

L'action synergique des rayons UVA et UVB sur la peau fait donc du soleil un agresseur redoutable, tant du point de vue du vieillissement prématuré de la peau que pour le déclenchement du cancer. Ces phénomènes sont intimement liés : en effet, le cancer de la peau se développe très souvent à partir de peaux qui ont subi un photo-vieillessement.

**Le tabagisme** – Si tout le monde est maintenant conscient que l'usage du tabac est un des principaux facteurs impliqués dans le développement de la plupart des maladies chroniques, peu de gens savent que le tabagisme constitue également l'une des principales causes de vieillissement prématuré de la peau. Par exemple, les fumeurs ont un risque d'arborer un excès de rides environ 300 % plus grand que les non-fumeurs, cet effet étant déjà visible dix ans après le début de l'usage régulier du tabac. Les effets du tabac sont particulièrement dévastateurs lorsqu'ils sont combinés à une exposition abusive au soleil : ainsi, une personne de 65 ans qui fume depuis l'âge de 15 ans et qui s'expose régulièrement au soleil voit son risque d'être ridée en excès devenir douze fois plus grand qu'un non-fumeur (Figure 9). Cette accélération du vieillissement est due principalement aux effets vasculaires du tabac : en réduisant la circulation sanguine au niveau des capillaires de la peau, le tabac entraîne une baisse de l'apport en oxygène et en nutriments et interfère par conséquent avec le renouvellement des cellules de la peau, ce qui contribue à la formation de rides. Cet effet est d'autant plus accentué que la fumée de cigarette endommage également les fibres de collagène et d'élastine du derme, réduisant l'élasticité du tissu, un facteur clé du vieillissement prématuré de la peau.

Les phénomènes de vieillissement accéléré de la peau associé aux rayons UV et au tabagisme ne doivent cependant pas seulement être considérés sous un angle esthétique. En effet, ce vieillissement cutané est également associé à un déclin des fonctions de défense, de cicatrisation, de perception et de thermorégulation de la peau ainsi qu'à une augmentation marquée du risque de cancer. Prévenir le photo-vieillessement grâce aux écrans solaires couvrant à la fois les UVB et les UVA ainsi qu'en cessant de fumer a donc des conséquences non seulement sur l'apparence extérieure mais aussi sur la santé de la peau en général.

## Les solutions : prévenir le vieillissement prématuré de la peau

Puisque le vieillissement de la peau fait appel aux mêmes mécanismes que ceux qui sont à l'œuvre dans les autres organes, il n'est pas étonnant que plusieurs des aliments bénéfiques capables de retarder le vieillissement de la peau soient les mêmes que ceux qui sont impliqués dans la prévention des maladies chroniques. Par exemple, une étude réalisée auprès de personnes exposées à répétition au soleil dans le cadre de leurs activités quotidiennes a montré que la consommation de produits riches en gras saturés (beurre, produits laitiers entiers) de même qu'en sucre était corrélée avec une plus forte incidence de rides. À l'inverse, les personnes qui consommaient en abondance des légumes, de l'huile d'olive, des légumineuses ou du poisson avaient tendance à être moins ridées (Figure 10). Le rôle de l'alimentation dans l'apparence et la santé de la peau constitue donc une autre démonstration éclatante de l'impact extraordinaire que peuvent avoir nos choix alimentaires sur la santé de l'organisme en général.

Bien que la relation entre l'alimentation et l'apparence de la peau demeure un sujet relativement peu étudié, certains aliments semblent particulièrement actifs dans la prévention du vieillissement cutané.

**Le thé vert** – Le thé vert est sans doute l'aliment d'origine végétale dont les effets bénéfiques pour la peau sont les mieux caractérisés. En effet,

Tabac et soleil : un mélange explosif !

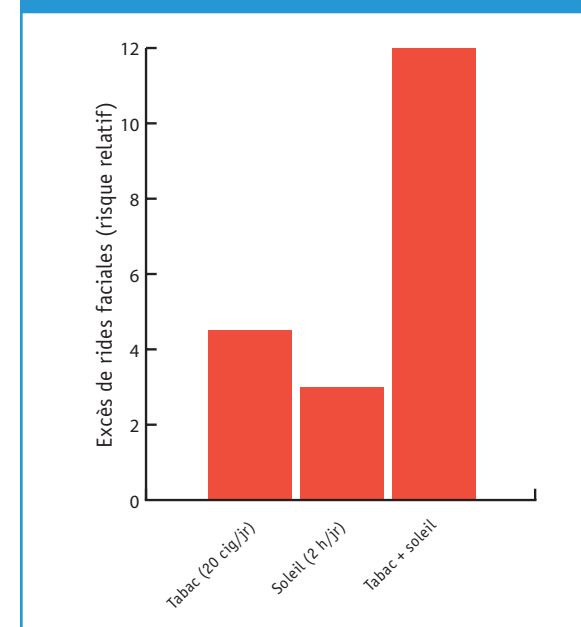


Figure 9

Source : *Ann. Intern Med.* 1991; 114 : 840-884