

# Les 5 astuces pour une peau stressée

Le stress fait partie intégrante de nos vies: journées à rallonge, jonglage entre vie professionnelle et familiale, sorties, imprévus, surmenage... sont autant de facteurs qui nous mettent à fleur de peau. Notre peau ressent le stress, car elle est intimement connectée avec notre système nerveux : en effet, ils se sont formés à partir du même tissu lorsque nous n'étions encore que des embryons. Ainsi, la peau est riche en terminaisons nerveuses et en récepteurs de neurotransmetteurs, ce qui la rend particulièrement sensible aux hormones du stress.

Le stress ne fait pas que peser sur notre mental, il affecte aussi l'état de notre épiderme: angoisse, stress, contrariétés, surmenage, tout ce qui influe sur nos nerfs, peut avoir un effet sur notre peau et se refléter sur elle. En situation de stress, le corps tout entier se met en alerte. Notre système nerveux libère un ensemble de substances chimiques et d'hormones afin de maintenir un bon équilibre. Mais quand les sources de stress ont tendance à se multiplier et les périodes de stress à se prolonger... alors ces « hormones du stress » présentes sur de longues durées se mettent à peser sur notre organisme, entraînant toutes sortes de désagréments: troubles du sommeil, surpoids, trouble de la concentration... et sur la peau, leurs effets sont réels et mesurables.

Le stress induit une production importante de radicaux libres dans la peau; souvent celle-ci n'arrive plus à s'en défendre à l'aide de sa production naturelle d'anti-oxydants: le teint devient plus terne, la peau perd de son éclat,

son vieillissement s'accélère, elle se déshydrate, avec à la clé l'apparition de rougeurs et de tiraillements. Pour les peaux à tendance grasse, le stress stimule les glandes sébacées qui produisent plus de sébum et risquent de boucher les pores... les imperfections apparaissent.

Bref, sous l'effet du stress, la peau manque d'oxygène et de nutriments, elle se déshydrate, son système de défense naturel (anti-oxydants) est débordé, son métabolisme tourne au ralenti.

Alors comment donner un coup de pouce à notre peau surmenée? Voici 5 astuces et bons réflexes pour réduire l'impact du stress sur notre peau:

## 1. Optez pour une routine simple

On opte pour des soins «cocooning» qui vont apporter de la douceur à notre peau déjà affectée par le vitiligo ou le psoriasis. Le jour, on choisit une crème hydratante que l'on applique par légers massages circulaires pour réactiver la circulation sanguine. On va préférer une crème hydratante contenant des anti-oxydants (de la vitamine C par exemple) pour redonner de l'éclat à la peau et bien la protéger. Le soir, on procède à un nettoyage en profondeur pour débarrasser l'excès de sébum causé par le stress. On opte pour un sérum (si taches de pigmentation, rides...) puis un soin de nuit confortable (à l'acide hyaluronique par exemple) dont la texture vous fait du bien : baume, crème ou au contraire texture légère, fluide... Faites-vous plaisir.

## 2. Changez vos habitudes d'exfoliation

Vous voulez exfolier, mais surtout ne pas surexfolier. De la douceur et de la modération! L'idée est d'enlever les cellules mortes à la surface de la peau pour éclaircir le teint, mais pas d'éliminer la couche supérieure de la peau... Si vous utilisez une mousseline avec votre nettoyant, cela suffit. Si cela vous fait plaisir d'utiliser un gommage, alors vous pouvez juste ajouter un peu de gommage à votre nettoyant au lait, cela marche très bien et n'endommage pas la peau, mais pas plus d'une fois par semaine pour les peaux stressées. Et comme toujours, évitez tout ce qui est agressif pour votre peau (peeling, acides de fruits). Optez pour une formule de gommage douce à petits grains (de composition naturelle de préférence). Les petits grains permettent une exfoliation mécanique en douceur sans agresser votre peau. Cela vous donnera un coup d'éclat instantané.

## 3. Calmez les choses avec une crème protectrice

Si votre peau tiraille ou présente des rougeurs passagères, remplacer votre crème de nuit par une crème plus protectrice (qui contient des céramides et du niacinamide par exemple). L'utilisation d'une crème plus protectrice et apaisante (mais pas grasse) peut vraiment aider à calmer les choses. Enduisez-la le soir, presque comme un masque, pour qu'elle puisse pénétrer et nourrir votre peau en profondeur et lui apporter du confort.

## 4. Utilisez un contour des yeux

Pensez au produit contour des yeux pour estomper les cernes et les gonflements, le matin et le soir. Munissez-vous d'un rouleau

de jade si nécessaire et placez votre soin au réfrigérateur pour encore plus d'efficacité et de bien-être pour votre peau.

## 5. Ménagez-vous de bonnes nuits et quelques plages de détente

Tentez d'avoir un cycle de sommeil régulier en dormant environ 7 à 8 heures par nuit. Eteignez vos écrans 1 heure avant d'aller au lit. Ceci vous aidera à conserver une belle peau. Pratiquez une activité physique régulière (sports, balades). L'activité physique permet de réduire la quantité de stress présente dans l'organisme. Durant une pratique sportive, le corps va sécréter de la dopamine et de l'endorphine, ce qui va déclencher une sensation de bien-être et de plaisir. Votre peau n'en aura que plus d'éclat.



Sylvie Legenne travaille depuis de nombreuses années au niveau international en tant que spécialiste en communication scientifique dans l'industrie des cosmétiques et de la dermatologie. Elle est elle-même atteinte de vitiligo depuis de nombreuses années et partage sa riche expérience professionnelle et ses conseils personnels dans ses articles pour *La Peau Surtout*.