

BEAUTÉ

Exfoliation et gommage: l'importance de favoriser le renouvellement cellulaire

Esfoliazione e scrub:
l'importanza di favorire il ricambio cellulare



Giulia Penazzi

Docteur en Biotchnologie
alimentaire et cosmétologue

Dottore di ricerca in Biotecnologia
degli alimenti e cosmetologa

La surface de notre peau se renouvelle en permanence, les cellules mortes tombent et de nouvelles se forment à la base de l'épiderme, dans un cycle continu qui permet le renouvellement des tissus sans les appauvrir. Dans des conditions physiologiques normales, la surface de la peau se renouvelle tous les 24 à 28 jours. En règle générale, nous ne remarquons pas cette exfoliation, car elle se produit imperceptiblement et de façon progressive, mais au cours de l'année, nous perdons environ 1,5 à 2kg de cellules cutanées.

Malheureusement, au fil des ans, ce renouvellement ralentit et la peau a tendance à rester plus terne et moins lumineuse. Pour favoriser le renouvellement des cellules de la peau, nous pouvons utiliser l'exfoliation. En fonction des couches de cellules cutanées enlevées, on parle d'exfoliation superficielle, moyenne ou profonde. En cosmétique, seule l'exfoliation superficielle est utilisée, alors que l'exfoliation profonde relève de la compétence dermatologique.

Concrètement, l'exfoliation cosmétique accélère la desquamation des cellules mortes qui sont déjà en train de tomber, et qui disparaîtraient d'elles-mêmes en quelques jours tout au plus. La surface de la peau est renouvelée et la peau apparaît immédiatement plus lumineuse, plus claire et plus compacte. Toutefois, l'action exfoliante ne concerne pas seulement la surface, mais elle stimule également la formation de nouvelles cellules épidermiques pour remplacer celles qui ont

été éliminées. En termes simples, l'exfoliation favorise le renouvellement de la peau, qui a tendance à ralentir au fil des ans.

L'exfoliation, également appelée «peeling» du verbe anglais to peel = éplucher, peut être mécanique, avec gommage (ou en anglais scrub), chimique ou enzymatique.

Gommage: il s'étale comme une crème, il ne contient pas de particules solides. Toutefois, lorsque l'on commence à masser lentement, la crème se compacte et forme de petits granulés semblables à des gommages. Il est très doux et ne risque pas de causer des «éraflures».

Les gommages mécaniques, composés de microgranules durs comme les noyaux de fruits hachés, la pierre ponce, le sucre, le sel, etc., doivent toujours être très fins, en particulier pour le visage, et il est particulièrement important que les particules soient sphériques pour créer moins de traumatisme possible sur la peau.

L'exfoliation chimique est réalisée à l'aide d'acides, généralement des acides alpha-hydroxylés tels que les acides glycolique, mandélique ou lactique. La puissance du peeling chimique est liée à la concentration de l'acide et au pH. D'une manière générale, avec des concentrations inférieures à 8% et un pH supérieur à 4, l'effet lissant et hydratant léger prévaut, tandis qu'avec des concentrations plus élevées et un pH inférieur à 4, l'effet exfoliant prévaut. En règle générale, les acides alpha-hydroxylés sont utilisés en cosmétique à des concentrations comprises entre 8 et 15% et un pH d'environ 3, et dans les soins de beauté jusqu'à 40% et un pH compris entre 2,5 et 3. Dans le domaine médical, des concentrations de 70% sont atteintes et un pH de 0,5-1, et différentes couches épidermiques sont impliquées, pas seulement les couches superficielles.



L'exfoliation enzymatique est réalisée à l'aide d'enzymes telles que la papaïne, extraite de la Papaye, et la bromélaïne, extraite de l'Ananas, qui ont une action protéolytique et facilitent la rupture des liens entre les protéines cutanées telles que la kératine.

Conseils:

L'exfoliation est toujours utile, même en été, pour garder une peau douce et réduire l'accumulation de kératine, qui peut également entraîner la formation de points noirs et de boutons disgracieux. En été, il est préférable de ne pratiquer qu'une exfoliation mécanique accompagnée de gommages légers pour n'obtenir qu'une action superficielle. Il est important de garder à l'esprit que les cellules mortes superficielles offrent également une protection solaire naturelle en synergie avec la mélanine. Au printemps et en été, il est donc essentiel de toujours utiliser une protection élevée pour éviter les effets désagréables de

l'hyperpigmentation provoquée par une exfoliation excessive.

Il faut également se rappeler que plus la peau est délicate et sensible, plus l'exfoliation doit être douce et légère. Dans tous les cas, elle ne doit jamais provoquer de rougeurs excessives et les rougeurs doivent disparaître au bout de quelques minutes.

Peau fine et sèche: utilisez un ou deux gommages par semaine, ou alternez-les avec un léger peeling chimique.

Peaux normales-mixtes: gommages mécaniques légers en alternance avec un peeling enzymatique ou chimique.

Peaux grasses: gommages très fins et peelings enzymatiques.

L'exfoliation ne doit jamais être utilisée en cas d'infections cutanées, de rougeurs généralisées ou de tout autre type de problème qui rend la peau particulièrement délicate et sensible.

La superficie della nostra pelle è in continuo rinnovamento, cellule morte si distaccano mentre altre nuove si formano alla base dell'epidermide, in un ciclo continuo che permette il ricambio del tessuto senza assottigliarlo. In condizioni fisiologiche la superficie cutanea si rinnova ogni 24-28 giorni. Normalmente non ci accorgiamo di questa esfoliazione, perché avviene in maniera impercettibile e a mosaico, però alla fine dell'anno perdiamo circa 1,5 - 2kg di cellule cutanee. Purtroppo negli anni questo turnover rallenta e la pelle tende a rimanere più opaca e meno luminosa. Per favorire il ricambio cellulare cutaneo possiamo utilizzare l'esfoliazione. A seconda degli strati cellulari cutanei asportati si parla di esfoliazione superficiale, media e profonda. In cosmesi si utilizza unicamente l'esfoliazione superficiale, mentre quella profonda è di competenza solo dermatologica.

L'esfoliazione cosmetica, in pratica, velocizza la desquamazione delle cellule morte già in fase di distacco che si allontanerebbero da sole nel giro di qualche giorno al massimo. La superficie cutanea si rinnova, la pelle appare subito più luminosa, chiara e compatta. L'azione esfoliante però non riguarda solo la superficie, ma è anche uno stimolo a formare nuove cellule epidermiche per rimpiazzare quelle allontanate. Semplificando, l'esfoliazione promuove il turnover cutaneo che negli anni tende a rallentare.

L'esfoliazione, anche chiamata "peeling" dal verbo inglese peel = pelare, può essere meccanica, con gommage o scrub, chimica o enzimatica.

Gommage: si stende come una crema, non contiene particelle solide, ma, mentre si inizia a massaggiare piano piano, la crema si compatta e forma dei piccoli





granuli simili a quelli delle gomme da cancellare. È molto delicato e non rischia di “graffiare”.

Gli scrub meccanici, costituiti da microgranuli duri come noccioli di frutti tritati, pomice, zucchero, sale, etc. devono essere sempre molto fini, in particolare per il viso, e soprattutto è importante che le particelle siano sferiche per creare meno traumi sulla cute.

L'esfoliazione chimica si esegue con acidi, in genere si tratta di alfa-idrossiacidi come il glicolico, il mandelico o lattico. La potenza del peeling chimico è in relazione alla concentrazione dell'acido e del pH. In genere, con concentrazioni inferiori all'8% e pH superiore a 4, prevale l'azione levigante leggera e idratante, mentre con concentrazioni superiori e pH inferiore a 4 è prevalente l'efficacia esfoliante. In genere, in cosmetica si impiegano alfa-idrossiacidi tra l'8 e il 15% con pH circa 3, mentre in estetica si arriva al 40% con pH tra 2,5 e 3. In campo medico si arriva a concentrazione del 70% con pH 0,5-1 e vengono coinvolti vari strati epidermici, non solo quelli superficiali.

L'esfoliazione enzimatica si esegue con enzimi come la papaina, estratta dalla Papaia, e la bromelina, ricavata dall'Ananas, che hanno una azione proteolitica e facilitano la rottura dei legami tra le proteine cutanee come la cheratina.

Consigli:

L'esfoliazione è sempre utile, anche in estate per mantenere la pelle morbida e ridurre l'accumulo di cheratina che può provocare anche la formazione di punti neri e brufolotti non graditi. In estate è bene praticare solo esfoliazione meccanica con gommage o scrub leggeri per ottenere solo un'azione superficiale. È importante tenere presente che le cellule morte superficiali costituiscono anche una protezione solare naturale in sinergia con la melanina, pertanto, nei mesi primaverili ed estivi, è fondamentale utilizzare sempre protezioni alte per non avere effetti spiacevoli di iperpigmentazioni causate da una esfoliazione eccessiva.

Inoltre, è bene ricordare che, più la pelle è delicata e sensibile, più l'esfoliazione deve essere dolce e leggera. In ogni caso non deve mai provocare arrossamento eccessivo e il rossore deve scomparire nel giro di pochi minuti.

Pelle sottile e secca: praticare uno o due gommage a settimana, oppure alternarli a un peeling chimico leggero.

Pelle normale-mista: scrub meccanici leggeri alternati a peeling enzimatico o chimico.

Pelle grassa: scrub molto fini e peeling enzimatici.

L'esfoliazione non va mai praticata in caso di presenza di infezioni cutanee, arrossamenti diffusi o qualsiasi altro tipo di problematica che rende la pelle particolarmente delicata e sensibile. ■