la cigarette contient aussi de fines particules qui se collent à la peau, obstruant les pores. Enfin, le tabac augmente le risque de souffrir de couperose, et la propension à avoir des poches sous les yeux. Sans parler de la multiplication des radicaux libres, petites particules qui accélèrent le processus d'oxydation de la peau, et donc le vieillissement. Enfin, fumer rend les ongles et la peau des doigts jaunâtres, et les dents elles aussi deviennent moins blanches.

Une femme qui fume paraît deux fois plus vieille

Le résultat de toutes ces influences est que les fumeuses paraissent facilement dix ou vingt ans de plus que leur âge réel. Une étude a même été menée sur des sœurs jumelles dont l'une fumait et l'autre pas. La jumelle fumeuse, qui était pourtant soumise au même type de conditions de vie que sa sœur, avait un vieillissement de la peau plus prononcé.

C'est donc certain, le tabac fait **vieillir prématurément**. En plus d'être mauvais pour la santé. Alors pourquoi continuons-nous à nous imaginer qu'il y a quelque chose de glamour dans le fait de tenir une cigarette ? Il semble que les femmes, en plus de la dépendance physique, comptent aussi sur le tabac pour maîtriser leur poids. Pourtant, il existe des solutions pour maîtriser son poids qui ne supposent pas une peau terne et des rides prématurées !



Pour arrêter de fumer, chercher de l'aide

Pour arrêter de fumer, faire simplement preuve de volonté est une solution... mais ce n'est pas la plus efficace, et de loin. Vous pouvez commencer par trouver un suivi spécialisé auprès d'un tabacologue ou simplement de votre médecin de famille. L'utilisation de substituts nicotiniques (chewing-gums ou patchs qui délivrent de la nicotine pour éviter l'effet de manque) est conseillée, éventuellement en combinaison avec un traitement médicamenteux à discuter avec votre médecin. Alors, si vous avez envie d'arrêter de fumer, ne restez pas seule... avec un encadrement professionnel, c'est plus facile et cela augmentera vos chances de parvenir à vos fins.

Demandez conseil à votre pharmacien.

