

Déjouer les effets de la préménopause

Sujet tabou, la préménopause? Et comment! Au-delà des caractéristiques bouffées de chaleur, les moins chanceuses seront susceptibles d'éprouver jusqu'à une trentaine de symptômes tous moins sexy les uns que les autres, de la sécheresse cutanée à l'acné, en passant par l'alopécie et la fragilisation des ongles. Regard sur cette phase de transition.

Par Jessica Dostie

«Ce sont de vraies montagnes russes.»

— Nathalie Pelletier, directrice, recherche et développement affaires scientifiques pour les marques québécoises Functionalab et Jouviance

Passage obligé, la préménopause (ou pérимénopause) débarque sans crier gare avec son lot de symptômes, le plus souvent entre 45 et 55 ans. «Ce sont de vraies montagnes russes, explique Nathalie Pelletier, directrice, recherche et développement affaires scientifiques pour les marques québécoises Functionalab et Jouviance. Certaines personnes vont même trouver la préménopause plus difficile que la ménopause elle-même.» Nos hormones, plus précisément les estrogènes et la progestérone, fluctueront ainsi pendant quelque temps — c'est différent pour chacune, mais l'Association des obstétriciens et gynécologues du Québec calcule que le processus de transition dure de 24 à 36 mois.

Si l'on connaît bien les effets de la ménopause sur le système reproducteur, culminant avec l'arrêt des menstruations, les répercussions de ces changements hormonaux sur notre apparence physique sont pourtant bien réelles, même si l'on en parle beaucoup moins. «Avec l'âge, non seulement la sécrétion d'hormones diminue, mais leur qualité aussi», signale Nathalie Pelletier. Et bien que chaque organisme réagisse différemment à ces chamboulements, ils ont un effet certain sur la qualité de la peau, des cheveux et des ongles.

Hormones défaillantes: peau dérégulée

«Il y a tout un éventail de choses qui se passent dans notre corps à cause des fluctuations hormonales», résume Rachel Séguin, chimiste et cofondatrice de la marque de cosmétiques Omy. D'abord, la texture de notre peau est appelée à changer. «On parle souvent de sécheresse, d'amincissement, de déshydratation, de manque d'éclat et de perte de fermeté», décrit-elle. La peau est aussi plus fragile. On voit parfois apparaître des rougeurs et des démangeaisons. Mécanisme en cause? Le déficit en estrogènes occasionne un ralentissement de la production d'acide hyaluronique, de collagène et d'élastine par les cellules cutanées.

À l'inverse, certaines femmes — même celles qui ont eu une peau de pêche toute leur vie — pourraient déplorer une peau luisante et des pores dilatés, des imperfections, voire de l'acné. Cette fois, les désagréments (temporaires, heureusement) sont attribuables au déséquilibre entre hormones féminines, dont la baisse est inéluctable, et masculines. C'est aussi l'excès d'androgènes qui expliquera la présence de poils au menton et au-dessus de la lèvre supérieure chez certaines femmes.

PHOTO: ISTOCK/C

Quand consulter un médecin

On peut très bien décider de laisser la nature faire son œuvre et ne pas s'en porter plus mal. Toutefois, si l'on ressent de l'inconfort ou même un mal-être, car cette période de la vie peut être particulièrement stressante, on ne doit pas hésiter à consulter un médecin. Les traitements d'hormonothérapie peuvent d'ailleurs nous aider à atténuer plusieurs effets de la pérимénopause, selon la D^{re} Christiane Laberge. «Les recherches ont montré que l'hormonothérapie, quand elle est indiquée bien sûr, nous offre en prime certaines améliorations, voire une préservation de la peau, des ongles et des cheveux pendant un peu plus longtemps», révèle la médecin de famille. Bon à savoir!

Des cheveux en chute libre

Du côté des cheveux, c'est tout le contraire: à partir de 45 ou 50 ans, pas moins du tiers des femmes pourraient constater une diminution plus ou moins importante de leur masse capillaire et un affinement de leur chevelure, voire une alopécie dite androgénique. On ne parle pas nécessairement de calvitie, comme c'est le cas pour certains hommes, mais plutôt d'un aspect clairsemé sur le sommet du crâne. N'empêche, perdre nos cheveux peut être paniquant, surtout quand ils tombent par poignées et repoussent moins rapidement! À cela s'ajoute la perte d'éclat et de force. Les cheveux sont moins brillants, plus cassants, plus fragiles et difficiles à coiffer. Ce sont là les conséquences du manque de nutrition et d'oxygénation aux racines. Un joli cocktail pour accumuler les «bad hair days»!

Des ongles ridés

L'apparence de nos ongles en prend également pour son rhume. Pendant la pérимénopause, ils s'affaiblissent et deviennent striés. «On pourrait comparer ces stries, causées par la diminution de la production de kératine, à des rides sur les ongles», décrit Nathalie Pelletier, ajoutant qu'il s'agit d'un des effets visibles du vieillissement. Encore une fois, la baisse hormonale est montrée du doigt. Et de la même manière que la peau du visage et du corps, les ongles auront tendance à se déshydrater davantage et, ce faisant, à devenir plus cassants. >>>

Plan antiâge

Soins de la peau

Qu'on souffre de peau sèche ou, au contraire, que notre peau soit soudainement passée de « normale » à « grasse », un régime de soins ciblés rétablira un certain équilibre. « Quand il est question de peaux matures, j'aime beaucoup parler de confort cutané », souligne Nathalie Pelletier. Ainsi, si l'on constate que nos produits habituels ne nous conviennent plus, on les troque contre une gamme adaptée à notre nouveau type de peau. Parmi les essentiels de la trousse beauté, un exfoliant doux — autant pour stimuler le renouvellement cellulaire que pour désincruster les pores et réduire les imperfections — et un écran solaire. « On ne répètera jamais assez de protéger la peau du soleil », martèle l'experte de Jouviance. C'est d'autant plus vrai si l'on utilise un produit antiâge à base de rétinol (vitamine A), un photosensibilisant notoire, néanmoins efficace quand vient le temps d'unifier le teint.

Si l'on a la peau du corps et du visage extrasèche, les bains très chauds sont à proscrire. Pour réduire l'effet de tiraillement et les démangeaisons caractéristiques de ce type de peau, on se crème dès la sortie de la douche, la peau encore un peu humide, et l'on mise sur des produits riches en acides gras essentiels (oméga 3, 6 et 9) qui peuvent aussi contenir de l'acide hyaluronique ou des extraits botaniques nourrissants tels que le beurre de karité.



Les bons produits

Pour le visage

1. Doux et riche en lipides, ce démaquillant préserve le pH de la peau fragilisée: **LAIT NETTOYANT** Nutri-B5, d'Omy Laboratoires, 29,99 \$, à omycosmetics.com.
2. Parce qu'on a toujours besoin d'un baume à lèvres gourmand dans notre sac: **BAUME À LÈVRES HYDRATANT** Sugar Lychee, de Fresh, 24 \$, à fresh.com et à sephora.com.
3. Un deux-en-un qui stimule la régénérescence cellulaire et estompe les signes de fatigue grâce à une exfoliation tout en douceur: **CRÈME-EN-MASQUE RÉPARATRICE NUIT** Dream Cream, de Jouviance, 65 \$, à jouviance.com.
4. L'indispensable écran solaire minéral, ici dans une texture fondante rapidement absorbée: **ÉCRAN SOLAIRE HYDRATANT** Olay Regenerist Mineral avec oxyde de zinc, FPS 30, 38,99 \$, en pharmacie.
5. Un correcteur de teint express pour illuminer et atténuer les taches pigmentaires rempli d'antioxydants: **SÉRUM À LA VITAMINE C**, de Neutrogena, 32,47 \$, en pharmacie.
6. Purifiant sans être asséchant, ce soin décongestionne les pores en quelques minutes: **MASQUE** Watermelon Glow Hyaluronic Clay Pore-Tight Facial, de Glow Recipe, 53 \$, à sephora.com.
7. En cas d'acné, ce gel rafraîchissant s'attaque aux imperfections et resserre les pores: **CONCENTRÉ ANTI-IMPERFECTIONS** Cleanance Comedomed, d'Avène, 26 \$, en pharmacie.



Soins des ongles

C'est inévitable, avec l'âge, les ongles se fragilisent et cassent beaucoup plus facilement. Bien sûr, appliquer régulièrement de la crème pour les mains et recourir à des soins fortifiants ne peuvent pas nuire, mais on devrait aussi agir en amont, en les protégeant de l'effet asséchant de l'eau, par exemple en portant des gants pour faire la vaisselle, recommande la Dr^e Christiane Laberge. De même, comme la matrice de l'ongle est moins solide, on se garde de se servir de nos griffes en guise d'outils!

Les bons produits

10. Pour soigner les ongles endommagés et affaiblis: **SOIN QUOTIDIEN** à la kératine Rescue RXX, de CND, 12,95 \$, en salon.
11. Cette crème à base de polyphénols de raisin antioxydants et de beurre de karité nourrissant ne laisse pas de film gras: **CRÈME GOURMANDE MAINS ET ONGLES**, de Caudalie, 22 \$, à caudalie.com.
12. Un cocktail de biotine, de fer, de zinc et de vitamine C dont l'action renforce le cheveu, fortifie les ongles et protège la peau des radicaux libres: **DOSE DE BEAUTÉ CHEVEUX ET ONGLES**, de Functionalab, 45 \$, à functionalab.com.

Pour le corps

8. Les céramides renforcent la barrière cutanée, tandis que le chlorhydrate de pramoxine soulage démangeaisons et irritations: **CRÈME HYDRATANTE** soulagement des démangeaisons, de CeraVe, 27,99 \$, en pharmacie et à amazon.ca.
9. Pour combattre la peau de croco dans la douche: **GEL NETTOYANT SURGRAS** Dextane, de Ducray, 24 \$, en pharmacie.



Soins des cheveux

Certains gestes de base nous permettent de préserver notre capital cheveux, à commencer par l'utilisation d'un shampoing sans silicones, qui peuvent « obstruer les follicules pileux », rappelle la styliste et coloriste Marie-France Goyette. Toujours dans l'objectif de réactiver la circulation sanguine, stimuler et nourrir les follicules affaiblis, la propriétaire du salon Hair Shop de Rosemère conseille en outre de ne pas lésiner sur les traitements pour le cuir chevelu, qui peuvent contribuer à atténuer la perte de densité. « Au cours de cette période, c'est une bonne idée d'investir un peu moins dans la coloration et plus dans les soins », fait-elle valoir, ajoutant que les décolorants, en particulier, sont à éviter si possible, car ils abîmeront nos cheveux déjà fragilisés.

On ne néglige pas non plus les longueurs et les pointes en ayant régulièrement recours à des traitements hydratants qui lissent les cuticules pour rehausser la brillance. D'autres excellents trucs pour limiter la casse: préférer les brosses en poils de sanglier et réduire notre usage des outils chauffants au strict minimum. Lorsqu'on emploie ceux-ci, toujours appliquer un protecteur thermique au préalable.

Les bons produits

13. Sans rinçage, pour raviver l'éclat des longueurs et des pointes: **SOIN ACTIVATEUR DE BRILLANCE**, de Phyto Paris, 30 \$, en pharmacie et à phyto-canada.ca.
14. Mission antichute grâce à l'action rééquilibrante de l'Aminexil: **TRAITEMENT FORTIFIANT 5**, de Dercos, 74,95 \$, en pharmacie et à vichy.ca.
15. Un duo sans silicones ni parabènes conçu pour accentuer la brillance et faciliter le coiffage: **SHAMPOING** et **BAUME BRILLANCE POUR CHEVEUX COLORÉS**, d'Authentic Beauty Concept, 35 \$ ch, en salon.
16. Un soin enrichi d'acide hyaluronique pour réhydrater et ajouter de la densité aux cheveux affaiblis et fatigués: **MASQUE REPULPANT DÉMÉ-LANT** Tonucia, de René Furterer, 34 \$, en salon et à matandmax.com.



Et les soins en institut?

Si l'on en ressent le besoin, certaines interventions esthétiques peuvent nous aider à nous sentir mieux dans notre corps. Voici quelques exemples.

L'électrolyse

Afin d'éliminer les nouveaux poils apparus au menton ou au-dessus de la lèvre supérieure, l'épilation permanente demeure un choix sensé. Dans le cas de quelques poils ici et là au visage, l'électrolyse demeure la procédure préférée, confirme l'esthéticienne Sonia Ochoa, propriétaire de la clinique Oviderme. « Le nombre de séances pour en venir à bout dépend de la force de la pilosité », précise-t-elle.

Le peeling

Pour illuminer et unifier le teint, on opte pour un peeling. La procédure, qui consiste en une exfoliation chimique, par exemple à base d'acide glycolique, va jusqu'à stimuler la production de collagène. Ce traitement est aussi très efficace pour contrer l'acné et resserer les pores dilatés.

Des traitements hydratants

Des crèmes, c'est bien, mais pour hydrater en profondeur, il n'y a rien de tel qu'un soin en institut. Marilyn Gagné, présidente de Dermasure, suggère la nouvelle plateforme Bela MD. « Non seulement ce traitement hydrate la peau déshydratée, mais il la tonifie et la repulpe pendant des semaines. » En exfoliant la couche superficielle de la peau à l'aide d'une pointe de diamant, l'appareil favorise la pénétration d'un sérum sélectionné en fonction de notre type de peau (outre la déshydratation, on peut cibler l'acné, les pores dilatés ou les rides). Notons qu'il existe plusieurs options pour les peaux matures, déshydratées ou à problèmes, par exemple Hydrafacial. ♥