

Le vieillissement cutané et la ménopause

PAR LE DOCTEUR **BÉATRICE ZAKARIAN**

La ménopause concerne aujourd'hui plus de 10 millions de femmes en France. Ce sont des changements physiologiques profonds de la vie d'une femme entre 45 et 55 ans caractérisés par une diminution progressive de la sécrétion hormonale jusqu'à l'arrêt de fonctionnement des ovaires.

Ces hormones influencent la pigmentation cutanée et le maintien du collagène dermique et osseux et leur diminution va réduire leur action bienfaisante et stimulante sur l'activité des fibroblastes (à l'origine de la production du collagène et de l'élastine) d'où un relâchement du soutien du manteau cutané.

De plus la diminution de ces hormones (les œstrogènes) va laisser la place et le libre champ aux hormones mâles (les androgènes) responsables de la séborrhée (peaux grasses), de l'augmentation de la pilosité et de la chute des cheveux.

Malheureusement le vieillissement de la peau n'attend pas la ménopause! Il débute progressivement dès l'âge de 30 ans.

ON VA DISTINGUER DEUX SORTES DE VIEILLISSEMENT

1- le vieillissement extrinsèque

Le soleil est le gros responsable de la dégradation de la matrice extra cellulaire. On parle alors de photo vieillissement.

Il faut savoir que 90% des rayonnements ultra-violet B sont absorbés par l'épiderme et qu'il y a une atteinte épidermique avec une atteinte du derme de plus de 50% pour les UVA. Il est responsable de l'apparition de lentigos solaires (taches de vieillesse), de rides et de relâchement cutané mais également de risques d'apparition de cancers de la peau. Le tabac, l'alcool,



Michele Pfeiffer nous épate avec une peau impeccable.

la pollution atmosphérique et le manque de sommeil sont à l'origine également de ce type de vieillissement.

2- le vieillissement intrinsèque

Il y a bien sûr les facteurs chronologiques et génétiques mais aussi les facteurs endocriniens : c'est là qu'intervient la ménopause.

C'est la carence en œstrogènes qui va donc au moment de la ménopause majorer les signes du vieillissement cutané qui vient se surajouter aux effets délétères des facteurs extrinsèques cités précédemment.

Il va donc falloir adopter une bonne éducation solaire et comportementale pour ne pas trop cumuler avec le vieillissement cutané de la ménopause qui lui est incontournable.

QUELS SONT LES IMPACTS DE LA CARENCE EN ŒSTROGÈNES SUR LA PEAU ?

Trois paramètres du vieillissement cutané vont être accentués :

1- L'atrophie. La chute des œstrogènes va accentuer le déficit de production fibroblastique du collagène. Les femmes perdent 30% de collagène en 5 ans ! Cette atrophie va se développer au dépend du derme avec pour conséquence un amincissement de la peau, une altération de la viscoélasticité, une augmentation de l'extensibilité cutanée et la formation de RIDES.

2- La sécheresse. Elle est nettement aggravée à la ménopause avec DESHYDRATATION. Cette déshydratation est secondaire à la diminution des sécrétions sébacées et sudorales et à la diminution en acide hyaluronique.

3- La pâleur et les taches pigmentaires. Dans 60% des cas les taches pigmentaires sont solaires et il existe aussi des altérations vasculaires avec un teint terne et une diminution de la mélanine par les mélanocytes (cellules pigmentaires).

COMMENT VA-T-ON PRÉSERVER LA JEUNESSE DE SA PEAU ?

La demande thérapeutique afin de prévenir le vieillissement cutané est de plus en plus grande mais commençons par adopter une bonne conduite de PREVENTION :

- avec une bonne éducation solaire comme nous l'avons vue : écrans solaires avec filtres UVB mais aussi UVA et éviction solaire si possible.
- la suppression du tabac et de l'alcool.
- une alimentation saine et équilibrée.
- une pratique sportive régulière et un bon rythme de sommeil.

Sont à notre disposition des TOPIQUES : les « anti-âge ». Ils sont nombreux et nous citerons ceux qui ont une action prouvée scientifiquement et avec du recul. Les principales molécules sont la vitamine A acide



Avant TCA sur la joue droite



Après TCA 20% 8 jours sur la joue droite

et ses dérivés (le rétinol, le retinaldhyde), les alphahydroxyacides (AHA), leur chef de file est l'acide glycolique que l'on retrouve dans de nombreuses crèmes sur le marché, la vitamine C qui est un cofacteur de collagène et un antioxydant ainsi que la vitamine E et enfin l'acide hyaluronique qui est le pivot du maintien de l'hydratation et de l'élasticité cutanée et qui prend toute sa valeur en injectable en tant que FILLERS dans les injections de comblement.

Aux topiques et fillers viennent s'ajouter dans la prise en charge du vieillissement cutané en période ménopausique les PEELINGS.

Différents peelings sont proposés en période ménopausique pour pallier au vieillissement de la peau. Le peeling de choix est un peeling réalisé avec un acide trichloracétique (TCA). Il aura un impact sur le rajeunissement facial, les rides superficielles et moyennes, sur l'élasticité cutanée et les taches pigmentaires.

Il est possible de réaliser un TCA en une seule séance mais avec toutefois une éviction sociale de 8 jours car la peau va foncer et peler. Il s'agit de peelings réalisés avec des TCA à 20% voire plus qui entraînent toujours une desquamation.

La demande allant vers des peelings sans désocialisation pour les femmes qui travaillent, on réalise de plus en plus des peelings à base d'acide trichloracétique mais à concentration moindre et au lieu de faire une seule séance, on pratique 3 à 4 séances espacées chacune de 8 à 10 jours et le traitement est renouvelé 4 fois. On stimule ainsi les cellules du derme avec une légère desquamation mais sans éviction sociale et la patiente peut ainsi continuer son travail et ses activités tout en traitant sa peau.

Dans la vie de toute femme le moment de la ménopause est crucial en ce qui concerne le vieillissement de la peau. De nombreux moyens thérapeutiques sont à notre disposition. Sachons les saisir et profitez des soins les plus adaptés à chacune d'entre nous en nous remettant dans les mains d'un médecin esthéticien expérimenté qui nous prodiguera ses conseils. Et n'oublions pas que pour bien vieillir, il faut savoir aussi prévenir !! ■