

# (Mon P'tit) Boulogne +

Magazine de Boulogne-Billancourt 100% news urbaines N°8





# Aborder l'hiver et bien protéger sa peau contre les effets du froid

Notre épiderme subit plusieurs changements climatiques au cours de l'année. Si on y ajoute les excès des fêtes, difficile de conserver un teint éclatant ! La peau joue le rôle essentiel de barrière protectrice face aux agressions extérieures et de notre thermorégulation – lorsque la température baisse, elle devient plus fragile. Le flux sanguin qui arrive à la peau se réduit, étant moins irriguée, la peau se déshydrate, perd de son élasticité, ternit, s'abîme, et devient plus sensible à un vieillissement accéléré.

L'être humain est composé d'environ 55/60% d'eau (selon notre corpulence, notre sexe, et notre âge). L'eau est un élément essentiel à la vie, à la naissance, le pourcentage atteint près de 80%. Mais la quantité d'eau varie au cours de la vie et diminue progressivement avec l'âge.

Chaque jour, nous éliminons près de 2,5 litres d'eau (sueur, urine, respiration -expiration, rejet de vapeur d'eau-). Ces excréments varient selon les conditions atmosphériques et l'activité physique. Pour maintenir le corps en bonne santé, les pertes en eau doivent être compensées par une bonne hydratation. En buvant de l'eau mais également en consommant des aliments riches en eau.

**L'eau dans notre corps : Cœur 79% Poumons 78%, Sang 79% Cerveau 76% Muscles 75% Os 22,5% Peau 70% Tissus adipeux 10%... La plus grande partie de toute l'eau de notre corps siège à l'intérieur de nos cellules.**





## Les Conseils du Dr Adda, médecin esthétique

Médecin généraliste de formation,  
spécialisé dans les traitements anti-âge.



**#MPBP :** Quelles sont les effets du froid hivernal sur notre peau ?

**Dr Adda :** Le froid a un effet bénéfique sur l'organisme car il va chasser les microbes. Mais sur la peau, il peut avoir des effets néfastes.

Les températures basses assèchent la peau et peuvent provoquer de petites irritations. Le froid provoque aussi ce que l'on appelle une vasoconstriction qui correspond à une constriction des vaisseaux. Donc le sang passe moins facilement et les micronutriments sont véhiculés en moins grande quantité. Ce phénomène se retrouve aussi sur les phanères (ongles et cheveux) qui se trouvent cassants.

Les lèvres souffrent aussi du froid avec l'apparition de gerçures et du coup de cette fâcheuse habitude de se mordre les lèvres.

**#MPBP :** Quels sont vos conseils pour conserver une bonne mine ?

**Dr Adda :** Je conseille une bonne hydratation de votre corps et de votre peau. Boire 2 litres d'eau par jour, choisir une cosmétologie adaptée et effectuer des soins spécifiques sur la peau.

**#MPBP :** Dans votre centre, vous proposez le soin "Perfect Skin", qui comporte notamment une exfoliation douce pour obtenir un teint parfait. Cela concerne tous types de peau, tous âges ?

**Dr Adda :** L'éventail d'indications du perfect skin est large car cette technique fonctionne aussi bien sur la peau des ados vis-à-vis de leur acné, que les peaux matures pour les hydrater et donner LE coup d'éclat hivernal.

**#MPBP :** Peeling, radiofréquence fractionnée, water beam, perfect skin... quel est le meilleur soin et à qui s'adressent-ils pour l'hiver ?



© Jean-Marc Adda - Médecin Esthétique

Le Docteur Adda pratique la médecine esthétique depuis dix-huit ans et dirige le Centre médical esthétique de Boulogne-Billancourt.

**Dr Adda :** Le perfect skin est le soin de première intention pour une bonne hydratation. Ensuite si l'on veut passer un cap, le skinbooster en injection hydratera la peau en profondeur.

**#MPBP :** Combien cela coûte-t-il pour retrouver une bonne mine et pour combien de temps ?

**Dr Adda :** Il faut compter 110 € pour les séances de perfect skin (à répéter idéalement 5 fois) puis un entretien d'une séance tous les 2 à 3 mois.

Pour le skinbooster, la séance coûte 200 €. Mais quoi qu'il en soit, un bilan est nécessaire en amont chez son médecin, médecin esthétique ou son dermatologue.

