

Sylvie Lefranc

L'experte française

du yoga du visage

*Acupression,
drainage...*
Toutes les
manipulations
100 % naturelles

*Un visage
à l'épreuve
du temps*

Belle **À TOUT ÂGE**

Suivie par
+ de
80 000
personnes

Toutes
**les routines
beauté**
à se transmettre

LE DUC ➤

Dans un univers de la beauté toujours plus polarisé entre d'une part routines extrêmes et chirurgie et d'autre part recherche d'authenticité et de simplicité, Sylvie Lefranc propose une voie différente et plus douce: une vision minimaliste qui invite à s'écouter, à se connaître et à respecter son visage pour mieux le sublimer. Fidèle à l'approche holistique qui a fait le succès de sa méthode, elle invite à réinvestir la relation entre générations afin de poser des bases saines le plus tôt possible et permettre aux femmes de se retrouver autour de problématiques communes à tous les âges.

Dans ce livre richement illustré de pas-à-pas, retrouvez sa vision globale et évolutive de la beauté :

- **Ses fondamentaux pour une belle peau à chaque étape de la vie**, et les clés pour adapter vos habitudes à l'évolution de vos traits ;
- **Ses techniques simples et ciblées pour entretenir tonicité, éclat et forme du visage** ;
- **Ses conseils concrets pour transmettre les bons réflexes dès le plus jeune âge** et instaurer des rituels entre générations ;
- **Ses fiches pratiques récapitulatives** pour intégrer facilement ces nouvelles routines à votre quotidien ;
- **En bonus** : pour la première fois, Sylvie Lefranc partage ses conseils pour avoir une chevelure resplendissante.

*Une approche naturelle, accessible et durable
pour révéler votre beauté à chaque étape de votre vie.*

Sylvie Lefranc est experte en yoga du visage et facialiste. Elle est la créatrice d'une méthode holistique unique, à laquelle elle a formé plusieurs centaines de praticiennes. Elle a à cœur de prodiguer des conseils et des soins destinés à révéler la beauté naturelle de chaque visage. Elle est l'auteure de plusieurs best-sellers aux éditions Leduc, dont *Yoga du visage* et *Mes secrets de beauté holistique*.

ISBN : 979-10-285-3861-3



19,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Beauté, Bien-être

editionsleduc.com

LEDUC

Belle
À TOUT ÂGE

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC :

Ma bible du yoga du visage, 2025.
Ma révolution beauté du visage (avec Ena Narumi), 2025.
Mes secrets de beauté holistique, 2024.
Je débute le yoga du visage, 2023.
Mes cartes yoga du visage, 2022.
Mes auto-massages beauté, 2021.
Je m'initie au yoga du visage, 2021.
Yoga du visage, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Nathalie Ferron

Édition : Léa Pilar

Préparation de copie : Audrey Peuportier

Correction : Camille Ledain

Design de maquette et mise en pages : Johanna Fritz

Illustrations : Johanna Fritz

Photographie de couverture : © Catherine Delahaye

Stylisme : Amélie Callier Broyer

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3861-3

Sylvie Lefranc

Belle
À TOUT ÂGE

Sommaire

Introduction	7
--------------------	---

Chapitre 1

Belle et bien dans sa peau	11
---	-----------

La peau est un organe vivant, qui remplit des fonctions biologiques essentielles et qui s'exprime	15
Prendre soin de sa peau de l'intérieur	26
Les soins de la peau	36
Rituels de massage pour le <i>glow</i>	47
Le drainage lymphatique mère-fille avec les mains	48
Le massage aux rollers pour les mamans	54
Le massage aux champignons pour les jeunes filles	59

Chapitre 2

Belle et bien dans son visage	69
--	-----------

Les muscles du visage	75
L'amélioration des mouvements des muscles du visage	80
Routine 1 : « Quick Glow » (5 minutes)	83
Routine 2 : « Regard de biche » (15 minutes)	86
Routine 3 : « Pommettes et lèvres pulpeuses » (15 minutes)	95
Routine 4 : « SOS antistress – Détente de la mâchoire » (10 minutes)	103
Routine 5 : « SOS antistress – Détente du cuir chevelu et du contour des yeux » (10 minutes)	108

Chapitre 3

Belle et bien dans ses cheveux..... 121

Le soin quotidien par le brossage..... 125

Étape 1 : le coiffage et le démêlage 126

Étape 2 : le massage du cuir chevelu avec la brosse..... 127

Le massage du cuir chevelu 129

Le nettoyage par le shampoing 137

Conclusion

La beauté à chaque âge 141

Bonus

Carnet du matériel recommandé..... 145

Pour le soin du visage 148

Pour le maquillage 152

Pour les cheveux 154

Glossaire..... 156

Introduction

Sephora Kids, génération bistouri, *skincare addicts*... voici quelques-uns des qualificatifs utilisés pour caractériser cette génération de jeunes filles qui, de la préadolescence au début de l'âge adulte, ont recours, de plus en plus tôt, aux produits cosmétiques, aux routines beauté, au maquillage, à la médecine, voire à la chirurgie esthétique, dans le but ultime d'avoir le visage « parfait » – véhiculé notamment par les réseaux sociaux.

Or, la quête de la beauté n'est souvent qu'une façon d'apprendre à s'aimer et à aimer les autres, choses parfois bien difficiles durant la période si délicate de l'adolescence.

Pendant que leurs filles traversent les tourments de l'adolescence, les mères peuvent elles aussi se sentir très vulnérables par rapport à leur corps et à leur visage. Elles questionnent leur féminité, leur beauté et leur pouvoir de séduction alors que les changements hormonaux de la préménopause et de la ménopause se dessinent doucement ou s'expriment pleinement. Malgré la libération de la parole à ce sujet et l'existence de sublimes modèles de femmes ménopausées dans les médias, la société leur renvoie encore et malgré

tout l'image que cette étape est davantage une fin qu'une transition, davantage une péremption que le début d'une nouvelle ère.

Ces périodes parallèles de vulnérabilité, au lieu de les rapprocher, peuvent parfois éloigner mère et fille, chacune voyant se refléter dans son miroir l'image de l'autre.

Or, dans notre monde moderne, ce qui n'est pas investi par l'humain ou la nature est vite, très vite, de plus en plus vite, occupé par le terrain du virtuel.

Ainsi, chacune se retrouve à consulter compulsivement tuto sur tuto sur les réseaux sociaux, espérant y trouver la clé de la beauté et de son bien-être.

Pourtant, cela ne fait aucun doute aujourd'hui : la plupart des réseaux sociaux sont bien plus des machines à complexes que des outils de libération de soi. L'ouvrage édifiant d'Elsa Mari et Ariane Riou, *Génération Bistouri : enquête sur les ravages de la chirurgie esthétique chez les jeunes*, le met très bien en évidence : la promotion faite sur les réseaux sociaux, par des influenceuses stars, d'actes de médecine esthétique et de chirurgie – combinée à l'omniprésence des filtres –, pousse les jeunes filles dans des cercles vicieux de recherche d'une perfection physique inatteignable, au prix de leur santé mentale et physique.

Les réseaux sociaux sont-ils les seuls coupables de ce désastreux phénomène de société ? J'aime cette phrase qui dit : « Vos enfants ne vous écoutent pas, parce qu'ils vous regardent. » Et qu'ont vu ces jeunes filles, avant l'avènement des réseaux sociaux ? Eh bien, les femmes des deux générations qui les ont précédées, qui ont découvert la médecine esthétique et y ont plus ou moins eu recours pour effacer les marques de l'âge et croire un temps à l'illusion d'une éternelle jeunesse.

Et finalement, comme si nous avions transmis à nos filles notre terreur de vieillir, ce que nous utilisons pour retarder ou effacer les marques du temps à 40, 50 ou 60 ans, elles se sont mises à y avoir recours dès l'adolescence, « en prévention ».

Face à ce constat alarmant, ce livre vous propose d'autres voies : pour les mamans, les tantes, les grands-mères, celle de réinvestir le rôle de modèle féminin, de guide, et de renouer avec la transmission directe de femme à femme autour des rituels de beauté. Pour les jeunes filles, celle de partager de doux et joyeux moments de complicité avec leur maman, tante ou grand-mère autour de la beauté du visage.

Parce que loin d'être de simples gestes esthétiques, les rituels de beauté transmis de génération en génération sont l'expression d'un précieux lien familial qui tisse un fil d'amour et de complicité, invitant chacune à nourrir les valeurs essentielles de respect de soi, de conscience de soi et de confiance en soi.

Je suis ravie de vous emmener avec moi dans ce voyage.

Sylvie Lefranc

Chapitre 1

Belle et bien dans sa peau

Comme le montre l'engouement des jeunes filles pour les routines *skincare*, la recherche d'une peau parfaite fait partie des préoccupations centrales des adolescentes – comme elle fait partie des préoccupations de leurs mamans ! Les deux générations sont extrêmement consommatrices de tutos beauté, dans l'espoir de découvrir les pépites cosmétiques, et éventuellement quelques gestes quotidiens, qui vont leur assurer notamment la « Korean glass skin », cette peau exceptionnellement lisse, éclatante et sans défauts, lumineuse comme du verre... ou comme une peau filtrée sur Snapchat, Instagram ou TikTok.

Au-delà de l'influence des réseaux sociaux, l'élan très fort pour prendre soin de sa peau pendant l'adolescence et à la ménopause me semble vraiment lié à la symbolique que représente la peau dans notre rapport au monde, à l'autre et à nous-même.

Aucun organe ne révèle davantage notre beauté physique que cette précieuse étoffe. Son grain, sa texture et sa lumière sont des éléments essentiels du rayonnement extérieur du corps. La peau de votre visage est notamment la partie sur laquelle se posent tous les regards, sur laquelle s'établit le jugement des autres, et le vôtre.

Outre cet aspect purement esthétique, la peau remplit un nombre considérable de fonctions essentielles à votre santé et à votre bien-être, et elle est l'organe associé au sens du toucher. Très innervée, elle permet de ressentir l'environnement extérieur : froid, chaleur, toucher, pression, douleur... mais elle réagit aussi à ce qui se passe à l'intérieur, à vos émotions.

On l'oublie souvent, mais la peau est le plus grand organe du corps humain, et elle a un rôle essentiel. Ainsi, les premières minutes hors du ventre de notre maman et le peau à peau dont nous avons pu bénéficier avec elle ou avec un être cher nous ont donné la première sensation de chaleur, de réconfort, d'amour en tant qu'individu.

Dans les phases de transition cruciales que sont l'adolescence et la préménopause, nous ressentons intérieurement le besoin de « changer de peau », de « faire peau neuve » et tentons de matérialiser cet élan dans nos soins extérieurs.

Enfin, l'adolescence est souvent le moment où, pour la première fois, on peut tomber fou amoureux et ainsi avoir quelqu'un « dans la peau ».

Pourtant, contrairement aux promesses virtuelles des tutos beauté, nombre de jeunes filles et de femmes qui suivent scrupuleusement les conseils en question et des routines à rallonge – pouvant parfois aller jusqu'à dix étapes – se retrouvent au bout de quelques semaines désespérées, en urgence chez le dermatologue, avec une peau fragilisée, enflammée, dévitalisée.

Pourquoi ? Parce que les besoins fondamentaux de la principale intéressée, à savoir la peau, sont bien souvent très éloignés des recommandations dispensées.

Prenons donc quelques minutes pour découvrir, comprendre et connaître cet organe essentiel à notre beauté et à notre santé, afin d'apprendre à l'écouter, et ainsi de pouvoir lui prodiguer les soins et les gestes dont il a vraiment besoin.

La peau est un organe vivant, qui remplit des fonctions biologiques essentielles et qui s'exprime

Barrière de protection par excellence, la peau a pour fonction première d'empêcher la pénétration d'agents extérieurs à l'intérieur du corps et constitue une forme d'armure qui nous protège contre la plupart des agressions extérieures (vent, pluie, neige, poussière, etc.). Son imperméabilité avec le monde extérieur n'est toutefois pas absolue, ce qui lui permet :

- d'éliminer les toxines accumulées au travers des pores de la peau ;
- d'absorber certains nutriments (magnésium, par exemple) et éléments extérieurs, comme la lumière du soleil qu'elle transforme en vitamine D afin d'assurer la bonne santé des os et des dents.

La peau est constituée de trois couches : la couche la plus superficielle, celle que l'on voit, est l'« épiderme », la couche intermédiaire est appelée le « derme », et la couche la plus profonde, l'« hypoderme » ou « couche sous-cutanée ». Ces couches sont elles-mêmes traversées par un tissu extrêmement précieux appelé « fascia ».

L'épiderme

L'épiderme est la couche la plus superficielle de la peau, elle-même constituée de quatre couches.

Sa surface extérieure, encore appelée « couche cornée », est composée de cellules mortes, qui sont plates et flexibles. La migration des cellules de la couche la plus profonde de l'épiderme (dite « couche basale ») vers la couche cornée dure environ vingt-huit jours. Cette durée, qui correspond à celle du renouvellement de la peau, tend à s'allonger à mesure que l'on avance en âge.

L'épiderme agit comme un bouclier de protection de la peau. Lorsqu'il ne remplit pas correctement ce rôle, l'eau contenue dans le derme remonte davantage à la surface et s'évapore, laissant la peau déshydratée, ridée et vieillie. Ainsi, plus l'épiderme est en bonne santé, plus les facteurs naturels d'hydratation (généralement appelés « NMF », de l'anglais *Natural Moisturizing Factors*) sont élevés.

Au niveau de l'épiderme se trouve le microbiote cutané. Après la découverte du microbiote intestinal, celle du microbiote cutané constitue une révolution majeure dans la compréhension du fonctionnement de la peau, de son rôle de bouclier contre les infections, mais aussi de ses possibles déséquilibres et fragilités.

Ce microbiote cutané est composé de bactéries commensales¹ qui sont présentes à la surface de la peau, dans l'épiderme, ainsi que dans les couches plus profondes, au niveau du derme. Elles protègent notre corps contre une colonisation de bactéries pathogènes et contribuent à la mise en place d'une immunité protectrice contre le risque d'infection. Le microbiote cutané est aujourd'hui considéré comme un composant essentiel de la santé de notre peau, et une perturbation de son fonctionnement (appelée « dysbiose ») est reconnue comme un facteur clé dans l'apparition de certaines maladies inflammatoires de la peau (acné, rosacée ou couperose...).

Or, un certain nombre de produits cosmétiques agressifs et/ou très

¹ Les bactéries commensales sont des micro-organismes qui vivent dans ou sur notre corps sans nous causer de maladies.

chargés en conservateurs viennent durablement déséquilibrer le microbiote cutané, aggravant ou créant les problèmes de peau qu'ils avaient pourtant promis de résoudre. Nous y reviendrons plus loin.

Le derme

Le derme peut être appréhendé comme un univers aqueux, riche et vivant, dans lequel circulent de nombreux éléments nécessaires au bon fonctionnement de la peau. On y trouve notamment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, qui assurent respectivement l'apport en nutriments et en oxygène, ainsi que l'élimination des déchets. Ce réseau dense contribue à la vitalité, à l'éclat et à la capacité de régénération de la peau.

Le derme est également parcouru de terminaisons nerveuses, responsables de notre sens du toucher. Cette dimension sensorielle fait de la peau un véritable organe de relation avec le monde extérieur.

Il contient également les glandes sudoripares, qui participent à la régulation de la température corporelle par la production de la sueur, ainsi que des glandes sébacées, qui sécrètent le sébum, un film protecteur naturel essentiel à l'hydratation et à la souplesse de la peau. On y retrouve également les follicules pileux, à l'origine de la croissance des poils et des cheveux.

Enfin, et surtout, le derme est traversé de brins fibreux, composés à 80 % d'une protéine dont vous connaissez très certainement le nom : le fameux collagène dont il est tant question aujourd'hui.

Le collagène forme une matrice dense, qui empêche la peau de se déchirer lorsqu'elle est tirée ou pincée. Le reste des fibres est composé d'élastine, une autre protéine fibreuse. L'élastine fonctionne comme un élastique : quand la peau est étirée ou déplacée, l'élastine lui permet de reprendre sa place.

Collagène et élastine sont produits par de petites usines internes appelées « fibroblastes », qui sont également à l'origine de l'acide hyaluronique. Lorsque nous sommes jeunes, le collagène et l'élastine sont très denses, ce qui donne à notre peau son aspect « plein »

et sans rides. À mesure que nous vieillissons, les fibres de collagène et d'élastine sont progressivement attaquées par les radicaux libres (voir encadré ci-après), ce qui les assèche et réduit leur volume ; cette perte de volume conduisant la surface de la peau à se replier sur elle-même et à former des rides.

Le collagène

Le collagène est une protéine présente dans notre corps, qui joue un rôle essentiel pour le maintien de la structure et de la fermeté de notre peau. Avec le temps et un certain nombre de facteurs liés au mode de vie (soleil, pollution, alimentation...), la production naturelle de collagène diminue et les signes du vieillissement cutané deviennent de plus en plus visibles.

Heureusement, cette diminution n'est pas une fatalité et il existe de nombreux moyens de préserver le collagène de sa peau.

Le collagène, en quelques mots :

Le collagène est la protéine la plus abondante chez l'être humain et représente à lui seul plus de 30 % de nos protéines. Les protéines sont constituées d'un assemblage de petites molécules appelées « acides aminés ». Chaque protéine possède une séquence d'acides aminés différente. La particularité du collagène est de contenir en grande majorité les acides aminés glycine et proline.

Il existe (au moins) 28 types de collagène différents à l'intérieur de notre corps, ayant tous un rôle structurel et contribuant à donner leurs propriétés mécaniques ou leur forme aux tissus du corps humain. Voici les principaux :

- **Le type I** représente 90 % du collagène du corps et donne leur structure à la peau, aux os, aux tendons et aux ligaments.
- **Le type II** se trouve dans le cartilage souple et soutient les articulations en prévenant les frottements entre les os.
- **Le type III** est présent dans les muscles et les artères.
- **Le type IV** se retrouve majoritairement dans les différentes couches de la peau.
- **Le type V** se trouve dans la cornée des yeux, certaines zones cutanées, les cheveux ou encore le placenta.

- **Le type VII** est crucial pour l'intégrité de la peau.
- **Le type X** participe à la formation de nouveaux os et de nouveaux cartilages articulaires.

Les autres types de collagène ne sont présents que dans certains organes et ont donc des fonctions biologiques bien spécifiques, parfois seulement à certains moments de la vie.

Collagène et vieillissement :

Le collagène de la peau est résistant à la traction et son rôle est de maintenir sa fermeté et son élasticité. Ce sont les fibroblastes, des cellules localisées dans le derme, qui le fabriquent. Elles assurent également la synthèse des fibres d'élastine et d'acide hyaluronique. En vieillissant, les fibroblastes deviennent moins performants et la production naturelle de collagène par le corps diminue, en quantité comme en qualité. Dès 25 ans, la production de collagène baisse d'environ 1 % par an.

Au-delà de l'âge, d'autres facteurs extérieurs contribuent à la dégradation du collagène à travers le temps (soleil, tabac, alimentation très inflammatoire...). Cet ensemble de facteurs fait que la peau devient moins souple, moins résistante, et qu'elle a de plus en plus de mal à se régénérer, entraînant l'apparition de rides et un relâchement.

Les solutions :

- Préserver le collagène existant en évitant autant que possible d'exposer le corps au stress oxydatif : protéger sa peau du soleil, adopter une alimentation peu inflammatoire et riche en antioxydants, ne pas fumer, s'oxygéner autant que possible.
- Se supplémenter en collagène : le collagène que l'on peut consommer sous la forme de compléments alimentaires peut être d'origine bovine, aviaire ou marine.

Le collagène marin :

Extrait des protéines présentes dans la peau, les arêtes et les écailles de poisson, sa composition se rapproche fortement de celle du collagène humain. Pour extraire les principes actifs du collagène marin et lui permettre d'être hautement assimilable, il est souvent hydrolysé afin d'avoir accès à de plus petites molécules.

Le bouillon d'os :

Remède traditionnel que nos grands-mères, arrière-grands-mères, arrière-arrière-grands-mères... mijotaient pour ne perdre aucune partie des animaux élevés ou chassés : les os, la carcasse et les ligaments étaient bouillis plusieurs heures afin de récolter le maximum de nutriments nichés à l'intérieur. Au fil de la cuisson, ces parties très dures s'assouplissent et libèrent le collagène. Le bouillon d'os est également idéal pour booster notre système immunitaire et le soutenir lorsqu'il doit combattre des rhumes, bronchites ou autres maladies ORL. Le bouillon devient également très riche en minéraux et protéines hautement assimilables.

Y a-t-il des contre-indications pour le collagène ?

Le collagène est un complément alimentaire très peu contre-indiqué, mais je vous conseille de consulter un médecin si vous souffrez d'insuffisance rénale et d'hypercalcémie notamment.

En cas de doute, je vous recommande de vous rapprocher de votre médecin avant toute supplémentation.

Il est également possible de s'offrir d'excellentes doses de collagène à moindre coût en fabriquant vous-même votre bouillon d'os. Vous trouverez ci-après deux recettes, l'une à base de bœuf et l'autre à base de poulet (le fameux « bouillon de poule » de nos grands-mères).

Bouillon de bœuf

Ingrédients

2-3 os à moelle
Quelques brins de thym
2 feuilles de laurier
2 clous de girofle
1 pincée de sel
3 litres d'eau de source

Préparation

Dans une grande casserole à fond épais, déposez tous les ingrédients et couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu au maximum et laissez mijoter l'ensemble le plus longtemps possible, de 1 à 2 heures jusqu'à 12 heures.

Bouillon de poule

Ingrédients

4 à 5 litres d'eau
1 poule ou 1 poulet entier issu de l'agriculture biologique avec la peau
1 verre de vinaigre de cidre
2 ou 3 verts de poireaux
2 carottes moyennes
1 belle branche de céleri avec les feuilles
1 gousse d'ail
1 oignon
1 bouquet garni ou 1 morceau de gingembre frais
Sel de mer

Préparation

Dans l'eau froide, déposez la poule entière, peau comprise. Portez à frémissement à feu fort.

Après une quinzaine de minutes, dès que l'eau commence à frémir, écumez la mousse et baissez le feu au plus doux possible.

Ajoutez le vinaigre, les verts de poireaux, les carottes, la branche de céleri, la gousse d'ail entière, l'oignon entier ainsi que les autres condiments choisis. Couvrez à moitié du couvercle.

Laissez infuser, à feu doux à semi-couvert, de 3 à 6 heures (voire plus si cela est possible pour vous).

Une dizaine de minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le sel de mer. Vous pouvez conserver cette infusion de minéraux 1 semaine au réfrigérateur, et 3 mois au congélateur.

Les radicaux libres

Les radicaux libres sont des molécules d'oxygène très réactives résultant des réactions biochimiques se produisant dans le corps. Celui-ci a en effet besoin d'oxygène, mais les fonctions corporelles normales divisent parfois les molécules d'oxygène en deux atomes simples ayant un électron non apparié. Ces électrons non appariés recherchent dans l'organisme un autre électron pour former une paire stable, c'est pourquoi ils sont dits « réactifs ». Durant cette quête, ils causent des dommages aux protéines, à l'ADN et aux membranes cellulaires.

Le corps utilise les antioxydants pour neutraliser les radicaux libres potentiellement nocifs, mais, en cas de déséquilibre entre la production de radicaux libres et la capacité de l'organisme à les neutraliser, les radicaux libres commencent à endommager les protéines, l'ADN et les membranes cellulaires au cours d'un processus appelé « stress oxydatif ».

Parmi les cellules endommagées se trouvent notamment celles qui produisent le collagène, l'élastine et l'acide hyaluronique, dont le stress oxydatif accélère le processus naturel de diminution avec l'âge, causant parfois ce que l'on appelle le « vieillissement prématuré ».

Outre le vieillissement prématuré, la capacité de la peau à désactiver les radicaux libres diminue naturellement avec l'âge, ce qui entraîne une accélération du processus de vieillissement de la peau. Si les radicaux libres sont un sous-produit naturel des processus qui ont lieu dans le corps, un certain nombre de facteurs externes augmentent leur production. En particulier, la surexposition aux rayons UVA, qui est l'un des principaux déclencheurs des radicaux libres. Le stress oxydatif causé par le soleil entraîne des lésions de l'ADN et des affections telles que le photovieillissement (vieillissement prématuré de la peau dû au soleil) et l'hyperpigmentation. En outre, l'alcool en excès peut provoquer l'apparition de radicaux libres dans le corps, de même que les viandes cuites ou la charcuterie, les aliments frits, et tout ce qui contient des acides gras saturés.

Le système lymphatique² contenu dans le derme permet l'élimination des toxines rejetées par les cellules et les tissus. Ce système complexe est composé de vaisseaux et de ganglions qui absorbent les déchets intracellulaires et les emportent pour les faire traiter par le foie et éliminer par les reins. Comme tout système d'évacuation, le système lymphatique est d'autant plus efficace qu'il est fluide. Ainsi, tout blocage dans ce système conduira à une accumulation de toxines qui pourra se traduire par des boutons, de l'acné et des irritations de la peau.

Enfin, très profondément au sein du derme et jusqu'à l'hypoderme, se trouvent les follicules pileux, ainsi que les glandes sébacées et les glandes sudoripares.

Les glandes sébacées produisent le sébum, film lipidique qui contribue également à nourrir les tissus. Une fois qu'il est sécrété, le sébum s'attache aux poils et remonte ainsi à la surface afin de recouvrir la peau d'un doux et protecteur manteau acide. Quand les glandes sébacées sont hyperactives, le sébum peut s'accumuler dans les pores de la peau, les bloquant et provoquant infections, inflammation, boutons... Les glandes sudoripares produisent la sueur afin de garder le corps au frais. Elles éliminent également des toxines, fonctionnant ainsi comme un auxiliaire des reins et de l'ensemble du système urinaire.

L'hypoderme

Sous le derme se trouve l'hypoderme, qui est essentiellement composé de graisse, de muscles et d'une partie du système sanguin. La graisse et les muscles viennent absorber les chocs auxquels est exposé le corps. Ils donnent également sa structure et sa forme au visage.

2 Le système lymphatique est un appareil circulatoire composé de vaisseaux lymphatiques. Il évacue l'excès de liquide (lymphe) qui est passé du sang aux tissus, puis le retourne dans le sang. Le système lymphatique est une composante importante du système immunitaire.

Les défis hormonaux et leurs effets sur la peau

La peau est particulièrement sensible aux variations hormonales qui jalonnent la vie. Certaines périodes peuvent ainsi s'accompagner de changements visibles dans son apparence, sa texture ou son équilibre. La puberté marque souvent la première grande transformation hormonale. L'augmentation de la testostérone va stimuler les glandes sébacées, ce qui peut entraîner une surcharge de sébum et ainsi favoriser l'apparition de boutons, points noirs...

Le **cycle menstruel** et les fluctuations d'œstrogènes et de progestérones qui l'accompagnent peuvent aussi expliquer l'apparition de boutons ou d'une peau beaucoup plus grasse selon le cycle. Généralement, la peau est plus belle et lumineuse autour de l'ovulation et plus terne, avec des imperfections, autour des règles.

La **contraception hormonale** peut aussi influencer l'état de la peau. En modifiant l'équilibre entre œstrogènes et progestatifs, certaines pilules peuvent améliorer certains problèmes de peau, notamment l'acné hormonale, ou au contraire, provoquer des modifications de production de sébum, un changement de teint ou de texture cutanée.

La **grossesse** constitue également une période de profonds bouleversements hormonaux. Les taux élevés d'œstrogènes et de progestérone peuvent modifier l'équilibre cutané. Chez certaines personnes, la peau devient plus lisse et lumineuse, tandis que d'autres peuvent observer l'apparition de taches pigmentaires, aussi appelée « mélasma » ou « masque de grossesse ». La crème solaire sera votre alliée de choix.

En **post-partum**, la chute rapide des œstrogènes et de la progestérone peut temporairement modifier l'aspect de la peau. Certaines constatent alors une peau plus sèche, plus réactive, ou plus sujette aux imperfections.

La **ménopause** correspond à une diminution progressive de la production d'œstrogènes. Cette hormone joue un rôle important dans la production de collagène, l'hydratation et l'épaisseur de la peau. Sa baisse peut donc entraîner une perte de densité cutanée, une peau plus fine, plus sèche et parfois plus sensible.

Les **périodes de stress intense** peuvent également avoir un impact sur la peau. Lorsqu'il est soumis à un stress prolongé, notre organisme produit davantage de cortisol, une hormone connue pour perturber l'équilibre cutané, favoriser certaines inflammations ou accentuer des problèmes de peau déjà existants.