



Rechercher

- Accueil
- Bien manger
- En forme et actif
- Santé
- Vie sexuelle
- Bien dans sa peau**
- Nourrir son esprit
- Relations avec les autres
- Vivre avec l'argent
- Environnement

Accueil > Bien dans sa peau > Soins du corps

Avis d'expert Femme

1 / 3

L'exfoliation ou le gommage: un coup de jeunesse pour la peau

Par **Marie-France Legault**, Directrice générale clinique Rewind, Saint-Sauveur-des-Monts, Canada



L'exfoliation, ou le gommage, est un véritable coup de jeunesse pour la peau qu'il débarrasse des éléments indésirables et des cellules mortes.

Les exfoliants, aussi connus sous le nom de **gommage**, de sablage ou de peeling, ont tous le même but, soit de nettoyer l'épiderme en profondeur et d'ainsi maximiser l'efficacité des produits hydratants en facilitant la pénétration des ingrédients actifs. En vieillissant, les cellules de la couche cornée stagnent et s'accumulent sur l'épiderme, ce qui rend la surface cutanée sèche et rugueuse. En

débarrassant la peau de ces cellules mortes, l'exfoliation permet d'oxygéner la peau. La surface cutanée étant plus réceptive, les soins traitants qu'on y applique sont mieux absorbés par l'épiderme et beaucoup plus efficaces.

Il existe plusieurs types d'exfoliants qui contribuent également à atténuer l'apparence des rides, ridules et taches pigmentaires en plus de stimuler la microcirculation. Petite incursion dans le monde de l'oxygénation cutanée.

Quel type d'exfoliant me convient?

L'exfoliant mécanique ou physique

Il est possible de trouver sur le marché une grande panoplie d'exfoliants. Le choix dépend en grande partie de son **type de peau**. Le produit le plus populaire est sans doute l'exfoliant mécanique, également connu sous le nom d'exfoliant physique, qui est composé de fines particules comme les microsphères de jojoba, les sels de la mer Morte ou les extraits végétaux comme les noyaux de pêches.

Ce type de produit convient en général à tous les types de peaux, à l'exception des sensibles. On prend soin de l'appliquer, délicatement et sans trop insister, sur la zone que l'on souhaite traiter en effectuant des mouvements circulaires très légers.

Source
Clinique Rewind

PUBLICITÉ



VOLKSFEST

0% de financement à l'achat jusqu'à 36 mois sur modèles sélectionnés*


Das Auto.

Nos services en ligne

- Infolettres
- Consultation en ligne
- Forums de discussion
- Concours



À surveiller



Il y a alerte à la canicule cette semaine. Attention, aux malaises. Les enfants et les **personnes âgées** sont souvent les principales **victimes de la chaleur**.

Participez à notre concours et vous pourriez gagner un **ensemble de brosses à dents électriques**.

Quelles sont les principales **maladies des cinq sens**? Existe-t-il des traitements. Peut-on les prévenir? Un dossier spécial pour répondre à vos questions.



L'exfoliation ou le gommage: un coup de jeunesse pour la peau

Par [Marie-France Legault](#), Directrice générale clinique Rewind, Saint-Sauveur-des-Monts, Canada

L'exfoliant enzymatique contient des acides alphahydroxylés (AHA - acides issus de fruits), et peut être une excellente solution pour les peaux sensibles qui tolèrent moins bien l'irritation causée par l'exfoliation mécanique. Présents dans de nombreux fruits comme la pomme verte, le citron, l'orange, les groseilles, les amandes amères, le miel et le lait fermenté, les AHA sont des acides, à effet plus ou moins corrosif, qui réduisent chimiquement la cohésion des cellules et facilitent le détachement des cellules mortes. Le principe des enzymes est fort simple: elles digèrent littéralement les cellules mortes qui obstruent l'épiderme.

L'exfoliant chimique

Les exfoliants chimiques détruisent les cellules mortes. Il suffit de les appliquer sur la peau et de les laisser agir sans frictionner. Ces produits sont incomparables pour les peaux matures qui comportent des taches pigmentaires (ou [taches brunes](#)). Ils sont essentiellement composés d'acides - glycolique, malique, alphahydroxylés ou salicylique, par exemple - dont la nature et la teneur varient d'une marque à l'autre. Il existe aussi sur le marché des soins alliant exfoliants physiques et chimiques. Cette combinaison permet une élimination des cellules mortes en profondeur.

Pour les peaux mixtes ou grasses, il est conseillé d'utiliser des exfoliants chimiques. On évitera ainsi de stimuler la production de sébum en agressant les glandes sébacées avec un soin trop abrasif.

Peu importe le type d'exfoliation prodigué, il doit toujours être suivi par l'application d'une crème ou, encore mieux, d'un masque hydratant. Ce soin de finition permet de régénérer la barrière hydrolipidique de la peau. Il est aussi important de respecter les consignes d'utilisation. Les produits conçus pour le corps ne sont pas adaptés pour le visage, et vice versa.

Source
[Clinique Rewind](#)

Dernière révision
11 Mai 2010

PUBLICITÉ

LA RÉFÉRENCE
EN HABITATION
NEUVE

Nos services en ligne

Infolettres

Consultation en ligne

Forums de discussion

Concours



À surveiller



Il y a alerte à la canicule cette semaine. Attention, aux malaises. Les enfants et les [personnes âgées](#) sont souvent les principales victimes de la chaleur.

Participez à notre concours et vous pourriez gagner un [ensemble de brosses à dents électriques](#).

Quelles sont les principales [maladies des cinq sens](#)? Existe-t-il des traitements. Peut-on les prévenir? Un dossier spécial pour



Avis d'expert Femme

3 / 3

L'exfoliation ou le gommage: un coup de jeunesse pour la peau

Par *Marie-France Legault*, Directrice générale clinique Rewind, Saint-Sauveur-des-Monts, Canada

À quelle fréquence dois-je m'exfolier?

Les cellules de notre peau se renouvellent tous les 28 jours (les cellules remplies de kératine vont migrer à la surface de la peau, offrant à l'épiderme sa substance vitale).

Pour bénéficier d'une efficacité maximale, il est conseillé de gommer les cellules mortes une ou deux fois par semaine. Tout d'abord, il est impératif de se démaquiller avec un lait ou un gel nettoyant, puis d'appliquer une lotion tonique. On procède à l'exfoliation sur une peau parfaitement démaquillée et nettoyée de la manière prescrite selon le choix du produit.

Il est à noter que trop exfolier sa peau peut présenter un danger et fragiliser l'épiderme. La modération aura donc toujours meilleur goût!

Exfolier le corps avant de partir en vacances permettra d'acquérir un bronzage uniforme et de prolonger la durée du hâle. Même chose en ce qui concerne l'utilisation des **autobronzants**: on pensera à toujours exfolier la peau avant d'appliquer le produit. Le teint soleil obtenu sera lumineux pendant plusieurs jours.

Quelles sont les contre-indications?

Malgré ses nombreux bienfaits, il reste que ce geste beauté doit être prodigué avec modération. À la suite d'une exfoliation, on évite de s'exposer au soleil parce que la peau est encore plus vulnérable aux rayons. Une crème solaire comportant un indice élevé de protection s'impose. Par ailleurs, il est déconseillé de s'épiler le jour même d'une exfoliation.

Les instituts de beauté offrent des soins exfoliants encore plus efficaces, comme la **microdermabrasion**, qui conviendront à chaque changement de saison.

Source
Clinique Rewind

Dernière révision
11 Mai 2010

PUBLICITÉ

Trouvez des
centaines d'aubaines
à chaque semaine!

Nos services en ligne

Infolettres

Consultation en
ligne

Forums de
discussion

Concours



À surveiller



Il y a alerte à la canicule cette semaine. Attention, aux malaises. Les enfants et les **personnes âgées** sont souvent les principales victimes de la chaleur.

Participez à notre concours et vous pourriez gagner un **ensemble de brosses à dents électriques**.

Quelles sont les principales **maladies des cinq sens**? Existe-t-il des traitements. Peut-on les prévenir? Un