

## Le tabagisme accentue

# le vieillissement cutané

PAR PATRICIA DIOT, ESTHETICIENNE ET EXPERT FOREVER



La fumée de la cigarette comporte 3 800 polluants toxiques qui, combinés à l'action des rayons ultraviolets, occasionnent des troubles au niveau de l'équilibre de la peau.

**S**elon l'OMS, chez les adolescents, les filles sont plus touchées par le tabagisme que les garçons. En effet, jusqu'à l'âge de 17 ans, 26,9 % de filles fument contre 21,2 % chez les garçons. A 19 ans, 48,5 % des filles fument contre 45,8 % des garçons.

### Les effets du tabagisme sur la peau

Le tabac provoque la vasoconstriction des vaisseaux – c'est-à-dire qu'ils se contractent –, entraînant de ce fait une diminution de l'apport de sang dans l'organisme. Cette diminution bloque l'oxygénation de la peau qui est moins bien nourrie. Par conséquent, elle se ride plus vite et devient fragile. Les rides et ridules de la zone labiale et du contour de l'œil (pattes d'oies) apparaissent plus rapidement chez les fumeuses. Le tabac favorise la production de radicaux libres, responsables de la mauvaise oxygénation des cellules, ce qui entraîne une altération des fibres de collagène et d'élastine.

La consommation de tabac a de multiples conséquences sur l'organisme, notamment au niveau de la peau. Fumer entraîne une baisse d'hydratation de la couche cornée, une perte de fermeté, de luminosité ainsi qu'une peau à tendance grasse où s'accumulent cellules mortes et impuretés, la microcirculation est affaiblie.

La nicotine diminue la capacité de cicatrisation de la peau. D'autres produits contenus dans le tabac accélèrent la destruction des fibres élastiques qui donnent sa souplesse à la peau, exactement comme le font les rayons solaires.

L'inhalation de la fumée de cigarette contracte les vaisseaux sanguins, ce qui réduit le débit d'oxygène et de nutriments essentiels à la peau. Le collagène est la protéine de structure principale de la peau, elle détermine son élasticité. Le tabagisme occasionne la dégradation du collagène et de l'élastine,

ce qui entraîne un manque de souplesse et d'élasticité de la peau.

D'autre part, la cigarette contient de la nicotine qui détruit la vitamine C, essentielle à la protection de la peau. Quand la vitamine C fait défaut, le collagène se décompose.

Outre le vieillissement prématuré, le manque de souplesse et d'éclat, la peau des fumeurs comporte des rides profondes. Le tabac entraîne aussi le jaunissement des doigts et des dents et il met à mal l'équilibre des cheveux.

### Les solutions

En général, les résultats dus à l'arrêt du tabac sont visibles après plusieurs mois et on peut espérer retrouver un meilleur teint après un ou deux ans. Parallèlement à l'arrêt de la consommation de tabac, il est conseillé d'utiliser des produits cosmétiques adaptés, ce qui aide à améliorer la qualité de la peau et permet de retrouver peu à peu un teint lumineux.

Enfin, il est à noter que les effets néfastes du tabac concernent aussi bien les fumeurs que leur entourage.

● *Pratiquer une activité sportive permet de rester en forme.*





● En arrêtant de fumer, vous retrouvez de bonnes capacités respiratoires et l'odorat.

produits

## Préservez votre peau des dégâts causés par le tabagisme

**L**e tabac a des conséquences désastreuses sur la peau. En règle générale, les fumeurs paraissent plus vieux que les non-fumeurs. Le vieillissement cutané lié au tabagisme est surtout visible au niveau du visage, comme c'est le cas avec les expositions prolongées aux rayons UV du soleil.

La quantité de sang qui arrive jusqu'à la peau est réduite, les vaisseaux nourriciers sont donc moins actifs. Le teint est terne parce que la peau est mal oxygénée et les rides sont plus profondes parce que les cellules qui fabriquent le collagène, appelées fibroblastes, sont mal nourries. Les cheveux tombent et blanchissent plus vite pour les mêmes raisons. Outre le fait de diminuer ou d'arrêter la consommation de cigarettes, il est impératif de protéger, de nourrir, d'hydrater\* et de réparer sa peau de fumeur.

**1** Il est important de nettoyer régulièrement la peau pour éliminer l'excès de sébum et les toxines qui se déposent à la surface de l'épiderme.

**2** La nicotine teinte la peau d'un voile gris. Il faut s'atteler à chasser la grisaille pour mieux oxygéner la peau et révéler l'éclat du teint. Pour cela, effec-

tuez des gommages au moins deux fois par semaine pour éliminer les cellules mortes de votre peau.

**3** Hydratez\* tous les jours votre peau qui gagnera en souplesse.

**4** Nourrissez-la tous les soirs, les dégâts causés aux fibres de structure seront peu à peu réparés, votre peau sera régénérée.

### Sonya Skin Care, une gamme adaptée

Le **Coffret Sonya Skin Care** (réf. 282) est tout indiqué pour réparer la peau et révéler le teint.

La **Crème Lavante Aloès** (réf. 38) nettoie en douceur, laisse un voile hydratant\* sur la peau ; elle peut être remplacée par la **Crème Purifiante Sonya Aloe** (réf. 277).

Le **Soin Exfoliant Sonya Aloe** (réf. 278). Appliquez-le en couches fines sur une peau humide. Au bout d'une minute, pratiquez des mouvements circulaires puis rincez à l'eau tiède et appliquez la **Lotion Tonique au Thé Blanc** (réf. 279).

Le matin, appliquez trois gouttes d'**Alpha E Facteur** (réf. 187) sur le visage, puis faites pénétrer la **Crème Equilibrante Sonya** (réf. 280).

Chaque soir, faites pénétrer une noisette de **R3 Facteur** (réf. 69) sur le visage avant d'appliquer le **Sérum Nourrissant** (réf. 281), à alterner avec la **Crème Hydratante Profonde** (réf. 311).

La gamme Sonya Skin Care convient parfaitement à la peau des fumeurs grâce aux actifs antioxydants et aux extraits de fruits. Elle gorge la peau de vitamines, la répare et l'aide à lutter contre le vieillissement prématuré.

Retrouvez-moi dynamiques et radieux au prochain numéro. D'ici là, faites peau neuve, et vous, messieurs, mettez à profit ces conseils : les soins ne sont pas uniquement réservés aux femmes ! ●

## Les points à retenir

**Coffret Sonya Skin Care** (réf. 282)

Pour nettoyer, purifier, hydrater\*, nourrir et protéger sa peau et révéler le teint.

article ne peut  
de public