

Beauté

Peau mature : ce qu'il faut connaître et faire

Josiane MBANG NGUEMA  
Libreville/Gabon

*On entend parler de "peau mature" à tout bout de champ. Surtout quand il s'agit de médecine ou de cosmétique anti-âge. Bien sûr, cette expression traduit les signes du temps, mais elle peut aussi cacher d'autres problèmes dermatologiques. Le site Doctissimo nous en dit plus sur la particularité de cette peau.*



Photo : D.R

Il est impératif pour les femmes aux peaux matures de choisir une crème adaptée en privilégiant les formules enrichies au soja.

LA peau mature traduit un relâchement cutané. Autrement dit, elle est due à une perte d'élasticité liée à l'âge. C'est en général à partir de 45 ans que l'on commence à parler de la peau mature quand les premiers signes de la ménopause apparaissent. Ce phénomène féminin perturbe les hormones et dérègle ainsi le fonctionnement cellulaire de notre corps. Le responsable de cette altération de la structure de la peau est principalement l'arrêt de la sécrétion d'oestrogènes durant cette période de la vie. Le renouvellement cellulaire

est ralenti, ce qui affaiblit les fibroblastes (cellules du derme qui engendrent collagène et élastine). La qualité de la peau s'en trouve affectée, elle est désormais plus fragile.

**Peau mature, des effets indésirables**

Après la ménopause, la peau nécessite beaucoup plus d'attention. Elle se déshydrate, s'assèche, se relâche... Autant d'effets qui peuvent être accentués par divers facteurs extérieurs : le tabac, l'alcool, le soleil ou encore la pollution sont aussi des menaces pour notre peau. Attention, car les conséquences peuvent être fâ-

cheuses : accentuation des rides en profondeur et amincissement de la peau dus à un ralentissement de la fabrication de sébum, perte de fermeté et d'élasticité due à un déclin naturel d'acide hyaluronique qui pulpe la peau, tâches brunes. Face à ces problèmes, ne restez pas inactives des solutions existent.

Pour réagir avant que les dégâts cutanés ne soient trop importants, mieux vaut miser sur la prévention. Si votre priorité est de rester naturelle, sans pour autant sacrifier votre beauté, voici quelques astuces.

Tout d'abord, il est impératif de choisir une crème hydratante adaptée à sa peau. Les soins anti-âge ne cessent de se développer sur le marché. Il est donc très facile de s'en procurer. Toutefois, soyez attentives et privilégiez les formules enrichies en soja. Le soja contient des isoflavones qui libèrent de la gènesistéine, une substance qui s'apparente aux oestrogènes et qui est capable de réactiver les fonctions cutanées.

D'autre part, veillez à ce que vos soins de jour contiennent une protection solaire : ils préviennent l'apparition des tâches et des rides. De même, pensez à bien vous hydrater (en buvant tout simplement de l'eau) et à nourrir votre peau pour prévenir son dessèchement. Les rides ont tendance à se creuser quand on a la peau sèche. La séance de "crémage" (application d'une crème hydratante) matin et soir est donc impérative mesdames.

Trucs et astuces

Les bienfaits du vinaigre de cidre

Le vinaigre de cidre possède de nombreuses vertus telle que la perte de poids. Ce vinaigre est riche en acides aminés, en vitamines et en minéraux, et constitue une source supplémentaire de fibres alimentaires. Il améliore également la digestion et le métabolisme, diminue le cholestérol, l'arthrite et la pression sanguine. Voici quelques astuces qui séduisent de plus en plus de personnes :

**Perdre du poids naturellement**

Le matin à jeun, prendre un verre d'eau chaude additionné d'une cuillerée de vinaigre de cidre. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le goût. Ce petit verre quotidien vous fera le plus grand bien et vous fera en même temps perdre du poids naturellement. En effet, le vinaigre de cidre renforce le système immunitaire tout en atténuant l'appétit.

**Nettoyer le visage**

Prenez 100 ml d'eau et la même quantité de vinaigre. Mélangez bien et laissez ensuite le tout dans un récipient dans le réfrigérateur, pour qu'il reste toujours bien au frais. Humidifiez un coton avec ce tonique et commencez à nettoyer votre visage avec. Il est important d'appliquer cette solution après vous être lavé le visage avec un savon. Votre peau sera alors saine, soignée et vraiment très belle.

**Retrouver la santé de vos cheveux**

Pour retrouver la santé de vos cheveux, c'est très simple. Vous n'avez qu'à mettre une petite cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau, ensuite vous pouvez l'appliquer sur les cheveux en faisant un léger massage pendant cinq minutes. Il ne vous reste plus qu'à rincer avec de l'eau fraîche. Si vous réalisez cette simple astuce tous les quinze jours, vous verrez rapidement la différence !

**Soulager les démangeaisons et douleurs musculaires**

Remplissez votre baignoire avec de l'eau tiède et ajoutez dedans 240 ml de vinaigre de cidre. Ensuite, vous n'avez plus qu'à vous plonger dedans pendant une vingtaine de minutes. L'effet sédatif est immédiat. C'est un superbe remède qui soulagera tous vos maux de manière naturelle !

Rassemblés par JMN

**TOYOTA**  
QUALITÉ SUPÉRIEURE

**NOUVEAU HILUX PERFORMANT**

**3 ANS**  
OU 100 000 KM

TOYOTA GABON est représenté à Port-Gentil et Franceville par Gesparc

**TOYOTA GABON** BP 31 LIBREVILLE - T : (241) 06 22 05 59 - 06 22 05 70 - 01 79 26 90  
email : toyota.gabon@groupe-sogafric.com - www.toyotagabon.com

Nous construisons l'avenir **SOGAFRIC**