



me), de collagène, d'élastine... Les antioxydants sont aussi importants pour ralentir le vieillissement, comme la Coenzyme Q10, les vitamines C et E, les polyphénols et le resvératrol, voire certains peptides».

La routine du soir comprend trois étapes : démaquillage, nettoyage et hydratation. «Si on a une bonne crème hydratante de jour, elle peut aussi être utilisée pour la nuit».

ANTI-TACHES

Les taches pigmentaires sont dues à l'accumulation de la mélanine à certains endroits, souvent sur les zones photoexposées, visage, mains et décolleté. «Pour les enlever, on peut proposer des crèmes qui contiennent des anti-tyrosinases inhibant la formation de la mélanine. Par exemple, l'hydroquinone ou le thiamidol. On peut aussi utiliser des exfoliants qui vont accélérer le renouvellement des cellules et permettre une meilleure pénétration des actifs dépigmentant. Par exemple, les acides alpha-hydroxylés (AHA), des exfoliants doux qui peuvent aussi stimuler la synthèse de collagène et atténuer les taches pigmentaires. L'acide azélaïque a également une action kératolytique». «On peut aussi prévenir les taches pigmentaires avec des traitements qui contiennent des antiradicalaires, comme la vitamine C, la vitamine E ou des polyphénols, parce que quand on est exposé aux UV, il y a production de radicaux libres qui fragilisent l'épiderme et favorisent l'apparition des rides et taches brunes», prévient la Dr Libon.

ANTI-SOLEIL

Enfin, la lutte contre le vieillissement cutané passe aussi par une bonne photoprotection et une bonne crème solaire. «Si on peut agir dès le plus jeune âge, c'est un des meilleurs traitements pour prévenir les taches pigmentaires, en plus des antiradicalaires. La photoprotection est essentielle : une crème d'indice 50, renouvelée toutes les 2 heures, avec une couche suffisante parce qu'on ne met jamais la quantité qu'il faut», met-elle en garde. ☺

Quid des peaux foncées ?

«Au soleil, les peaux foncées sont plus résistantes que les peaux blanches. En revanche, elles cicatrisent souvent moins bien et on a tendance à voir plus facilement les imperfections sur les peaux foncées que sur les claires. Notamment, s'il y a de l'acné, il y a souvent des taches plus foncées, brunes, qui vont persister plus longtemps. C'est dû à la mélanine présente dans les couches superficielles de la peau. On peut proposer des traitements anti-acné avec des exfoliants et, dans les cas extrêmes, des soins cosmétiques, des peelings spécifiques. Les peaux foncées sont également plus sujettes aux poils incarnés, c'est pourquoi les gommages ont un intérêt», détaille Florence Libon.

Articulations¹ & Tendons

NEW
AUSI EN DUOPACK

Mobilityl Max
Articulations¹ et Tendons
Gewrichten¹ en Pezen
90 comprimés
Trenker

Biocondil + Mobilityl Max Pack
Mobilité articulaire¹ + mobilité
Gewrichtsmobiliteit¹ + mobiliteit
180 + 90 comprimés
Trenker

Piperine free

- ✓ Naturel
- ✓ Hautement dosé
- ✓ 1 comprimé par jour
- ✓ Efficacité prouvée²

Comprimés à base de Curcuma - Biocondil + Mobilityl Max - 180 + 90 comprimés - 2024-01

¹ L'extrait de curcuma contribue au maintien de la flexibilité articulaire.
² Amalraj A. et al., 2019. Evaluation basée sur une diminution des CRP.

www.mobilitylmax.be En pharmacie

Made in Belgium Passion for family health | **Trenker** Laboratoires