





# COSMÉTO-BOULOT MA PEAU EN BURN-OUT !

AIR POLLUÉ DES BUREAUX, STRESS, SÉDENTARITÉ... LE TRAVAIL METTRAIT-IL EN PÉRIL NOTRE CAPITAL BEAUTÉ ? NOS CONSEILS POUR CONTRER LES CINQ PRINCIPALES EMBÛCHES. PAR CHANTAL SOUTARSON

« Le travail, c'est la santé »... Mais ça, c'était avant. Bien avant les ondes des ordinateurs, des portables, les microparticules dans l'air, les écrans à Led aux effets délétères... Bref, un stress poussé à son paroxysme qui aurait des conséquences sur la santé mais pas que. Tous ces facteurs attaquent aussi nos cellules épidermiques. Sans parler de la sédentarité, qui favorise mauvaise circulation et cellulite. Damned ! Fort heureusement, il existe de nombreux moyens et soins pour sauver notre peau...

## JE GÈRE MON STRESS

Un gros dossier à rendre dans deux heures, des centaines de mails à traiter, appels et réunions en rafales. En apparence, on assure, on fait bonne figure, mais, dans la tête, c'est la tempête ! Dans une étude récente\*, 28 % des femmes interrogées s'avouaient en hyperstress (contre 20 % des hommes...). Pour survivre à un rythme qui accélère de façon exponentielle, le cerveau sécrète toujours plus de cortisol. Cette hormone aide à faire face mais, libérée en excès, elle malmène tout l'organisme, épiderme compris. Vasodilatation, rougeurs, les sujets à peau sensible connaissent bien ces symptômes. Ce que l'on sait moins, c'est que cette décharge hormonale est particulièrement nocive à certaines périodes de la vie d'une femme, notamment au moment de la ménopause. Le cortisol s'éliminant moins bien avec l'âge (le taux d'enzymes de dégradation de cette hormone chute), certaines femmes « héritent » d'une dermatite séborrhéique et de taches blanches (les mélanocytes arrêtent de synthétiser de la mélanine). L'affinement de la couche cornée s'active, la peau se fragilise et se ride à la vitesse grand V.

Pour aider la peau à mieux se défendre contre les attaques des radicaux libres, il est nécessaire de choisir des crèmes à base principalement de polyphénols. Et on mise sur une activité physique (yoga, tai-chi, running, cycling...) qui permet d'augmenter le taux d'endorphines et de mieux faire face à l'anxiété.

### NOTRE SHOPPING

**PRÉVENTION** De l'iris florentina pour relancer le processus d'autodéfense de la peau. Age-Delay Advanced Creme, Capture Youth, Dior, 50 ml, 95,50 €. **BOUCLIER** Resveratrol, phospholipides et acide hyaluronique. Crème Cachemire Redensifiante Resveratrol Lift, Caudalie, 50 ml, 38,50 €. **ENERGISANTE** Polyphénols de myrtille et adénosine pour booster le métabolisme cellulaire. Crème Energisante Lissage & Eclat, Idéalia, Vichy, 50 ml, 30,50 €.

\* Source : Stimulus Observatoire du stress au travail, 2017.

## 2 JE PROTÈGE MA BARRIÈRE CUTANÉE

Le souci : trop de chauffage en hiver ou un air climatisé de plus en plus répandu l'été. Dans les deux cas, l'air des bureaux est souvent archi-sec, et ça, la peau déteste. Une hygrométrie insuffisante perturbe ses cellules et induit une déshydratation cutanée réactionnelle. Le microbiote (nos fameuses bactéries situées à la surface de la peau) peut être touché et générer une inflammation (rougeurs, picotements...), en particulier chez les épidermes déjà secs et sensibles. Et les peaux normales à grasses ne sont pas épargnées non plus.

Seule solution pour diminuer la « perte insensible » en eau : chouchouter notre NMF naturel (facteur naturel d'hydratation), afin qu'il soit suffisamment bien pourvu en sucres et en acides aminés afin de renforcer la barrière cutanée. Pour cela, on choisit un soin émoullant, de préférence riche en cires et en huiles végétales et si, en plus, il contient de l'acide hyaluronique et des polysaccharides, c'est encore mieux.

### NOTRE SHOPPING

**RÉCONFORT** Pour peaux fragiles et assoiffées. Gel-Crème Visage Hydratant Désaltérant, SensiBiofine, 50 ml, 15,90 €. **PEAUX SENSIBLES** Extrait de réglisse apaisant et squalane végétal hydratant. Crème Sensifine AR, SVR, 40 ml, 16,50 €. **ONCTUEUSE** Vitamine E et huile d'olive. Fluide Hydratant et Apaisant, Rich Moisture, DHC, 100 ml, 35 € (exclusivité nocibe.fr). **NOURRISSANTE** Glycérine et acide hyaluronique pur. Crème Hyalurogel Riche, Mixa, 50 ml, 7,80 €. **PEAUX MIXTES** Sans huile et repulpante. Crème Hydratante Sans Huile, Hydralane, Orlane, 50 ml, 45 €.



## 3

JE FAIS ÉCRAN  
À LA LUMIÈRE  
BLEUE

En plus de la télé, ordinateurs et Smartphone ont aujourd'hui envahi chaque instant de nos vies et, logiquement, nos espaces de travail. On passe en moyenne six heures par jour à fixer des écrans à led. Or, tous ces appareils émettent une lumière bleue dont la longueur d'onde courte produit beaucoup d'énergie. À force, elle peut affecter la vision et peut même modifier le rythme circadien (et donc perturber le sommeil). Mais ce n'est pas tout. Proche de celui des ultraviolets sur le spectre lumineux, le rayonnement des led génère aussi un stress oxydatif au niveau de la peau, qui se manifesterait par la formation de taches brunes. Un sujet qui intéresse tout particulièrement dermatologues et cosmétologues.

Une étude du Pr Thierry Passeron, dermatologue au CHU de Nice, a ainsi mis en évidence un lien entre lumière bleue et mélasma (masque de grossesse), dû à la présence de photorécepteurs sur les kératinocytes et les mélanocytes. Il est donc impératif de choisir un soin qui filtre les UV, mais également la lumière bleue. À noter : le fond de teint et les poudres minérales constituent un excellent rempart contre ce type de rayonnement, grâce, notamment, à la présence d'oxydes de fer de couleur jaune et orange.

## NOTRE SHOPPING

**BOUCLIER** Une défense anti-UVA-UVB et un complexe breveté anti-lumière bleue, Crème Multi-Actions SPF 30, Age Protect, Uriage, 40 ml, 32 €. **ANTI-TACHES** Deux filtres organiques, plus un écran minéral et des nacres pour une protection maximale, Crème Protectrice SPF50 Dépiwhite.M, Laboratoire ACM, 40 ml, 13,90 €. **MULTI-PROTECTION** Un extrait de buddleja pour soustraire la peau à une grande partie du spectre lumineux visible et invisible, Ma VAP Bien Aimée, Garancia, 40 ml, 21,40 €.

## JE TACLE LA CELLULITE

Que l'on soit obligée de piétiner toute la journée ou que l'on reste rivée à son écran pendant des heures, les conséquences sont quasiment identiques. Dans les deux cas, la sédentarité empêche un retour veineux optimal et, même si le problème semble moins perceptible quand il fait 2°C dehors, il n'en reste pas moins présent. Mauvaise circulation et stagnation de la lymphe sont connues pour être deux facteurs aggravants dans la formation de toutes les formes de cellulite (adipeuse, aqueuse ou fibreuse).

Pour éviter ou au moins atténuer le problème, les stratégies à adopter sont multiples. On ne porte pas de vêtements trop serrés ni de talons hauts si l'on passe ses journées debout. Dans ce dernier cas, on n'hésitera pas à enfiler des bas de contention. En position assise, on ne croise pas les jambes car ce réflexe comprime tissus et veines qui n'en ont vraiment pas besoin. Et on bouge le plus souvent possible. On monte les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur. Au cours de la journée, on fait régulièrement des flexions et extensions de chevilles. Et on milite pour que son bureau soit équipé de ces fameux « walking desks » qui fleurissent outre-Atlantique.

Pour prévenir la cellulite, on applique matin et soir un soin spécifique. Le massage va favoriser la circulation tandis que les actifs (caféine notamment) lissent la peau d'orange. La vraie bonne idée ? Quelques séances de palper-rouler type Cellu M6 Alliance, qui boostent la circulation sanguine et lymphatique, « décollent » les amas graisseux et stimulent la fermeté des tissus (séance de 30 mn, 60 €, endermologie.com).

## NOTRE SHOPPING

**LISSANTE** Extrait de gingembre blanc pour drainer et association gelidium-cedrol pour déstocker. Huile Affinante au Gingembre Blanc, Sisley, 150 ml, 130 €. **CONCENTRÉE** Alchémille, olivier, caféine et L-carnitine pour raffermir et empêcher l'installation permanente de cellulite. Morpho Fitness Sérum Activateur Minceur, Institut Esthederm, 100 ml, 45 €. **SURACTIVEE** Caféine et extrait de feuilles de cognassier pour booster la lipolyse, marron d'Inde pour la circulation. Expert Minceur Anti-Capitons, Body Fit, Clarins, 200 ml, 54 €.

## 5 JE COMBATS LA POLLUTION

L'air intérieur serait jusqu'à dix fois plus pollué que l'air extérieur. En clair, sur le lieu de travail, on évoluerait minimum sept heures par jour dans un bouillon de poussières, COV (composés organiques volatils émanant des moquettes, des meubles...), allergènes et polluants de tout poil. Et si le système respiratoire est mis à rude épreuve, pour la peau, c'est idem.

Ainsi, certaines molécules comme les microparticules de benzopyrène (issues des pots d'échappement, de la combustion des cigarettes, etc.), qui entrent par les bouches d'aération et que l'on transporte aussi sur soi, s'immiscent dans la peau. Pour s'en défendre, celle-ci, équipée de détecteurs sensibles (les récepteurs AhR), déclenche une réaction inflammatoire. Et qui dit inflammation dit accélération du processus de vieillissement. Là encore, l'âge est un facteur aggravant. Le manque d'œstrogènes augmente sérieusement la sensibilité de l'épiderme à ces molécules

oxydantes. D'où l'intérêt de débarrasser quotidiennement la peau de ces particules. Le soir, grâce à un démaquillage soigné, mais également une fois par semaine plus en profondeur, à l'aide d'une exfoliation douce. Bon à savoir : les gommages à base d'AHA sont particulièrement efficaces pour piéger les microfragments de métaux lourds, tout en éliminant les cellules mortes accumulées en surface.

## NOTRE SHOPPING

**PEAUX SÈCHES** Moringa, huiles de camélia et jojoba. Huile Démaquillante, Alana, 100 ml, 35 €. **SOFT** Huiles et beurre de karité dans une texture lactée. Lait Démaquillant Fraîcheur Ready-To-Cleanse, Givenchy, 200 ml, 34 € (sortie en février). **ECLAT** À l'extrait de moringa activateur de jeunesse. Crème Exfoliante Instantanée Globale Anti-Age Revitalizing Supreme+, Estée Lauder, 75 ml, 50 €. **BIODEGRADABLE** Microbilles de cellulose et cire de jojoba. Gelée Gommante Douceur, Avène, 75 ml, 15,30 €.

Merci à Gérard Redziniak, docteur de recherche et conseil scientifique en cosmétologie ; à Solène Chauveau, kinésithérapeute, experte LPG-endermologie ; à la Dr<sup>e</sup> Sylvie Peres-Pierron, dermatologue.

