

## BEAUTÉ

## Les mauvaises habitudes ne sont jamais très «respectueuses de la peau»

Le cattive abitudini non sono mai 'amiche per la pelle'



**Giulia Penazzi**

Docteur en Biotchnologie  
alimentaire et cosmétologue

Dottore di ricerca in Biotecnologia  
degli alimenti e cosmetologa

La paresse est définitivement la reine mère des mauvaises habitudes. Cette petite voix qui vous dit «tu as trop sommeil, va dormir, tu nettoieras ton visage demain, ce n'est pas bien grave», et puis, sans même vous en rendre compte, vous faites cela un soir, puis un deuxième, jusqu'à ce que vous vous laissiez facilement tenter, à tel point que la plupart du temps, vous finissez par vous coucher sans avoir correctement nettoyé la peau de votre visage.

Mais que peut-il alors se passer? Tout d'abord, l'un des grands problèmes qui peut suvenir pourra concerner vos yeux. Les particules solides, cireuses ou fibreuses du mascara ou du fard à paupières peuvent causer de graves problèmes à la cornée, tels qu'une inflammation, une infection ou voire même une lésion. Par ailleurs, outre le maquillage et les produits cosmétiques, toutes les molécules de pollution assimilées au cours de la journée restent sur la peau et peuvent grandement l'altérer. Les métaux lourds et les poussières fines peuvent considérablement augmenter l'inflammation et rendre la peau encore plus sensible et fragile, allant jusqu'à aggraver les dermatites et la tendance aux rougeurs de certains sujets. Et si ne pas se nettoyer le visage le soir représente la reine des mauvaises habitudes, se démaquiller rapidement avec une eau micellaire sans rincer sa peau par la suite est la fille aînée de cette même reine, et donc la princesse. Mais où est le problème, me direz-vous, étant donné qu'il s'agit d'un produit, peut-être même

défini par les affirmations figurant sur l'étiquette, qui démaquille et tonifie en même temps. Voulez-vous la vérité? L'eau micellaire, chimiquement, est une solution très diluée de tensioactifs, les mêmes substances que celles utilisées pour formuler tous les détergents moussants. Ces tensioactifs sont quelque peu irritants et ne doivent pas rester en contact avec la peau pendant une période relativement longue comme par exemple une nuit entière. Par ailleurs, ces cosmétiques étant très riches en eau, ils contiennent des conservateurs parmi les plus efficaces et, vu que ces substances ne sont pas particulièrement analogues à celles de la peau, elles ne sont donc pas très bien acceptées par celle-ci sur du long terme. Le contact prolongé des produits irritants sur une peau saine n'entraîne généralement pas de problèmes particuliers à court terme, si cela se produit occasionnellement. Mais à long terme, il peut provoquer des réactions d'inflammation et de sensibilisation à différents niveaux. En revanche, sur une peau sensible, les produits irritants vont très fréquemment entraîner l'apparition de dermatites et d'inflammations diverses, à travers la formation de boutons et de rougeurs. L'eau micellaire est donc efficace pour se démaquiller, un excellent produit cosmétique et très pratique, mais seulement si elle est bien rincée! En effet, il s'agit là d'un produit cosmétique qui a été créé dans les années 90 pour faciliter les changements rapides de maquillage par les maquilleurs dans les coulisses des défilés de mode, et ce n'est absolument pas un produit créé pour être utilisé tous les soirs sans penser de le rincer correctement après utilisation.

Après avoir souligné l'aspect incorrect du nettoyage de peau, analysons une autre mauvaise habitude, celle qui concerne son hydratation. En effet, de la peau mixte à la peau très sèche, cette dernière doit



être correctement hydratée. Dans le premier cas, on utilise des produits spécifiques à faible concentration en huile, mais concentrés en ingrédients hydrophiles tels que l'acide hyaluronique, la niacinamide, le panthénol, les extraits végétaux riches en mucilage comme la mauve et la guimauve, etc., tandis que dans le second, on augmente la part de «gras» et on opte pour des émulsions plus riches en huiles et beurres végétaux. Que se passe-t-il si l'on se trompe d'hydratation? Dans le cas d'une peau mixte, si nous utilisons des produits trop gras, la situation peut s'aggraver et la peau peut devenir plus grasse, des points noirs et des boutons peuvent également apparaître. Si nous

ne nourrissons pas suffisamment la peau sèche, elle peut devenir encore plus sèche, plus fragile, rougie et sensible.

Les mauvaises habitudes ne sont donc jamais bénéfiques à la peau. En plus d'aggraver les inflammations et les sensibilités diverses, elles ne font qu'accélérer son vieillissement car tout ce qui n'est pas bon pour nous se révèle très souvent source de vieillissement précoce. Il est donc nécessaire d'acquérir immédiatement de bonnes habitudes de soins, adaptées tout particulièrement à notre propre type de peau, afin de la garder saine et radieuse le plus longtemps possible.

© Tous droits réservés

---

**L**a pigrizia è sicuramente la regina madre delle cattive abitudini. È quella vocina che ti dice “hai troppo sonno, vai a dormire, il viso lo pulirai domani, non cambia nulla”, e poi, senza nemmeno accorgerti, fai così una sera, magari una seconda finché cadi facilmente in tentazione, tanto che la maggior parte delle volte alla fine diventa abitudine coricarti senza aver correttamente deterso la pelle del viso.

Ma cosa può accadere? Innanzitutto, uno dei problemi grossi riguarda gli occhi. Infatti le particelle solide, cerose o fibrose, del mascara o degli ombretti possono creare seri problemi alla cornea come infiammazioni, infezioni o, addirittura, lesioni. In secondo luogo, oltre al make-up e ai cosmetici, rimarranno sulla pelle tutti gli inquinanti ambientali collezionati nell'arco della giornata. Ed ecco che metalli pesanti e polveri sottili





possono generosamente aumentare le infiammazioni e rendere la cute più sensibile e fragile, oltre che peggiorare tutte le dermatiti e la tendenza all'arrossamento. E, se il non pulire il viso alla sera era la regina delle cattive abitudini, lo struccarsi velocemente con un'acqua micellare senza poi risciacquare la pelle, è la figlia primogenita della regina, ed è quindi la principessa. Ma che problema c'è, mi chiederete, visto che si tratta di un prodotto, magari definito anche dai claim in etichetta, struccante e tonificante insieme. Volete la verità? L'acqua micellare, chimicamente, è una soluzione molto diluita di tensioattivi, le stesse sostanze che si impiegano per formulare tutti i detergenti schiumogeni per intenderci. Questi tensioattivi sono un po' irritanti e non dovrebbero rimanere sulla cute per tempi prolungati e quindi durante le ore notturne, per esempio. Inoltre, visto che si tratta di cosmetici molto ricchi di acqua, contengono conservanti tra i più efficaci e, anche queste sostanze, non sono particolarmente dermoaffini, tanto da essere gradita la loro permanenza sulla pelle tutta la notte. Il contatto prolungato di sostanze irritanti sulla cute sana, in genere non crea particolari problemi a breve termine, ovvero se ciò avviene saltuariamente, però a lungo andare può infiammare e dare luogo a reazioni di sensibilizzazione a vari livelli. Invece, sulla pelle sensibile, le sostanze irritanti porteranno molto di frequente alla comparsa di dermatiti e infiammazioni di vario genere, con la formazione di brufolletti e arrossamento. Pertanto, l'acqua micellare va bene per struccare, è un cosmetico eccezionale ed è molto comoda, ma a patto che venga risciacquata! Si tratta infatti di un prodotto

cosmetico nato negli anni '90 per facilitare i truccatori del back stage delle sfilate di moda, per consentire loro di apportare rapidi cambiamenti al make-up, e non è un prodotto creato per essere utilizzato tutte le sere con la cattiva abitudine di non risciacquarla.

Dopo l'aspetto relativo alla detersione sbagliata, un'altra cattiva abitudine riguarda la giusta idratazione. La pelle, infatti, da quella mista a quella molto secca, va correttamente idratata. Nel primo caso utilizzeremo prodotti specifici a bassa concentrazione oleosa, ma concentrati di ingredienti idrofili come acido ialuronico, niacinamide, pantenolo, estratti vegetali ricchi di mucillagini come malva e altea, etc., mentre nel secondo caso aumenteremo la quota "grassa" e opteremo per emulsioni più ricche di oli e burri vegetali. Cosa succede se sbagliamo idratazione? Nel caso di pelle mista, se utilizziamo prodotti troppo grassi, può peggiorare e diventare oleosa, oppure possono comparire punti neri e brufolletti, mentre se non nutriamo adeguatamente la pelle secca può diventare ancora più secca, fragile, può comparire arrossamento e diventare sensibile.

Le cattive abitudini non sono mai amiche della pelle quindi, infatti, oltre a peggiorare infiammazioni e sensibilità di vario genere, non fanno altro che farci apparire più rapidamente invecchiati poiché tutto ciò che non fa bene può essere un facilitatore dei processi dell'invecchiamento. Ed ecco allora che diventa necessario acquisire subito buone abitudini di skincare, soprattutto adatte alla propria tipologia cutanea, per mantenerla sana e luminosa il più a lungo possibile. ■

© Riproduzione riservata