



Beauté

PAR GINIE VAN DE NOORT

LE CHIFFRE

50

C'est, en pourcentage, la chute du débit sanguin dans les microvaisseaux de la peau dans les minutes qui suivent la consommation d'une cigarette. Une chute provoquée par le tabac et la nicotine.



Les hommes n'ont pas de peau

BON A SAVOIR

Les mâles ont le teint plus terne que les femmes. La testostérone, hormone masculine, provoque les sécrétions sébacées. Les annexes pilo-sébacées (poils et glandes sudoripares) sont très nombreuses et, de ce fait, le derme est bien plus épais. Les hommes doivent donc protéger leur peau (hydratation et soins solaires) dès la puberté.

Évitez le coup de grisou

C'EST QUOI, CETTE MINE DE PAPIER MÂCHÉ ? LES CONSEILS DU « MAG » POUR ÉCHAPPER AU TEINT TERNE.

L E MANQUE DE SOMMEIL DONNE MAUVAIS TEINT C'EST VRAI, mais il n'est pas le seul.

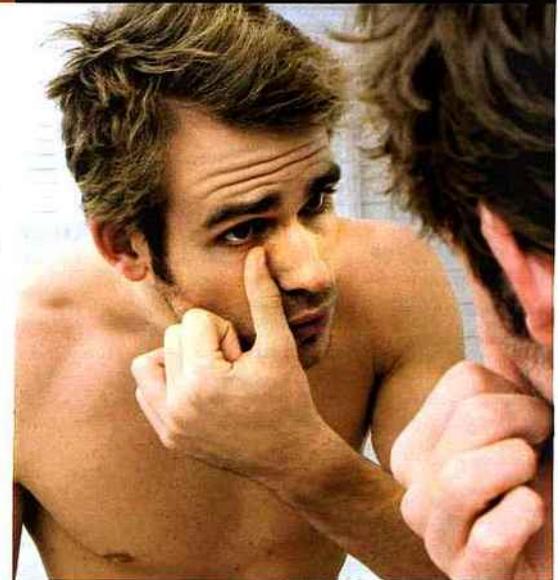
La pollution provoque encrassement et irritations de la peau, la climatisation la dessèche. Même le sucre raffiné joue sur le teint, chaque prise déclenchant des fluctuations de la glycémie responsables d'une inflammation des tissus de la peau.

PEAU TERNE ET PEAU FATIGUÉE, C'EST LA MÊME CHOSE

EN TOUT CAS, c'est une peau qui manque d'éclat. Elle est mal vascularisée, donc sa couleur rosée disparaît et elle accroche moins la lumière. Le derme superficiel est mal oxygéné et le débit des microvaisseaux n'apporte plus la belle couleur des joues enfantines.

EN M'EXPOSANT AU SOLEIL, JE SERAI FORCÉMENT PLUS RAYONNANT

PAS DU TOUT. Il est tout à fait possible d'avoir un teint à la fois hâlé par le soleil et terne. Les personnes exposées au soleil (les moniteurs de ski, par exemple) ont le teint terne. L'exposition



solaire, même si elle donne bonne mine sur le moment, provoque une inflammation qui se traduit toujours par un épaissement dermo-épidermique et des dysfonctions des cellules.

SI JE FUME, CONCRÈTEMENT, ÇA CHANGE QUOI ?

TOUT : regard cerné, teint fatigué, petite mine... Le tabac est vasoconstricteur : lorsqu'on fume, les vaisseaux sanguins se contractent, et la microcirculation ne se fait pas correctement. La peau est moins oxygénée, le renouvellement des cellules ralentit. En outre, si vous côtoyez un fumeur, ses volutes boucheront les pores de votre peau, l'asphyxieront, l'assècheront et favoriseront l'apparition des points noirs !

Remerciements aux Dr François Niforos et Frédéric Brandt.