



## Quels soins pour ma peau à la ménopause ?



Peau plus sèche, moins tonique, taches brunes, teint terne, rides accentuées... 83% d'entre nous, dès 50 ans, constatent sur leur visage les conséquences de la ménopause. Pas de panique : des actifs cosmétiques existent pour palier nos carences hormonales

En France, la ménopause survient, en moyenne, à l'âge de 51 ans.

Et ce grand chambardement hormonal a aussi son lot de conséquences multiples sur la peau. Un constat qui depuis ces dernières années poussent les laboratoires cosmétiques à travailler sur le sujet afin de trouver des remèdes.

### Hormones défaillantes et peau dérégulée

La ménopause signe l'arrêt de la sécrétion d'œstrogènes par nos ovaires. Or toutes nos cellules cutanées ont sur leurs membranes des récepteurs sensibles aux hormones. Et notre peau, la première carencée, est donc la plus sévèrement touchée.

Le renouvellement au niveau de la couche basale (jonction dermo-épidermique) se fait moins bien et notre peau se renouvelle moins vite.

La synthèse de nos fibres élastiques diminue et nous perdons alors environ 30% de notre collagène les cinq premières années de notre ménopause. En outre, notre sécrétion de sébum s'affaiblit et l'effet barrière de notre couche cornée est amoindri. Conséquence : la peau se déshydrate.

Nos mélanocytes travaillent plus mal, ou de façon anarchique (bonjour les taches). Enfin, la vascularisation cutanée se fait moins bien ce qui entraîne sa mauvaise oxygénation et sa malnutrition.



Les pouvoirs des phyto-hormones pour pallier aux carences hormonales

Ne rêvons pas : elles ne sont pas aussi efficaces que le traitement médical (THS ou traitement hormonal substitutif) que peut nous donner notre médecin. Mais elles sont sans risque et leurs effets sont tout à fait convaincants.

Les plantes contenant ces phyto-hormones (des isoflavones), sont nombreuses : soja, kudzu, ginseng, algue helvetia, houblon, luzerne, lin. La plupart des cosmétiques pro-ménopause en contiennent sous forme d'extraits. À nous de consulter la formule pour les identifier.

Des corrections ciblées pour prévenir ou contrarier les signes de l'âge

#### **Contre les rides : on booste nos fibroblastes**

Des actifs "rétinol like", comme le palmitate de vitamine A, sont les meilleurs soutiens de nos fibroblastes endormis.

Ils améliorent l'élasticité de la peau en inhibant des enzymes délétères qui dégradent le collagène. En surface la micro relief cutané est restauré, la peau paraît plus jeune.

#### **Contre les traits fatigués et les contours en perte de tonicité : on accélère notre turnover**

En manque d'hormones, nos cellules se renouvellent moins vite. Notre peau est terne, atone.

Le meilleur cocktail pour lui redonner de l'énergie ? Ginseng et vitamine C.

Cette dernière est la star de la bonne mine et de l'anti-âge puisqu'elle stimule notre métabolisme et enrayer les phénomènes d'oxydation provoqués par les radicaux libres. De plus, elle contrôle la production anarchique de mélanine, d'où une action anti-taches. Enfin, elle améliore notre circulation vasculaire pour encore davantage assimiler les actifs que nous lui apportons.

#### **Contre la fragilisation de l'épiderme : on hydrate et on nourrit**

La ménopause ralentit la production de sébum.

Le film hydrolipidique qui forme un bouclier protecteur sur notre visage en assurant une bonne cohésion à notre couche cornée est défaillant. Résultat : notre peau devient sèche, rêche, irritable parfois même hyper-réactive face à la moindre agression climatique ou à la pollution.

Pour restaurer un NMF (Natural Moisturizing Factor) performant, on adopte des émollients (riches en céramides) ou un humectant : glycérine, huiles végétales, beurre de karité, aloe vera, squalane, qui vont rapidement pénétrer notre peau pour restaurer les lipides et le film hydrolipidique.

Coté hydratation l'urée est un excellent humectant, sans oublier la nouvelle star, l'acide hyaluronique. À choisir avec ses trois poids moléculaires. De haut poids, il lisse et protège la surface de la peau, de moyen et bas poids, il se faufile dans ses différentes couches, l'hydrate tout en stimulant les fibroblastes. Double bénéfice.

Et, bien entendu, nous pouvons superposer nos soins pour bénéficier de ces divers actifs. Un seul impératif : appliquer le plus fluide en premier, en spray par exemple, puis une lotion, un gel, un sérum ou une crème. Les Coréennes et leur technique du layering font cela très bien.

Diaporama de 9 Photos : <http://www.marieclaire.fr/menopause-peau-seche,1227680.asp>

www.marieclaire.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Disponible sur [EsteeLauder.fr](http://EsteeLauder.fr).

4/9 Crème Visage Anti-âge MSR-H, Biologique Recherche, 251 € les 50ml

www.marieclaire.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Plus de renseignements sur [Biologique-recherche.com](http://Biologique-recherche.com).

5/9Lotion "Embellir", Menard, 80.47 € les 200ml