

## COMPRENDRE

**Mots clés :** Vieillesse cutané, Facteurs internes, Facteurs externes, Conseils, Ride

À l'instar d'une journée normale, comme au cours d'un vol, la peau souffre des effets de la déshydratation liée aux contraintes aéronautiques. L'eau et la peau entretiennent des rapports très étroits. L'eau représente en effet 70% du poids du corps. La peau n'est pas qu'une enveloppe vouée à se flétrir au fil du temps. Elle joue le rôle important de réserve en eau. Elle sert aussi à nous protéger des éventuelles agressions extérieures. Cette protection est assurée en partie par l'eau retenue activement par les cellules de l'épiderme et libérée par le stratum corneum. Un déséquilibre à ces deux niveaux entraîne une déshydratation de la peau et ses conséquences en matière de gênes (tiraillement, desquamation, rugosité etc.) ou de maladies (eczéma...) et d'infections. Aussi, toutes les situations susceptibles de déclencher une déshydratation doivent être écartées. Ne pouvant agir le plus souvent contre les éléments naturels, seuls notre bon sens et l'application de produits adaptées aux situations rencontrées peuvent nous aider à nous sortir d'une telle impasse.

### **Les notions à connaître sur le vieillissement cutané**

Le vieillissement cutané signe le passage du temps, phénomène inéluctable. Processus naturel, il est lié au stress oxydatif pourvoyeur de déchets qui provoquent l'altération des structures nobles de la peau ( ADN, collagène et élastine). De nombreux facteurs entrent en jeu, d'origine interne ou externe. On décrit :

#### **Les facteurs internes :**

Génétique : ce qui explique l'absence d'égalité face au vieillissement.

Hormonal : les variations des taux d'hormones sont en cause. Toute carence accélère le vieillissement. La ménopause pourrait en être l'archétype si le traitement substitutif de la ménopause avait montré une efficacité dans la prévention du vieillissement cutané... Ce n'est pas le cas...

Les maladies : parce qu'elles modifient le métabolisme cutané et aggravent la sarcopénie (diminution de la masse musculaire et de la force du muscle).

La sarcopénie ou vieillissement musculaire : qui, par les changements de tension qu'elle entraîne sur la peau, au niveau du visage en particulier, favorise l'apparition des rides.

### **Les facteurs externes**

Le vieillissement actinique ou photo-induit ou héliodermie : l'action des radiations UVA,UVB et Infrarouge accélère le vieillissement cutané en particulier sur les zones exposées de manière chronique à la lumière ( visage, main etc.). Gare aux cancers cutanés qu'elle induit. Il faut toujours mieux montrer un grain de beauté suspect à son médecin traitant et dermatologue que l'ignorer...

Le stress : toute source de stress accélère le vieillissement (maladie, bruit, manque de sommeil, travail pénible).

L'environnement : la température extérieure et les conditions climatiques comme le vent conditionnent l'état de la peau et son vieillissement . La pollution de l'air (gaz, ozone, solvants) aussi. À l'échelon individuel, le tabac et l'ingestion d'aliments contaminés ou pollués par les pesticides et détergents l'aggravent. Une mauvaise hygiène alimentaire aussi. Tous ces facteurs provoquent à terme l'apparition de rides d'expression et la couperose qui signe l'atrophie cutanée, sans oublier toutes les pathologies dermatologiques en générale. Pour en savoir plus lire l'article : Anna Auffret : dossier vieillissement de la peau. <https://sbssa.ac-versailles.fr/spip.php?article405>

### **Conseils dermatologiques et Voyage**

L'excès de soins peut être tout aussi délétère qu'un abandon pur et simple de toute hygiène. Ainsi, des douches ou des bains prolongés aggravés par l'utilisation de savon basique, de frottements assidus à l'aide de gants de crins ou de pierre ponce favorisent un état de déshydratation au long cours avec le risque supplémentaire de faire ressortir des souches microbiennes saprophytes comme les staphylocoques, colonisateurs habituels de la peau et de la sous-couche cornée. Un fait reconnu et connu des chirurgiens et des médecins obligés de se laver les mains plusieurs fois par jour...

Se méfier des médicaments à base de vitamine A contenue dans tous les complexes vitaminiques. Pris au long cours sur des dizaines d'années pour x raisons, outre le risque de déclencher une pathologie hépatique grave comme une cirrhose, ils peuvent avoir des conséquences sur l'état de la peau. Primum non nocere !

Tous les médicaments peuvent avoir des effets secondaires sur la peau, même les plus utiles. Les corticoïdes aussi... Reste à peser le bénéfice-risque du médicament. Un rôle tenu par votre pharmacien sous la vigilance de son seul prescripteur responsable, à savoir votre médecin.

Attention aux professions exposées susceptibles de déclencher par la manipulation de produits «obligés» et répétés une sécheresse de la peau voire des allergies cutanées.

Attention aux conditions climatiques et surtout aux rayons du soleil. En son absence, évitons de recourir aux rayons des cabines UV. Il est déconseillé de dépasser les deux cents expositions d'UVA au cours d'une vie. On n'en a qu'une, d'ailleurs ! Une interdiction définitive des commerces planerait dans l'air pour cette bonne raison !

Les conseils hygiéno-diététiques, si difficiles à suivre quand ils sont dictées par un de ses semblables ou un soignant, font parties des moyens «anti-rides» mis à notre disposition. Une alimentation riche en anti-oxydants à base de fruits et légumes de saisons, de poissons à l'image du régime méditerranéen (lire la page maladies métaboliques et voyage et les paragraphes sur les lipides), une activité physique régulière, l'arrêt du tabagisme chronique ou occasionnel, une alcoolisation excessive voire chronique, une protection solaire et une hydratation cutanée adéquate sont les piliers d'une stratégie efficace contre les rides dues au vieillissement cutané et à la déshydratation, son corollaire.

Les peaux grasses sont toutes aussi concernées. Elles se déshydratent tout autant que n'importe quelle peau sèche. Au final, voyager en avion, hormis le fait que ce moyen de transport idéal apporte un sentiment de survalorisation sociale ou d'excitation intérieure pour tout ceux qui n'en ont pas une peur bleue, a aussi l'inconvénient d'accentuer les traits et autres rides du visage. Quant aux cernes et aux poches sous les yeux voire du visage, celles-ci sont la conséquences de l'exposition à une haute altitude pendant plusieurs heures. Ce phénomène classique connu des alpiniste a pour nom «OLHA»



ou Oedème Localisé de Haute Altitude. Il s'observe à un moindre degré sur les vols de nuit long-courriers et touche de préférence les femmes. Il serait question d'une rétention hydro-sodée favorisée par l'exposition à l'altitude. Celle d'un avion de ligne se situe entre 1800 et 2438 mètres. Il s'agit bien d'une haute altitude. Lire la page Mal Aigu des Montagnes et voyage. Aussi pour éviter les signes du temps et de l'espace, que nous reste-t-il, si ce n'est notre bon sens !

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007  
Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais