



## PRÉVENTION ET TRAITEMENT DU VIEILLISSEMENT :

### PRÉVENTION DU VIEILLISSEMENT :

Le principal responsable du vieillissement de la peau est le soleil. Certes il est indispensable à la vie humaine, animale et végétale, mais chacun doit savoir avant de se faire bronzer, qu'il est le responsable principal du cancer de la peau et du vieillissement cutané.

Pour prévenir au mieux l'apparition de rides, il vaut mieux :

- Se protéger du **soleil** le plus souvent possible (écran solaire, chapeau..).
- Eviter le **tabac** qui rend la peau plus terne, plus grise et qui induit, comme le soleil, la formation de « radicaux libres », molécules qui viennent altérer les cellules et leur ADN.
- Avoir une **alimentation** équilibrée : adopter une alimentation riche en fruits et légumes frais, poissons gras (riches en Omega 3), huiles végétales riches en Omega 6, et réduire les apports de graisses saturées (viandes rouges, charcuteries, fromage). Il conviendra également de boire 1,5 litre d'eau par jour.
- Au moment de la **ménopause**, la sécrétion d'œstrogènes diminue de façon importante, et la peau a tendance à perdre en élasticité, s'affine et se ride plus rapidement.

### TRAITEMENT DU VIEILLISSEMENT PAR COMPLÉMENTS :

Les compléments alimentaires peuvent jouer un rôle de prévention du vieillissement notamment en « capturant » les radicaux libres. On pourra donc privilégier:

- Les compléments pour lutter contre la sécheresse de la peau (produits riches en oméga 3 et 6 et équilibrés entre eux).
- Les produits à base de sélénium, de vitamines A C E, qui jouent un rôle antioxydant au niveau de la peau.
- Les compléments à base de bêta-carotène qui peuvent aider en cas d'allergie solaire.
- Les compléments à base de cystine, de vitamines du groupe B, de fer et de zinc sont également d'un apport important en cas de chute de cheveux.
- Il est inutile, voire dangereux d'associer et de surdoser sans avis médical ces compléments certains apports pouvant devenir supérieurs aux apports quotidiens recommandés.

En ce qui concerne la DHEA, son action a montré une amélioration des propriétés de la peau, uniquement chez les femmes âgées de 70 ans ou davantage. Ses bénéfices ne sont donc pas confirmés et reconnus scientifiquement à ce jour chez des sujets plus jeunes ; il n'y a donc pas d'AMM (autorisation de mise sur le marché pour ce produit en France).



## **TRAITEMENT DU VIEILLISSEMENT PAR DES CRÈMES :**

Seule la **vitamine A acide en crème** (produit classiquement utilisé dans l'acné) a fait la preuve de son efficacité dans la prévention du vieillissement cutané. Ce produit est uniquement disponible sur ordonnance et provoque souvent des irritations d'où la nécessité d'un emploi ciblé, raisonnable et adapté à la nature de la peau.

Il est indispensable de prendre soin de son visage en le nettoyant matin et soir et en l'hydratant avec une bonne crème même si la peau est grasse. Les crèmes très chères qui ont des noms qui évoquent le Botox ou qui prétendent avoir un « effet lifting » ou « effet botox » n'ont pas à ce jour prouvé leur efficacité.

## **TRAITEMENT DU VIEILLISSEMENT PAR PEELINGS :**

### **LES PEELINGS :**

Cela consiste à abraser certaines couches superficielles de la peau par un produit chimique, qui en fonction de sa nature et de sa concentration va avoir une action plus ou moins profonde.

#### **Les peelings au LHA :**

C'est le plus superficiel, indiqué pour donner un coup d'éclat au visage.

*Préparation* : 15 jours à 3 semaines par produit spécifique.

*Pendant l'intervention* : aspect blanc de la peau (cristallisation du produit), picotements.

*Après l'intervention* : aspect de coup de soleil durant 24 à 48 heures.

*Nombre de séances* : 4 à 5 tous les 8 à 10 jours.

#### **Les peelings à l'acide glycolique (ou peelings aux acides de fruits) :**

Peeling superficiel, mais possibilité de produits relativement concentrés entraînant une exfoliation plus importante.

*Préparation* : 15 jours à 3 semaines par produit spécifique, éviter la vitamine A acide.

*Pendant l'intervention* : aspect rosé de la peau, picotements.

*Après l'intervention* : aspect rosé durant 24 à 48 heures, discrète desquamation.

*Nombre de séances* : 6 à 8 tous les 10 jours pendant 2 mois à 3 mois.

#### **Les peelings à l'acide trichloracétique (ou TCA) :**

Les peelings moyens au TCA agissent plus en profondeur que les peelings superficiels aux acides de fruits. On peut utiliser des concentrations différentes selon les zones et l'effet recherchés.

*Préparation* : 15 jours à 3 semaines par crème à la vitamine C, éviter la vitamine A acide.

*Pendant l'intervention* : aspect givré blanc de la peau, sensation plus ou moins importante de brûlure douloureuse (possibilité de crème anesthésiante).

*Après l'intervention* : aspect brun et desquamant durant 1 semaine, puis apparition d'une peau rosée au bout de 7 jours environs. Eviction solaire indispensable. La peau peut rester rosée pendant plusieurs semaines.

*Nombre de séances* : 1 à 2.



# Dr. Jean Louis GUILLEMAIN

Cabinet de DERMATOLOGIE, Centre Laser et Médecine esthétique à Caen

## **TRAITEMENT DU VIEILLISSEMENT PAR MÉSOLIFT :**

Le principe est d'injecter de l'acide hyaluronique très dilué, de façon étendue pour avoir un effet lissant sur des rides type « quadrillage » surtout des joues, pour les rides du cou et du décolleté, et pour le dos des mains en cas de peau affinée par le temps.

Les injections sont multiples sur la zone à traiter, et doivent être répétées tous les mois pendant 3 à 4 mois pour que l'effet soit durable. Une réinjection est nécessaire au bout de 4 à 6 mois.

*Produits utilisés :* RESTYLANE VITAL, RESTYLANE VITAL WHITE.