

UNIVERSITE OUVERTE Besançon 2011

LE VIEILLISSEMENT CUTANE - PREVENTION – TRAITEMENTS

Dr Hervé VAN LANDUYT. Dermatologue. 36 gd rue Besançon Attaché au CHU

GENERALITE POUR MIEUX COMPRENDRE

L'âge moyen de la population dans les pays développés augmente régulièrement.

En raison de l'augmentation de la population des sujets du troisième âge, le médecin est confronté plus souvent aux problèmes médicaux qui sont liés au vieillissement. Les dermatoses sont fréquentes et certaines sont spécifiques de cette population. Il est nécessaire de connaître ces spécificités, le mode de prise en charge et la prévention.

Les modifications sociales, vis à vis du soleil, qui ont débutées dans les années 1950 (bronzage et congés payés) sont responsables d'une augmentation croissante des cancers cutanés. Ils surviennent chez des sujets de plus en plus jeunes et le taux de mortalité est croissant. Il faut dépister précocement ces lésions et surtout changer radicalement les habitudes solaires de l'ensemble de la population.

Ces modifications du comportement solaire, le vieillissement de la population, le tabagisme féminin expliquent une aggravation de l'héliodermie.

Les demandes de la population augmentent régulièrement pouvant atteindre des limites parfois irraisonnables.

LE VIEILLISSEMENT CUTANE :

La peau vieillit lorsque ses cellules ne se régénèrent plus au rythme de leur destruction. Dès l'âge de trente ans, les tissus perdent leur élasticité et leur pouvoir de réguler la diffusion gazeuse (oxygène et gaz carbonique).

Au cours du vieillissement, le derme s'amincit et la densité des fibres augmente. [Rides](#) et ridules apparaissent et, plus tard, les stigmates tels l'aspect flasque et flétri, les petits angiomes et les comédons.

Tous ces signes témoignent de la transformation des tissus conjonctifs endo et extracellulaires et sont en relation avec les phénomènes oxydatifs qui contribuent à modifier l'apparence. Car du point de vue chimique, les principaux mécanismes du vieillissement cutané sont de nature oxydante par formation de [radicaux libres](#).

L'oxygène intervient dans la synthèse et la dégradation des constituants de la peau – lipides, polyglucosides, vitamines, hormones, porphyrines du sang, etc. Les phénomènes d'oxydation chimique (oxydation dans laquelle intervient aussi le rayonnement lumineux) et d'oxydation enzymatique augmentent avec l'âge.

Ces mécanismes entraînent la densification du réseau des collagènes, la dégradation des élastines et la diminution du taux de glycoprotéines dans les tissus. Ils provoquent l'épaississement et le brunissement de la peau qui sont autant d'éléments de défense des structures kératinisées et mélanisées superficielles cutanées.

On ne peut éliminer l'apparition des kératoses et des stigmates mais une bonne hydratation et des expositions limitées au soleil évitent d'aggraver la situation. Et si l'horloge biologique rythme la destruction des tissus, la peau n'est pas l'élément le plus sensible au temps. Elle est génétiquement programmée pour une durée voisine de 150 ans !

Le vieillissement cutané associe des phénomènes intrinsèques régis par la génétique et le climat hormonal à des phénomènes extrinsèques liés à l'environnement (soleil, tabac, pollution ..).

- On observe des modifications de structure et de fonction au niveau :
- de l'épiderme : amincissement, fragilité, pigmentation, dépigmentation
 - du derme et de l'hypoderme:
 - diminution du tissu élastique et adipeux -> rides,
 - fragilité vasculaire-> couperose, purpura, ecchymoses
 - des annexes cutanées : hyposudation et diminution du sébum -> prurit, eczéma
 - des phanères : fragilité, altération des ongles, chute de cheveux...

Le vieillissement est un processus physiologique normal. Notre société le considère comme une maladie. D'énormes intérêts économiques sont en jeu.

LES TRAITEMENTS : PREVENTION – TRAITEMENTS

La lutte contre le vieillissement cutané fait appel à des traitements généraux et locaux. La prévention primaire est encore trop souvent négligée et insuffisante vis à vis des éléments extrinsèques (protection solaire). Chez la femme grâce au traitement hormonal, on peut lutter contre le vieillissement intrinsèque.

Les antiradicaux libres (sélénium, vitamine E, Vitamine C) et les dérivés de B carotène luttent contre le vieillissement cutané. Ils ne semblent pas efficaces contre les carcinomes cutanés.

Les traitements locaux : vitamine A acide, vitamine C forme lévogyre, acides de fruits ont des effets antirides prouvés. Ces produits sont souvent irritants (++) hiver), il faut souvent appliquer par dessus une crème nourrissante adaptée. Ils doivent toujours être associés à une protection solaire adaptée été + hiver.

PRENDRE UNE DECISION

L'examen du visage doit se faire en position assise avec un bon éclairage et une loupe pour préciser :Le phototype

Le teint : il est souvent plus ou moins jaunâtre et terne, parfois encore clair

Le type de peau : Fine et sèche, parfois couperosée donc fragile, voire très sensible

Epaisse, grasse, élastosique

Bien hydratée, souple, ferme

La présence de rides et ridules

Les dyschromies : lentigos, taches solaires

L'existence éventuelle de kératoses actiniques

L'importance du relâchement cutané

Puis on déterminera la «carte d'identité» des rides :

- Les rides d'expression (intersourcilières, périorbitaires)
- Les rides génétiques (sillons nasogéniens)
- Les rides de vieillissement pur (joues, lèvres, pourtour buccal, menton) associées ou non à des dépressions liées au relâchement musculaire (ptose) alors responsable d'une perte d'harmonie des contours (bajoues), de l'apparition de sillons labio-mentonniers et de l'accentuation progressive des sillons nasogéniens.
- Ridules péri orbitaires et jugales, sorte de «plissé» du tissu cutané

Il faut encore évaluer l'importance de l'héliodermie (ou photovieillissement), parfois très sévère, qui conditionnera en grande partie le choix du traitement esthétique.

A ce stade, avant d'envisager la correction des défauts esthétiques souhaitée par la patiente, il est nécessaire de prescrire un traitement cosmétique local et/ou général, d'expliquer les règles de prévention du vieillissement et de traiter si nécessaire les lésions pré-cancéreuses.

La prévention solaire est souvent trop tardive et au stade où nous voyons les patientes on ne peut que limiter l'aggravation des signes de vieillissement en insistant sur :

- Le danger des expositions solaires +++
- La nécessité d'utiliser des photoprotecteurs topiques anti UVA quotidiennement et *a fortiori* au moment des expositions solaires ou lors de séances de sport en extérieur
- L'importance de la protection vestimentaire ++ Chapeau
- Le danger des UVA artificiels en cabine

Dans la prévention des effets toxiques sur la peau, il faut insister sur les effets délétères du tabac et même de l'alcool qui, conjugués aux méfaits du soleil, aggravent considérablement l'héliodermie, la rugosité et l'aspect terne du tégument.

Les conseils cosmétiques sont indispensables. Même si ses soins habituels sont satisfaisants, la patiente attend de vous la prescription de produits toujours plus performants, premier pas vers un possible rajeunissement.

Les antirides locaux

- Le Rétinol ou rétnaldéhyde, précurseurs de l'acide rétinoïque, mieux tolérés que la trétinoïne mais parfois irritants sur peau sèche
- La trétinoïne améliorant le teint et l'héliodermie mais dont la tolérance parfois difficile justifie souvent l'espacement des applications
- La vitamine c lévogyre active stable., sous forme d'ac L-ascorbique, est la seule forme directement active dans la peau. Elle intensifie la synthèse de collagène : fibres de soutien de la peau. Elle relance le renouvellement cellulaire épidermique. Elle lisse le grain de la peau et améliore l'éclat du teint terni par le vieillissement chronologique et actinique.
- Les Alphahydroxyacides (AHA), polyhydroxyacides (PHA), hydratants et kératorégulateurs agissant à la fois au niveau de l'épiderme et du derme, améliorent le teint et la rugosité de la peau. Leur bonne tolérance est fonction de la concentration en AHA (le plus souvent l'acide glycolique), du pH de la formulation et bien entendu du type de peau de la patiente.

Peelings et injections

En complément des conseils cosmétiques, on peut, dès la première consultation, envisager et même programmer des peelings superficiels ou des injections : comblement, toxine botulique

- **Les peelings : techniques d'exfoliation de l'épiderme**
- **Les injections de comblement**
- **Les injections de toxine botulique**

Les lasers antirides : co2, erbium, fractionnés, remodelage

Les Liftings

Qu'est ce qu'un lifting ? Qui est un bon candidat pour le lifting ?

Comment est pratiqué un lifting ?

Quels sont les risques, les complications, les effets secondaires ?

Combien de temps dure un lifting ?

LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

VIEILLISSEMENT et BRONZAGE PASSIFS :

Travaux, Jardinage, Sports, Loisirs extérieurs....

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Nous devons faire surveiller régulièrement notre peau et nous protéger efficacement du soleil. La peau des enfants est plus fragile.

Les 11 commandements solaires en 2011

- 1- Eviter les expositions directes et indirectes de 11 H à 16 H : Hiver comme été et même en dehors de ces heures, il faut se protéger.
 - 2 - La meilleure protection est vestimentaire : chapeau, vêtements foncés, lunettes adaptées
-> En 2011 : le meilleur antirides : un chapeau tous les jours toute l'année
 - 3 - Les Crèmes solaires anti UVA et UVB : **IL N'Y A PAS D'ECRAN TOTAL**
Leur efficacité est discutée (indice non fiable, quantité et renouvellement insuffisants)
Préférer des indices élevés 40 – 50 +, appliquer une couche suffisante et renouveler souvent (toutes les heures en montagne) et après chaque bain.....
Ecrans minéraux ou produits adaptés pour les enfants
Elles sont utiles mais ne doivent pas augmenter la durée de l'exposition.
Elles ne remplacent pas les deux premières mesures
Une fois les tubes ouverts, ils s'altèrent rapidement. Il faut les renouveler.
 - 4 - Ne jamais exposer un bébé, un enfant (Vêtement foncé- Bob- Parasol - Ombre)
 - ⑤ - **Lors d'une marche prolongée ou d'une activité extérieure, les dangers sont identiques : bouger ne diminue pas les risques** : (travaux extérieurs, jardinage, bricolages extérieurs, sports, marche...)
 - ⑥- **Se méfier de la réverbération ou de la réflexion des UV**
Danger sur la glace > la neige > le sable > l'eau > la terre > l'herbe ...
(même à l'ombre notre peau vieillit et nous pouvons "attraper" un coup de soleil)
 - ⑦- **Les nuages n'arrêtent pas les ultraviolets dangereux.**
Attention les UVA traversent les vitres
 - ⑧- **Les UVB augmentent avec l'altitude** (plus de danger à 500 m qu'en bord de mer) -> **En montagne, même s'il fait froid, le danger augmente.**
 - 9 - Eviter les médicaments photosensibilisants (par voie orale et locale)
Ne pas appliquer de parfum sur la peau, ni sur les cheveux : été comme hiver
 - 10 - **Devant toute lésion qui ne guérit pas**, qui grossit ou qui se modifie :
-> bouton, croûte, tache noire, grain de beauté, nous devons consulter notre médecin
 - 11 - **Parents, Grands-Parents**, nous devons montrer l'exemple.....
Bonne journée, Bon week-end, Bonnes vacances Bien Protégé(e)s
Les Dermatologues de Franche Comté
- Contacts sur Google : asfoder** **ASFODER 2011**



LA SOLAIRE ATTITUDE EN FRANCHE COMTE

Les cancers de la peau sont de plus en plus fréquents et de plus en plus graves. Nous devons faire surveiller régulièrement notre peau et nous protéger efficacement du soleil. La peau des enfants est plus fragile.

PREVENTION SOLAIRE chez les ENFANTS

La seule protection solaire efficace est vestimentaire

Il n'y a aucune crème solaire écran total. La crème solaire n'est qu'un complément. Seuls un chapeau, des vêtements foncés et des lunettes de soleil protègent efficacement.

Il faut éviter les expositions solaires entre 11 h et 16 h (*mais même en dehors de ces heures les dangers persistent*)

Nous demandons, aux maires, aux responsables des piscines et des clubs de loisirs extérieurs :

L'arrêt de l'interdiction du port des vêtements spécifiques anti UV dans les zones de loisirs aquatiques externes (structures publiques ou privées) : ces vêtements en lycra –polyamide – élasthane sont réservés à la baignade.

La mise en place obligatoire de zones ombragées adaptées aux familles et aux jeunes enfants (+ de 50 % de zone d'ombre)

La mise en place d'une "bâche anti UV " adaptée au-dessus de toutes les zones de baignade extérieures prévues pour les bébés et les très jeunes enfants ...

La mise en place d'une information de prévention solaire (affiches, documents personnalisés...) dans toutes les structures de loisirs extérieurs qui accueillent des jeunes enfants (piscines, clubs de loisirs aquatiques, acrobanches...)

Une sensibilisation du personnel (maîtres nageurs, surveillants, moniteurs..) de ces structures pour favoriser une meilleure prévention solaire chez les jeunes enfants...

Nous devons protéger les jeunes générations.

Les adultes doivent montrer l'exemple.

Nos 11 commandements solaires 2011 : Google -> asfoder

Les Dermatologues de Franche Comté
ASFODER 2011

