

Un dermatologue nous explique pourquoi la protection UV préserve notre beauté

Les rides du sourire ont leur charme mais à partir de 25 ans, elles deviennent clairement visibles même quand nous n'avons aucune raison de rire. Ces rides sont généralement le résultat du temps passé au soleil sans protection sur le visage et la peau délicate du contour des yeux – et plus vous restez au soleil, plus vous avez de chances d'endommager votre peau.

« Le visage est le solarium du corps », déclare le Dr Dirk Meyer-Rogge, dermatologue et spécialiste de l'anti-âge à Karlsruhe, Allemagne. « Les personnes qui ne protègent pas leur peau du soleil dès leur jeunesse souffrent souvent des conséquences à partir de 30 ans. » Ces conséquences peuvent se manifester sous la forme de rides autour des yeux, aussi connues sous le nom de pattes d'oie, qui ne sont rien de plus que des rides d'expression.

Selon le type de peau, ces rides peuvent apparaître dès 25 ans. Au plus tard à 30 ans, la plupart des gens remarquent que le contour de leurs yeux ne semble plus aussi lisse et que la peau a l'air moins fraîche qu'auparavant. Ce phénomène s'explique par la sensibilité particulière de la peau au niveau des paupières et des tempes, où elle est très fine.

En outre, les yeux contribuent à l'expression du visage et des muscles minuscules ne cessent de les faire bouger. Ces étirements sont un excellent entraînement pour ces tout petits muscles, mais comme la peau s'affine avec l'âge, ceux-ci ne cessent d'approfondir les rides.

En fin de croissance, vers l'âge de 25 ans, le tissu conjonctif sous la peau commence à perdre sa capacité de régénération. De plus, une peau jeune stocke l'eau, qui a un effet repulpant et la rend éclatante. Toutefois, la capacité du tissu conjonctif à stocker l'eau diminue avec l'âge, de sorte que la peau délicate du contour des yeux ne cesse de s'affiner.



Ceux qui veillent à protéger correctement leur peau ont vraiment toutes les raisons de sourire.



La face obscure du soleil : dommages cutanés et cancer

La lumière solaire peut s'avérer encore plus dangereuse et les rayons UV sont l'ennemi numéro un de la peau. Ils peuvent pénétrer profondément dans la peau et endommager le tissu conjonctif, entraînant la mort des cellules et une réduction de la production de collagène, lequel donne à la peau son élasticité. Cela engendre un vieillissement de la peau, l'apparition de nombreuses rides ainsi qu'un assèchement et un amincissement de l'épiderme, auxquels peuvent s'ajouter un affaissement et un craquellement de même que des taches de soleil et de pigmentation. Les femmes sont plus souvent sujettes à ces dernières si elles s'exposent au soleil pendant la grossesse ou la ménopause ou lorsqu'elles prennent certains types de contraceptifs.

« Bien souvent, toutefois, cela ne s'arrête pas à d'inoffensives taches de soleil ou à quelques rides », prévient le Dr Meyer-Rogge. De petites taches rouges, qui ressemblent à première vue à des taches de pigmentation, peuvent être la manifestation d'une kératose actinique – un stade précoce du cancer de la peau. Cinq pour cent des cancers de la peau affectent les paupières, zone particulièrement sensible ; chez les hommes, la kératose actinique apparaît souvent au niveau du front et du cuir chevelu.

« C'est pourquoi vous devriez toujours consulter un dermatologue si vous remarquez des taches après des vacances à la plage ou à la fin de l'été. Je souhaite voir mes patients une fois par an pour un check-up », déclare le Dr Meyer-Rogge. Aujourd'hui, les cas de carcinomes basocellulaires, la forme de cancer de la peau la plus répandue, sont en augmentation rapide parce que la peau est mise à contribution en permanence : « Les personnes de 50 ans et plus, dont la peau est déjà fragilisée, ont tendance à partir en croisière en hiver ou à passer celui-ci dans des pays ensoleillés », explique le Dr Meyer-Rogge. Cela signifie que 90% des carcinomes basocellulaires surviennent sur le visage. La chirurgie n'est pas une bonne solution car elle laisse souvent des cicatrices disgracieuses.

C'est pourquoi il est important de prendre soin du contour des yeux et de le protéger du soleil. « Je suis un fervent adepte des lunettes de soleil ! », conclut l'expert. Si la crème solaire et les crèmes de jour avec un facteur de protection solaire sont efficaces, Dirk Meyer-Rogge, pour sa part, protège sa peau d'une autre manière : pour s'entraîner à l'extérieur, ce passionné de triathlon porte une casquette avec un bandeau et des lunettes protectrices. « Vous pouvez également appliquer de la crème solaire sur vos paupières, mais elle risque de couler dans vos yeux, ce qui peut être douloureux. C'est pourquoi il est préférable de vous protéger d'une autre manière, par ex. en portant un chapeau et des lunettes et, dans l'idéal, un bandeau ». Si vous ne souhaitez pas porter de chapeau, vous pouvez également enduire votre visage de crème et ce, le plus tôt possible, 30 minutes au moins avant de pratiquer votre activité sportive ou de sortir.

Et vous devriez vraiment porter de bonnes lunettes de soleil avec une protection UV suffisante, c'est-à-dire jusqu'à une longueur d'onde de 400 nanomètres (contrôlez le niveau de protection lors de l'achat). Les verres ne doivent pas être trop minces et les



bords doivent se trouver le plus près possible de vos tempes de manière à protéger à la fois votre peau et vos yeux, car le soleil peut également endommager les yeux : en vieillissant, l'exposition aux rayons UV contribue à l'opacification du cristallin, cause de la cataracte – une affection courante chez les personnes de 50 ans et plus.

Les rayons UV ne sont pas uniquement dangereux pour la peau et les yeux par beau temps car ils traversent les nuages. En été, notre visage est exposé à des rayons UV nocifs toute la journée. C'est pourquoi les verres transparents ZEISS UVProtect offrent une protection UV totale jusqu'à 400 nm, sans compromettre la qualité optique. Ces verres protègent donc de tous les rayons UV nocifs tout en garantissant une vision parfaitement nette.



Dr Dirk Meyer-Rogge

Dermatologue,
CENTRE ESTHÉTIQUE ET DERMATOLOGIQUE DE
KARLSRUHE