

# ***Les changements liés à l'âge de la peau:***

comment préserver sa qualité et sa santé



**Bonjour!**

***Je m'appelle Tatiana Brandt.***

**Je suis fondatrice des cliniques EstheMedis en Suisse, créatrice de la marque MyPureSkin et spécialiste des technologies laser anti-âge.**

***Forte de plus de 20 ans d'expérience, je travaille sur les processus biologiques liés au vieillissement.***

***Ce guide a pour but de vous aider à comprendre ces évolutions et à agir de manière efficace afin de préserver la santé et la capacité de la peau à s'adapter aux changements liés à l'âge.***



# Guide sur le vieillissement de la peau

La peau n'est pas une simple surface, c'est un organe vivant. Elle travaille en permanence : elle protège, se renouvelle, régule la température, aide à éliminer certaines toxines, réagit au stress, à l'alimentation, aux hormones et à l'environnement.

Et surtout : la peau ne change jamais "par hasard". Chaque modification a une cause biologique.

Pour prendre soin de la peau efficacement, il ne suffit pas de connaître les marques de crèmes, il faut comprendre *comment la peau est structurée et pourquoi elle vieillit*.

# Comment la peau est structurée et pourquoi c'est important

La peau est constituée de trois niveaux. Le vieillissement ne commence pas à la surface — il se joue plus en profondeur.

## L'épiderme — la couche superficielle

Il est responsable de la protection et de la fonction barrière. S'il est altéré, la peau paraît terne, déshydratée, inconfortable et sensible.

## Le derme — la couche de jeunesse

C'est là que se trouvent :

- le collagène
- l'élastine
- les vaisseaux sanguins
- l'acide hyaluronique

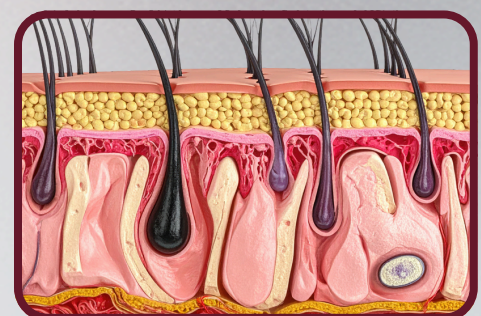
Lorsque le derme perd de sa densité, apparaissent les rides, le relâchement et la diminution de la fermeté.

## L'hypoderme

Elle forme le volume du visage.

Avec le temps, cette couche peut s'amincir, ce qui modifie l'ovale.

Le vieillissement, ce n'est pas «une crème qui ne convient pas», c'est un ensemble de changements dans chacun de ces niveaux.





# Pourquoi la peau vieillit : le mécanisme principal

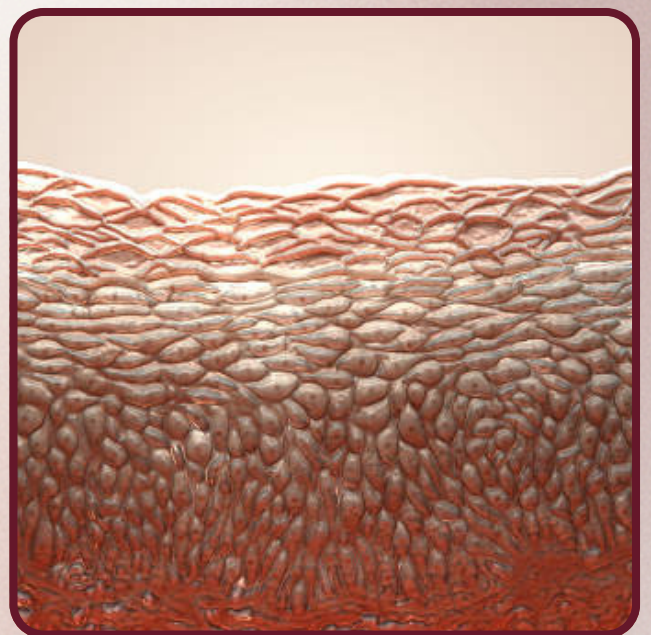
Le vieillissement est un processus naturel, et sa vitesse dépend de multiples facteurs — biologiques, génétiques et liés au mode de vie.

## Ce qui se passe à l'intérieur de la cellule :

- *elle se divise plus lentement*
- *elle réagit moins bien aux agressions*
- *elle accumule des "erreurs"*
- *elle retient moins bien l'eau*
- *elle synthétise moins de collagène et d'élastine*

En simplifiant : la cellule se fatigue et ne parvient plus à se réparer comme avant.

Mais il existe d'autres processus qui accélèrent encore cette fatigue.





# Cinq processus qui font le plus vieillir la peau

Comprendre ces mécanismes permet d'agir de manière ciblée et efficace sur le vieillissement cutané.

**01**

---

La perte de  
collagène

**02**

---

La glycation

**03**

---

Le stress  
oxydatif

**04**

---

L'inflammation  
chronique

**05**

---

La fatigue  
mitochondriale



# 1. La perte de collagène

Après 25 ans, nous perdons environ 1 % de collagène par an.

Après 40 ans, cette perte s'accélère.

Le collagène est comme une charpente. Quand il diminue :

- la peau devient plus souple et moins ferme
- des plis et cassures apparaissent
- l'effet de la gravité s'accentue
- l'ovale du visage se modifie

Cette partie du programme naturel est inévitable, mais on peut agir sur sa vitesse.



## 2. La glycation – quand le sucre abîme les tissus

Le glucose est indispensable à l'organisme. Mais lorsqu'il est présent en excès, le corps n'a pas le temps de tout métaboliser.

*L'excédent de glucose se "colle" aux protéines de la peau – au collagène et à l'élastine – et les rend :*

- rigides
- fragiles
- incapables de se déformer puis de revenir à leur forme initiale

*Cela accélère l'apparition des rides, du teint terne et la perte de fermeté.*

Une explication facile à retenir :

la glycation, c'est comme une caramélisation : les tissus deviennent plus denses et moins souples.

**Ce qui l'aggrave particulièrement :**

- les pics de sucre brutaux
- la consommation fréquente de sucreries
- le stress chronique
- le manque de sommeil





### 3. Le stress oxydatif

C'est la réaction de l'organisme face aux radicaux libres. Ils apparaissent notamment à cause :

du soleil

du stress

du manque  
de sommeil

des états  
inflammatoires

de la pollution  
de l'air

Les radicaux libres endommagent les membranes cellulaires.

En surface, cela se traduit par :

- un teint terne
- des rides prématurées
- un relief irrégulier
- une récupération lente après les procédures ou agressions

Les antioxydants (vitamine C, acide férulique, resvératrol) réduisent ces dommages, mais ne remplacent pas un mode de vie sain.



## 4. L'inflammation chronique de bas grade

Il ne s'agit pas ici de boutons ou de rougeurs visibles.

C'est un processus *silencieux*, où la cellule vit en permanence comme en état de menace.

### Les causes :

- manque de sommeil
- stress
- troubles digestifs (système gastro-intestinal)
- déséquilibres hormonaux
- régimes trop brusques
- tabagisme
- pollution de l'environnement

Lorsque cette inflammation devient un "bruit de fond" permanent, la peau :

- *retient moins bien l'hydratation*
- *devient plus fine*
- *perd en tonus*
- *met plus de temps à cicatriser*
- *réagit à pratiquement n'importe quel produit*





## 5. Fatigue mitochondriale («cellule zombie»)

Les mitochondries sont les «centrales électriques» de la cellule. Elles lui fournissent l'énergie nécessaire :

- à la protection
- à la réparation
- au renouvellement

Quand l'énergie manque, la cellule reste en vie, mais ne remplit plus correctement ses fonctions.

Cela se ressent comme:

un teint gris, "plombé"

un visage qui paraît fatigué

une absence d'éclat

une cicatrisation ralentie

Soutenir les mitochondries, c'est travailler sur le sommeil, le stress, la microcirculation et le choix d'actifs adaptés.

# Ce qui accélère le plus le vieillissement

- 1 **Le soleil**  
responsable de jusqu'à 80 % du photovieillissement.
- 2 **Le manque de sommeil**
- 3 **La déshydratation**  
manque d'eau.
- 4 **Une glycémie élevée**  
et les variations brutales de glucose.
- 5 **Le tabac et l'alcool**
- 6 **Le stress**
- 7 **Les inflammations chroniques**
- 8 **Une microcirculation insuffisante**
- 9 **Un mauvais schéma de soins**  
produits trop décapants, peelings agressifs sans phase de réparation.



**Conclusion essentielle :** une crème coûteuse ne compensera jamais un mauvais sommeil, l'excès de sucre, le stress et l'absence de protection solaire (SPF).



# Comment ralentir le vieillissement de la peau

Aucune méthode ne fonctionne isolément.

Les résultats apparaissent lorsque vous agissez sur les principaux mécanismes du vieillissement.

## Les actions peuvent

être internes  
(alimentation,  
hydratation,  
sommeil,  
compléments, etc.)

et externes  
(soins, traitements,  
crèmes).

Voici des étapes biologiquement logiques pour agir efficacement.

# 1. Soutenir le collagène



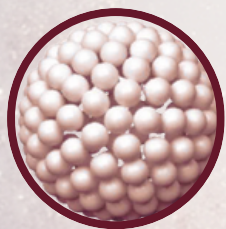
RÉTINOÏDES



PEPTIDES



VITAMINE C



EXOSOMES

## *Procédures:*

- *radiofréquence (RF)*
- *lasers fractionnés*
- *microneedling*

*Tout cela ne "tend" pas la peau directement – ces approches stimulent les cellules pour qu'elles fonctionnent comme lorsqu'elles étaient plus jeunes.*



## 2. Réduire la glycation



**maintenir un niveau de sucre stable**



**associer glucides avec protéines et fibres**



**limiter les pics glycémiques dans l'alimentation**

- *avoir un rythme de sommeil régulier*
- *marcher régulièrement après les repas*
- *maintenir une hydratation suffisante*



### ANTI-GLYCATION / DÉGLYCATION

Produits et préparations agissant sur les mécanismes de glycation et de déglycation



### 3. Diminuer le stress oxydatif



UTILISER UN SPF  
TOUS LES JOURS



APPLIQUER DES  
ANTIOXYDANTS  
LE MATIN



ÉVITER LES  
CABINES UV /  
EXPOSITIONS  
ARTIFICIELLES



RÉPARER ET  
APAIER LA PEAU  
APRÈS LE SOLEIL

**Le SPF est le produit anti-âge le plus important qui existe.**





## 4. Apaiser l'inflammation silencieuse

Lorsque la barrière est altérée, la peau paraît toujours plus âgée qu'elle ne l'est réellement.

sommeil  
régulier et  
réparateur

travail sur la  
gestion du  
stress

hydratation  
suffisante

nettoyants  
doux

peelings  
modérés

restauration de la  
barrière cutanée  
(céramides,  
niacinamide)

## 5. Soutenir la microcirculation

Circulation sanguine = apport en nutriments et en oxygène.

Quand la microcirculation est faible, la peau "fane".

### Ce qui aide :

- massage du visage
- procédures utilisant la chaleur douce ou les microcourants
- marche régulière
- douche contrastée

Une peau froide, mal vascularisée, vieillit plus vite.



## 6. Aider les mitochondries



qualité  
du sommeil



antioxydants



activité physique



vitamines  
du groupe B



équilibre  
hydrique



oxygénation via  
une meilleure  
circulation  
sanguine

Une cellule qui dispose d'assez d'énergie = une peau capable de se défendre et de se régénérer.

# Les soins qui influencent réellement le vieillissement cutané

## Le matin

- nettoyage doux
- vitamine C ou autre antioxydant
- hydratation
- SPF

## Le soir

- nettoyage
- rétinol (ou stimulation douce) (si indiqué)
- sérum réparateur de la barrière cutanée
- crème nourrissante si nécessaire

## *De temps en temps*

- *acides 1 à 2 fois par semaine*
- *masques hydratants*
- *massage pour stimuler la microcirculation*



# Le principe 80/20 : ce qui donne un réel résultat

La plupart des femmes font 10 étapes, mais oublient les 2-3 qui impactent vraiment le vieillissement.

## Les actions les plus importantes :

|                                       |                       |                                |
|---------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
| SPF tous les jours                    | Antioxydants le matin | Peptides le soir               |
| Glycémie stable et sommeil de qualité |                       | Soutien de la barrière cutanée |
| Soutien de l'équilibre hydrique       |                       |                                |

*La biologie en action.*



# Soins à domicile et aide de la cosmétologie : où se situe la frontière

On peut soutenir la peau de deux façons — par des habitudes quotidiennes à la maison et par des méthodes professionnelles.

*Ces approches fonctionnent ensemble, mais agissent à des niveaux différents.*



## Les soins à domicile entretiennent

*Ils agissent sur l'épiderme et ralentissent le vieillissement :*

- Protéger la peau du soleil
- Stabiliser la glycémie
- Maintenir l'équilibre hydrique
- Agir sur le stress
- Préserver la barrière cutanée
- Stimuler le renouvellement
- Améliorer la microcirculation

## La cosmétologie répare

*Elle stimule les processus profonds :*

- Renforcer la synthèse de collagène
- Travailler la texture et la densité
- Corriger le volume et l'ovale
- Traiter le photovieillissement
- Relancer le renouvellement cellulaire

**Principe essentiel :** L'un sans l'autre donne un résultat incomplet. Mais le plus important est de savoir quand le soutien à la maison est suffisant, et quand le processus est allé plus loin, au point que la peau a réellement besoin d'un stimulus externe, ciblé et délicat.

MERCI DE VOTRE ATTENTION.

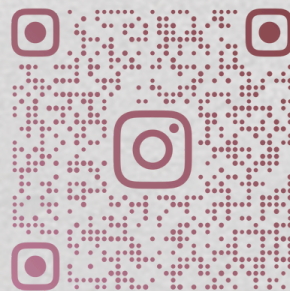
Prendre soin de sa peau avec régularité et sans excès donne toujours des résultats.

Souvent, 20 % des bons gestes suffisent pour obtenir 80 % du résultat.

Tatiana Brandt



@brandt.tatiana\_



BRANDT.TATIANA\_