

Le botox, les liftings, la chirurgie esthétique c'est complètement dépassé !

Les dernières recherches montrent qu'une étonnante approche alternative, naturelle et gratuite, fait mieux que toutes ces méthodes ratées pour inverser les rides et le vieillissement de la peau.

Cette **alternative miracle** : le sport.



Une récente étude a constaté que les personnes qui commencent le sport tard dans leur vie peuvent inverser les rides sur le visage, les pattes d'oie, les zones de peau pendante, et il existe une explication scientifique à cela.

La nouvelle est si importante qu'elle a été annoncée dans le plus grand quotidien américain, le *New York Times*.

Des chercheurs canadiens, à l'université de McMaster dans l'Ontario, ont observé que le sport combat les changements qui se produisent dans les couches à la surface de la peau avec l'âge.

Après environ 40 ans, la plupart des gens connaissent un épaissement de la couche supérieure de leur peau, appelée le *stratum corneum*. C'est la partie la plus facilement visible à l'œil nu. Elle a tendance à devenir plus sèche, écaillée, dense.

Pendant ce temps, la couche qui se trouve juste sous la surface, appelée le derme, commence au contraire à mincir. Elle perd de l'élasticité et des cellules. Cela donne à la peau un aspect plus translucide et flasque, expliquent les chercheurs.

Cela se produit même chez les personnes dont la peau n'a jamais été abîmée par le soleil.

Mais ces nouvelles découvertes montrent que le phénomène peut être neutralisé et même inversé chez les animaux et chez les êtres humains.

Elles ont prouvé que les personnes de plus de 40 ans qui font au moins trois heures de sport modéré ou intensif par semaine ont un *stratum corneum* plus fin et plus lisse, et un derme plus épais et plus élastique.

La différence s'est révélée visible au bout de trois mois : « *Sous le microscope, la peau des volontaires*

ayant participé à l'expérience ressemblait à celle d'une personne beaucoup plus jeune, et la seule chose qu'ils avaient fait était un peu de sport ! » a témoigné le Dr Mark Tarnopolsky, qui a supervisé l'étude.

L'explication du phénomène n'est pas claire. Mais les chercheurs soupçonnent un lien avec les myokines, des substances fabriquées par les muscles en activité. Ils ont constaté des niveaux très élevés de myokines appelées IL-15 dans la peau des personnes qui avaient fait du sport (+ 50 %). Ces myokines pourraient entraîner les changements de structure dans la peau.

Cependant, d'autres substances sont certainement impliquées. Selon le Dr Tarnopolsky, prendre des pilules ou se faire des injections d'IL-15 pour éliminer les rides a peu de chance d'être aussi efficace que le sport.

Science et Avenir du 22 avril 2014