

Beauté

Une peau jeune et ferme !



Le vieillissement de la peau ne s'observe pas seulement par l'apparition de rides.

La fermeté de la peau, son aspect élastique, sont aussi des marqueurs clairs d'une peau jeune, bien entretenue et en pleine santé.

Comment les conserver ?

Une peau ferme grâce à ses fibres

La fermeté de la peau, c'est sa capacité de résister à l'étirement et à la pression. Si une peau ferme et élastique comporte peu de rides, c'est parce qu'elle résiste efficacement à la loi de l'attraction terrestre, qui tire tous nos tissus vers le bas.

Le secret de la fermeté de la peau ne réside pas dans ses couches superficielles, mais bien dans le derme. Celui-ci est riche en collagène, qui sert à soutenir l'épiderme et à l'ancrer sur le derme, et en fibres élastiques qui donnent à la peau sa texture. Ces deux substances sont produites par des cellules du derme appelées fibroblastes.



Les soins de beauté pour la fermeté

De nombreux produits cosmétiques sont disponibles sur le marché pour lutter contre le vieillissement de la peau. Préférez ceux qui ne promettent pas seulement de lutter contre les rides, mais se soucient aussi de la fermeté.

Souvenez-vous aussi que d'autres produits que vous trouverez dans le même rayon peuvent vous aider, même s'ils n'affichent pas clairement leur mission anti-rides ou pro-fermeté. Ainsi, un peeling régulier et doux accélère le renouvellement des cellules et améliore l'aspect de la peau.

Une hydratation régulière, qu'elle soit ou non assortie d'actifs anti-vieillesse, permet aussi de protéger la fermeté de la peau.

Et pensez à vous faire un petit massage lorsque vous appliquez votre crème de jour ou de nuit, cela stimule la circulation du sang dans les couches supérieures de la peau, avec toujours pour résultat une peau mieux irriguée, plus jeune d'aspect.



Votre style de vie et la fermeté de la peau

Parce que la fermeté de la peau trouve son origine dans le derme, c'est-à-dire une couche relativement profonde de la peau, nous ne pouvons pas nous contenter de l'aide des produits cosmétiques. Il faut aussi protéger la jeunesse de notre peau de l'intérieur.

Pour cela, certains conseils sont bien connus, il faut bien hydrater la peau très régulièrement, éviter de fumer, et boire assez d'eau au cours de la journée.

Faites attention aussi à votre poids : les variations trop brusques, vers le haut ou vers le bas, font changer le volume de notre corps plus vite que la peau qui le recouvre. Résultat, les fibres de collagène risquent de casser, et la peau devient moins ferme.

Enfin, faites attention au soleil : les fibroblastes sont en effet endommagés par les rayons UV. Protection et exposition raisonnable doivent être la règle.