KONINKLIJKE
BELGISCHE VERENIGING VOOR
SOCIETE ROYALE BELGE DE
Dermatologie
EN VENEROLOGIE
ET

La peau sous la loupe

Le vieillissement de la peau

Les faits

Les causes

Les traitements

Qu'est-ce que le vieillissement de la peau ? 3

Quelles sont les causes du photo-vieillissement ? 4

Caractéristiques du photo-vieillissement 4

Que puis-je faire pour éviter un vieillissement prématuré de la peau ? 5

Existe-t-il des traitements contre le vieillissement de la peau ? 5

La bonne stratégie pour prévenir le vieillissement de la peau : une règle d'or 7

Informations utiles 7

Questions et remarques 7

Qu'est-ce que le vieillissement de la peau ?

Le vieillissement cutané est un phénomène normal et inévitable qui débute progressivement dès la vingtaine mais qui ne devient généralement vraiment visible qu'à partir de l'âge de 40 ans.

Cette sénescence est une évolution naturelle qui résulte de la perte de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, trois substances qui assurent la fermeté et l'élasticité de la peau.

La rapidité de ce processus biologique est déterminée d'une part par la génétique et l'origine ethnique (causes intrinsèques), et d'autre part par des facteurs environnementaux (causes extrinsèques) tels que le tabagisme, les hormones, un mode de vie peu sain. Mais le principal responsable de cette dégradation est la lumière solaire qui est la cause de ce qu'on appelle le « photo-vieillissement ».

Quelles sont les causes du photo-vieillissement ?

La lumière solaire est composée d'environ 50 % de lumière visible, d'une large part de lumière infrarouge et d'une petite fraction de lumière ultra-violette (lumière UV).

Ce sont surtout ces rayons UV qui sont nocifs pour la peau. Ils consistent en rayons UVA (95 %) et rayons UVB (5 %). Les rayons UVA ont une longueur d'onde plus longue et pénètrent plus profondément dans la peau ; ils peuvent donc endommager facilement le collagène et l'élastine et provoquer ainsi un vieillissement cutané (A=aging [vieillissement]).
Les rayons UVB ont une longueur d'onde courte et ne pénètrent donc pas profondément dans la peau, mais provoquent des coups de soleil (B=burning [brûlure]) et des lésions au niveau de l'ADN en cas d'exposition trop prolongée.

Tant les UVA que les UVB peuvent être responsables de l'apparition de cancers de la peau.

Évitez les bancs solaires

Lorsque vous utilisez un banc solaire, vous recevez de fortes doses de rayons UVA. Lorsque vous exposez votre peau pendant des années et de manière exagérée à la lumière du soleil et aux bancs solaires, elle présentera un vieillissement cutané prématuré et vous aurez un risque fortement accru de cancer de la peau.

Caractéristiques du photo-vieillissement :

- Modification de la texture de la peau :
  - Taches pigmentées irrégulières sur la peau.
  - La peau présente un aspect tanné, évoquant le cuir, avec des pores dilatés.
  - Rides : à la fois rides d'expression (rides au niveau du front et pattes d'oie) et ridules au niveau des joues, etc.
  - Petites croûtes rugueuses : kératoses actiniques, principalement au niveau du visage, du dos de la main et du décolleté.
  - À terme, ces lésions peuvent évoluer vers un cancer de la peau.

- Relâchement cutané : estompement du contour de l'ovale du visage, affaissement des commissures des lèvres et apparition de rides nasolabiales.

- Modification au niveau des vaisseaux sanguins : apparition d'une couperose.

Que puis-je faire pour éviter un vieillissement prématuré de la peau ?

- Protégez votre peau des rayons ultra-violets (UV) à l'aide de vêtements adéquats (chapeau, manches longues, pantalons longs, etc.) et crème solaire.
- Dès le mois de mars jusqu'à la fin septembre sous nos latitudes, utilisez une crème solaire à indice de protection élevé (SPF 50+ avec filtres anti-UV-B et anti-UV-A) et songez à en renouveler l'application tous les deux à trois heures.
- Gardez bien à l'esprit que toute exposition au soleil est à prendre en compte non seulement lorsque celle-ci est volontaire (bain de soleil) mais lors de toutes vos autres activités extérieures : en faisant du sport, vos courses ou du jardinage, par exemple.
- EVITEZ ABSOLUMENT les bancs solaires !
- Et menez une vie saine !

Existe-t-il des traitements contre le vieillissement de la peau ?

Le marché pullule de « remèdes anti-âge ».
La plupart des crèmes aident surtout à améliorer l'hydratation de la peau. Toutefois, certaines substances actives peuvent réellement contrecarrer le processus du vieillissement cutané. Elles ne sont cependant efficaces que lorsqu'elles sont utilisées en association avec l'application régulière d'une crème solaire à indice de protection élevé.

- Depuis les années 1980, il a été démontré que la **vitamine A-acide ou trétinoïne**, peut avoir un effet rajeunissant sur la peau. Elle embellit la structure cutanée en corrigeant le nombre et la profondeur des rides dues à l'exposition au soleil.
  Cette vitamine a un effet stimulant sur les processus (sains) de division cellulaire et de production de collagène et d'élastine. On a constaté que les taches pigmentées peuvent également devenir moins visibles. La trétinoïne est uniquement disponible sur ordonnance et son utilisation s'effectue préférablement sur avis médical car cette substance peut provoquer une irritation ce qui nécessite une utilisation progressive. Elle est interdite en cas de grossesse ou de suspicion de grossesse.
- Le **rétinol ou vitamine A** est disponible en vente libre dans la catégorie des produits cosmétiques. Son effet est cependant nettement moins puissant que la trétinoïne parce qu'il doit encore lui-même être transformé en vitamine A-acide d'une part, et que d'autre part il n'est généralement présent qu'à faible dose pour éviter les risques d'irritation.

Ce sont des produits à n'appliquer que le soir, avant le coucher.

Parmi les autres ingrédients actifs présents dans les produits anti-âge figurent les **antioxydants**.
Ces substances neutralisent les radicaux libres (molécules d'oxygène très réactives) qui se forment dans la peau lors d'expositions excessives au rayons UVA. Ces radicaux libres entraînent des lésions au niveau de l'ADN (acide désoxyribonucléique) et le photo-vieillissement.

L'antioxydant le plus connu est la **vitamine C**. Celle-ci n'est cependant active que lorsqu'elle est appliquée sur la peau sous forme de crème ou de sérum. Par contre, lorsqu'elle est absorbée par voie orale, elle n'est pas capable d'agir sur la peau qu'elle n'atteint pas en dose suffisante.

L'**acide hyaluronique** se retrouve souvent dans les crèmes pour le visage. C'est une molécule naturellement présente dans notre corps, qui a la faculté de se lier à la fois au collagène et à l'eau. Sa capacité hydrophile lui permet d'hydrater la peau ce qui entraîne une atténuation des rides et des ridules.

Il est à noter que même lorsqu'il est présent dans une crème et appliquée sur la peau, l'acide hyaluronique ne peut pénétrer jusqu'au tissu conjonctif et n'a, par conséquent, aucun effet à long terme. Il en résulte que l'acide hyaluronique n'est capable d'estomper les rides que par injection directe, comme produit de comblement.

En ce qui concerne les taches pigmentées au niveau du visage, les **crèmes dépigmentantes** peuvent parfois s'avérer efficaces. Ces crèmes inhibent les mélanocytes (cellules cutanées responsables de la fabrication du pigment) et/ou production de mélanine (pigment) par ces cellules.
Différents types de crèmes dépigmentantes sont disponibles sur le marché ; elles contiennent comme substances actives entre autre de l'acide kojique, de l'acide glycolique et de l'acide azélaïque.
L' hydroquinone est un agent dépigmentant puissant utilisé sur avis médical. Il est uniquement disponible sur ordonnance car son utilisation prolongé entraine des effets secondaires. Ces crèmes n'ont qu'un effet modéré car seul l'épiderme (couche cutanée superficielle) y réagira : la dépigmentation irrégulière située dans les couches plus profondes de la peau ne disparaîtra pas.

Par ailleurs, les **compléments alimentaires actifs contre le vieillissement cutané** (vitamines C, D, E, Q10, resvératrol, etc.) ont le vent en poupe tant sur le net que dans les pharmacies.

Leur utilité réelle fait toutefois l'objet de controverses. Une alimentation saine et équilibrée fournit, en principe, ces nutriments en quantité suffisante.
En cas de prise de compléments alimentaires, il est extrêmement important de ne pas dépasser la dose quotidienne indiquée. Prendre une dose excessive peut aboutir à l'effet inverse de celui recherché.

Outre l'usage de produits agissant contre le vieillissement cutané, il existe un éventail de traitements esthétiques efficaces.

Les **produits de comblement** ont un effet liftant, rendent la peau du visage plus rebondie, corrigent l'ovale du visage et estompent les rides.

Les injections de **Botox ou toxine botulique** réduisent les rides d'expressions.

Les **peelings chimiques, les traitements par lasers** et par autres **dispositifs à basse énergie** (lumière pulsée, LED, radiofréquence, ultrason,..) sont autant de techniques utilisées contre les rides, les taches pigmentées, la couperose, l'amélioration du relâchement et du contour du visage, du cou et du décolleté. Ils corrigent les pertes d'élasticité et d'épaisseur cutanées et rendent la peau plus belle, plus homogène et plus lisse.

La bonne stratégie pour prévenir le vieillissement de la peau : une règle d'or

Mieux vaut prévenir que guérir : protégez votre peau du soleil pour prévenir le vieillissement cutané prématuré !

Informations utiles

https://www.belgiandermatology.be/nl/skin-diseases/cutaneous-aging

Vous avez des doutes, des questions ?
Vous souhaitez obtenir plus d'informations ?

N'hésitez à pas à consulter votre médecin généraliste ou votre dermatologue. Il vous orientera vers un centre de votre région apte à vous donner les soins appropriés.

Questions et remarques

Vous avez des questions ou des remarques concernant cette brochure ? Dans ce cas, veuillez contacter la SRBDV (Société royale belge de Dermatologie Vénérologie)