



Aujourd'hui, qui ne se sent pas régulièrement stressé ? Tout le monde a ce mot à la bouche. Mais sait-on exactement de quoi il s'agit ? « Le stress chronique peut se définir comme une pression, physique ou psychologique, mise sur l'organisme et qui dépasse ses capacités de défense », explique le Pr Jacques Proust. En clair, on est stressé parce qu'on se sent submergé. Un état qui déclenche la libération par le cerveau de neuromédiateurs, comme le cortisol ou l'adrénaline. Tout l'organisme est impacté, peau comprise. Mais ce stress psychologique est loin d'être le seul

ennemi de notre jolie peau. Après avoir pointé du doigt les UV et le tabac, la pollution, que l'on respire et qui rentre directement en contact avec l'épiderme, se révèle être un stress supplémentaire pour la peau. Face aux multiples agresseurs internes et externes, la peau peut, selon les cas, devenir plus sèche, plus irritable, plus terne, mais aussi vieillir plus vite. Il est aujourd'hui admis que 80 % du vieillissement ne sont pas liés à notre génétique mais à l'environnement, au sens large. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir sur ces 80 %. En fonction du type de stress auquel votre peau est soumise, voici comment réagir pour la maintenir jeune et en bonne santé.

Nos experts

Joëlle Ciocco
épidermologueDr Thierry
Michaud
dermatologuePr Laurent
Misery
responsable du
laboratoire de
neurobiologie
cutanée, chef
du service de
dermatologie
du CHU de BrestPr Jacques
Proust
fondateur
du centre de
prévention du
vieillessement
de la Clinique
de Genolier
(Suisse)LE STRESS PSYCHOLOGIQUE,
UNE AGRESSION CHRONIQUE

C'est une réalité, le stress interne aggrave des pathologies de peau comme le psoriasis, l'eczéma, l'acné. Les manifestations sont moins visibles sur une peau normale, mais elle aussi vit mal nos tensions quotidiennes.

« Peau et cerveau étant issus du même tissu embryonnaire, ce qui affecte le psychisme a logiquement des répercussions au niveau cutané », rappelle le Pr Jacques Proust. Sous l'effet du stress, plusieurs mécanismes s'enclenchent dans la peau. « Des neuromédiateurs, comme l'adrénaline, le cortisol ou la substance P pro-inflammatoire sont libérés dans la peau, par les cellules cutanées elles-mêmes et par la circulation sanguine qui apporte les médiateurs produits par le cerveau. Ils ont des effets très variables selon le terrain initial. Une peau sèche sera plus sèche, une peau grasse plus grasse, une peau sensible plus sensible », détaille le Pr Laurent Misery. Un bon exemple : la peau d'étudiants en période d'examen a fait l'objet de recherches, révélant une barrière cutanée altérée et une peau déshydratée. Parce qu'il diminue l'immunité cutanée, perturbe le métabolisme des cellules et déclenche des phénomènes inflammatoires, à long terme, le stress accélère aussi le vieillissement.

« Il est impliqué dans le raccourcissement des télomères (l'extrémité des chromosomes), phénomène qui est un marqueur de vieillissement », note le Pr Proust.

La parade cosmétique

« Une crème ne peut pas agir sur le stress. En revanche, elle peut moduler la production de certains neuromédiateurs », assure le Pr Laurent Misery. C'est le principe des soins pour peaux sensibles. Intéressant si on a une peau qui s'irrite à la moindre contrariété. Pour toutes les peaux "normales", il est avant tout utile d'adopter des crèmes qui renforcent la barrière cutanée malmenée et qui améliorent l'hydratation. Pour aller plus loin, on choisit des formules riches en antioxydants pour court-circuiter les réactions en chaîne qui accélèrent le vieillissement. Parmi les actifs réputés : le coenzyme Q10, les vitamines C et E, les polyphénols. « Il est très important d'être doux avec sa peau et de ne pas créer de stress supplémentaire en utilisant des

produits agressifs, comme les gommages à grains ou les soins au rétinol ou aux acides de fruit », ajoute Joëlle Ciocco.

Mon shopping

- ◆ **Culte.** Au Coenzyme Q10. Crème d'Energie Jour Q10 Plus, Nivea, 10,90 € les 50 ml. En GMS (1).
- ◆ **Moelleuse.** La rose sous toutes ses formes pour nourrir, protéger, apaiser, réparer. Baume de Rose La Crème Visage, By Terry, 62 € les 50 ml. Sur www.byterry.com (2).
- ◆ **Sur-mesure.** Trois recettes issues de la pharmacopée chinoise : Onguent aux 7 Plantes, Peau Normale, Peau Sèche ou Peau Mixte, Cinq Mondes, 69 € les 50 ml. Sur www.cinqmondes.com (3).
- ◆ **Réconfortant.** Il calme les médiateurs irritants. Masque Evercalm, Ren, 32,50 € les 50 ml. Sur www.renskincare.com (4).

