A close-up portrait of Jennifer Brodeur, a woman with long, wavy, light brown hair, smiling warmly. She is wearing a white blazer over a light-colored, button-up cardigan. The background is a plain, light-colored wall.

Jennifer
Brodeur

PRÉFACE DE
ANICK LEMAY

la peau
et ses secrets

LA COMPRENDRE,
LA PROTÉGER

TRÉCARRÉ

La « Skin Guru »
d'OPRAH WINFREY
et de
MICHELLE OBAMA



Sommaire

Préface	14
Introduction	17
Comprendre sa peau	23
La peau et son architecture	24
Les hormones et la peau	26
Deux hormones thyroïdiennes	26
L'œstrogène	26
La testostérone	28
Le cortisol	28
Les hormones à l'adolescence	29
La peau du visage	30
Les types de peau	34
Type de peau et état (ou condition) de la peau	34
Peut-on changer son type de peau ?	35
Peau « normale »	35
Peau sèche ou alipidique	35
Peau grasse	35
Peau « mixte »	36
Peau sensible	36
Peau déshydratée	37
Peau mature	38
Ce que dit notre peau	40
La peau et le foie	41
La peau et la déshydratation	42
Vieillesse, rides et ostéoporose	42
Les taches brunes au visage	44
Peau rugueuse et sèche, cheveux et ongles cassants	45
Les rougeurs diffuses	46
Le lupus	46
La dermatite herpétiforme	46
Les lèvres sèches et gercées	47

SOMMAIRE

La peau et ses couleurs	48	Les particularités de la peau asiatique	52
Des réalités propres à chaque peau	48	La peau blanche des roux	53
La cicatrice chéloïde	51	Mythes et vérités	55
Les signes de vieillissement	52		
Mode de vie	59		
Le sommeil	60	Protection 101	73
La nuit régénératrice	61	Le fameux FPS	74
Les effets du manque de sommeil	61	Les types d'écrans solaires	75
Les cheveux	62	Les ingrédients actifs, leur efficacité et l'environnement	75
Des astuces pour bien dormir	63	L'activité physique	78
L'effet du stress sur la peau	66	Le sport et la peau	81
La pollution et la peau	70	Les saisons	82
La qualité de l'air et l'état de la peau	71	Les soins saisonniers	83
Se protéger	71	Mythes et vérités	85
L'écran solaire	72		
Nourrir sa peau	89		
Que mettre dans son assiette...	90	Les sucres simples	92
Les petits fruits	90	Les oméga-6	92
Les oméga-3	90	Les protéines en poudre	92
Le curcuma	91	Les vitamines et les minéraux	94
Les glucides complexes	91	La vitamine A	95
... Et quoi éviter	92	La vitamine B ₁ – thiamine	95

SOMMAIRE

La vitamine B ₂ – riboflavine	95	La coenzyme Q ₁₀ – ubiquinone	98
La vitamine B ₃ – niacine, nicotinamide . .	95	Le fer	98
La vitamine B ₅ – acide pantothénique . .	96	Le zinc	98
La vitamine B ₆ – pyridoxine	96	Le sélénium	99
La vitamine B ₈ – biotine, vitamine H	96	Les acides gras polyinsaturés, ou essentiels	99
La vitamine B ₉ – acide folique	96	Les bienfaits de l'eau	100
La vitamine B ₁₂ – hydroxocobalamine, cyanocobalamine	97	Mythes et vérités	104
La vitamine C – acide ascorbique	97		
La vitamine D	97		
La vitamine E – tocophérol	97		
Soigner sa peau	109		
Les cosmétiques dans l'histoire	110	L'exfoliation enzymatique	126
		L'exfoliation physique ou gommage . . .	126
Comment nettoyer sa peau	114	L'exfoliation énergétique (resurfaçage au laser).	127
Les savons, le sébum et la saleté	115	Quand exfolier?	128
La routine du matin et du soir	115	La touche professionnelle	128
Choisir le bon produit	116		
Les nettoyants doux	118	Les types de cernes	130
Les huiles nettoyantes et les baumes . . .	118	Les cernes creux	130
Les lingettes nettoyantes	120	Les cernes pleins	130
Les eaux micellaires	121	Les cernes foncés ou colorés	131
Les nettoyants antibactériens	121	Les cernes mixtes	131
L'exfoliation	122	La rosacée	134
L'exfoliation mécanique	122	Les causes	134
La microdermabrasion	124	Les déclencheurs	135
L'exfoliation chimique	125		

SOMMAIRE

Les types de rosacée	136	Les crèmes occlusives	155
Les traitements	137	Les crèmes émoullientes	157
Les crèmes humectantes	157		
Ce que contiennent nos produits.....	138	La peau au temps du cancer	158
Des ingrédients omniprésents	139	Les poils	160
Comprendre les produits	150	Les ongles	161
Gare au marketing!	150	Les cellules nerveuses	161
La pénétration cutanée des actifs	150	La toxicité dermique.....	161
Le passage transcutané	151	La peau post-chimio : les ingrédients à éviter	162
Comment choisir sa crème hydratante .	154	Mythes et vérités	163
Conclusion	167		
Remerciements	169		
Bibliographie	171		



préface

Face à une porte jamais franchie, j'ai pris une grande inspiration, fermé les yeux onze secondes, le temps d'entrer à l'intérieur de moi, puis j'ai tourné la poignée. L'odeur de fleurs, que j'imaginai blanches, a empli mes narines et apaisé mon esprit. Je venais de pénétrer dans un antre magique où m'attendaient, sans surprise, un bouquet de pivoines immaculées et la sorcière qui y habitait : Jennifer Brodeur.

Cette femme douce et énergique, à la fois posée et turbulente de sincérité, m'a accueillie avec le plus beau des sourires. Ses yeux sont empreints, toujours, d'une empathie vraie et, chaque fois que mes pensées volent vers elle, son regard me calme instantanément.

Il faut dire que j'ai rencontré cette faiseuse de miracles dans une période particulièrement troublante de ma vie. J'avais subi une mastectomie bilatérale deux mois auparavant et j'en étais à mon deuxième traitement de chimiothérapie. Cancer du sein. À quarante-sept ans.

À ce premier rendez-vous doux, elle a examiné ma peau et mes cicatrices longuement, presque avec tendresse. J'ai été submergée par tant de





délicatesse. Elle m'a expliqué comment elle concoctait ses huiles et autres crèmes à la pivoine, m'a présentée à Max, la lumière qui me tournait autour depuis le début des soins. Sur ma poitrine dénudée, elle a traité mes cicatrices comme si elle voulait en faire un mince fil d'or et elle a régénéré la peau de mon visage et de mon cou bien malmenés par la chimio. Je me suis sentie revivre !

Chaque personne est unique, tout le monde sait ça. Et chaque peau a ses particularités. On dit que les yeux sont le reflet de l'âme. Eh bien, pour moi, cette enveloppe qui nous sert d'imperméable et de prisme à sensations est le reflet de notre santé. Tant émotionnelle que physique. Un baiser dans un cou parfumé, une voix qui la fait frissonner, une caresse qui donne tout son sens au toucher... Notre peau est le tambour de nos émotions et de notre santé en général.

Jennifer sait lire la peau de chacun comme un maestro lit une partition musicale. Elle saisit la clé et la portée pour faire éclore ce qu'il y a de plus beau chez l'humain : l'éclat.

Parce que, quand je ressors de chez Jennifer, ce n'est pas seulement ma peau qui est éclatante et hydratée, c'est mon cœur qui a été bercé.

Si quelqu'un peut écrire un livre sur cette enveloppe qu'on malmène trop souvent, c'est bien elle. Elle l'étudie depuis plus de vingt ans avec admiration et humilité. Et c'est avec la même admiration que je te dis merci, Jennifer Brodeur. Tu es ma sorcière adorée.

anick lemay



introduction

J'en entends certains s'exclamer : « Quoi ? *La Peau et ses secrets*, encore un livre sur la beauté ? Il me semble pourtant que la section Santé et mode de vie des librairies déborde ! » Je tiens à vous rassurer : ce n'est pas tant un livre sur la beauté de la peau que sur la santé de celle-ci. « Attendez : esthétique, c'est la beauté, non ? » Dans les dictionnaires, oui. Dans mon cabinet, en tête à tête avec les clientes une fois les portes closes, pas vraiment. Entre nous, il est question de bien-être, de confiance en soi, d'équilibre. Pour moi, l'esthétique, c'est saisir le fonctionnement du corps humain pour faire des analyses épidermiques pertinentes et élaborer des stratégies holistiques. Esthétique ne rime pas chez moi avec cosmétique.

Cette idée de l'esthétique, je l'affichais déjà, naïvement sans doute, toute jeune étudiante au milieu des années 1990. Alors que mes camarades rêvaient de maquiller diverses vedettes du

jour, moi j'ambitionnais d'enseigner la biologie, les systèmes du corps humain, la cosmétologie ; je voulais comprendre les mécanismes à l'œuvre derrière la peau. Inutile de dire qu'on me regardait d'un drôle d'œil.

J'ai fait des études en sciences de l'éducation à l'Université de Sherbrooke, puis j'ai enseigné au Centre de formation professionnelle de Verdun pendant plusieurs années, avant d'y diriger les quatre modules de l'option esthétique en 4^e et en 5^e secondaire : ma flamme, c'était clairement l'enseignement. J'accueillais toujours les nouvelles élèves avec un avertissement : si vous venez ici pour apprendre des techniques de maquillage, vous n'êtes pas au bon endroit ! J'avais de grandes visées : en m'inspirant de ce qui se faisait ailleurs, notamment en Europe, je souhaitais développer un programme sur trois ans qui se donnerait au cégep. Si on pouvait faire un DEC (diplôme d'études collégiales) en administration, pourquoi pas aussi en esthétique ?

Pourquoi est-ce que je vous raconte cela ? J'imagine que cela dit quelque chose de mon désir de placer l'esthétique à un rang plus élevé que celui auquel elle est pratiquée ici.

En me lançant à mon compte au début des années 2000, j'ai eu la chance de rencontrer des gens inspirants partout sur la planète, des sommités à qui je dois beaucoup : dermatologues, oncologues, chercheurs, scientifiques, esthéticiennes, etc. J'ai beaucoup appris – techniques de soin, philosophies sur la peau, alimentation – de femmes et d'hommes qui m'ont amenée à repenser la manière de concevoir et de pratiquer l'esthétique.

Ma fibre d'enseignante n'est pas morte pour autant. Par le biais de classes de maître, je partage mes connaissances avec d'autres, notamment en oncologie esthétique, sur le microbiome et en formulation (la composition des crèmes en fonction des ingrédients actifs). Le plus souvent, au Québec, les personnes qui vous vendent les produits ne connaissent des ingrédients actifs que ce que leur en dit le fabricant ; elles ne maîtrisent pas les principes qui leur donneraient un peu de recul par rapport au discours des multinationales. Quand vous allez en pharmacie ou dans un salon, ce que vous entendez, c'est le propos d'équipes de marketing qui savent exploiter les vulnérabilités des femmes.



En écrivant ce livre, c'est vous que j'ai en tête, et non les acteurs de l'industrie. Je me suis donné pour mission de lever le voile sur certaines pratiques, de déboulonner des mythes, de vous fournir un outil qui deviendra une référence.

L'un de ces mythes, abondamment partagé, est qu'il existe un soin destiné à chaque partie de peau ou encore à résoudre chaque problème, et que plus vous y appliquez de produits, plus belle sera votre peau. Rien n'est plus faux. Lorsqu'elles viennent me voir, les nouvelles clientes veulent tout acheter. « Vous repartirez d'ici les mains vides », leur dis-je. Il est absurde pour moi de vendre quoi que ce soit sans avoir au préalable fait un examen de la peau, mais aussi de la personne.

Je veux savoir où elles sont nées : si elles ont passé leur jeunesse dans un pays avec beaucoup de soleil toute l'année, il y a des risques qu'elles aient souffert de plusieurs coups de soleil qui peuvent avoir endommagé les capillaires. Remonter leur arbre généalogique : ont-elles dans leur ascendance quelqu'un qui a pu leur transmettre le gène de la rousseur, les rendant plus sujettes aux coups de soleil ? Connaître la liste de tous les produits utilisés (jusqu'au shampoing), de tous les médicaments (certains sont photosensibilisants, d'autres déshydratent la peau de l'intérieur). Tout savoir sur leur mode de vie, leur sommeil, à quel moment elles se couchent, les heures de repas, la quantité d'eau qu'elles boivent chaque jour, etc.

J'utilise ces renseignements et ce que j'observe lors de l'examen de leur peau pour dresser ce que j'appelle une stratégie épidermique. À cette stratégie, étalée sur six mois, est assorti un contrat passé entre la cliente et moi. J'explique ce que je ferai, mais aussi quels sont ses devoirs à elle et ce qu'elle doit changer dans son mode de vie. Dans presque tous les cas, on commence par enlever des produits, on simplifie les soins. En revanche, je leur demande de boire beaucoup d'eau, d'avoir des nuits de sept ou huit heures, de faire de l'exercice. Et doucement, on va réintroduire une crème...

Mon approche minimaliste est fondée sur la conviction que la peau a la capacité de s'autoguérir. Pour cela, il faut la comprendre, s'arrêter un moment et se demander pourquoi elle réagit de telle ou telle manière (taches, déshydratation, rosacée, acné). Il faut la respecter. J'ai vu des femmes découragées qui depuis des années passaient d'un soin à l'autre, dont la salle de bain ressemblait à un rayon de pharmacie, cherchant le remède miracle pour régler leurs problèmes. Qu'on se

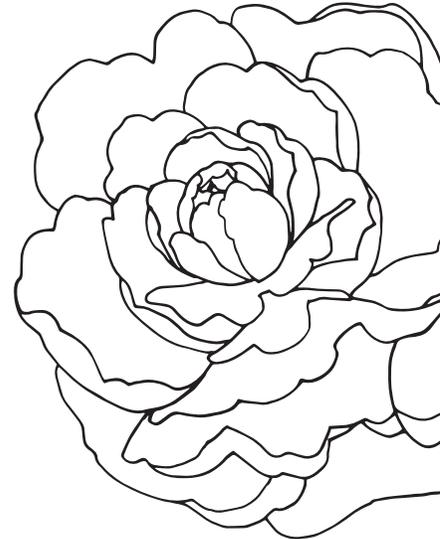
INTRODUCTION

le dise, l'accumulation de crèmes ne résout rien et peut vite mener à une spirale infernale. La peau n'est pas de nature à recevoir autant de produits, à subir l'effet d'autant d'ingrédients chimiques. Je dis toujours aux femmes : « *Less is more.* » Je le leur répète et, au bout de quelques semaines, je les vois transformées, remplies d'une confiance nouvelle, épanouies, sortant peu maquillées, fières de leur peau.

C'est ce que j'essaie de transmettre ici. Je n'ai pas la science infuse, mais j'ai mis dans ces pages le fruit de plus de vingt ans de pratique, d'enseignement, de lectures, de recherches, de rencontres. J'espère qu'à la fin de ce livre vous serez mieux renseignée et mieux outillée pour décider par vous-même et que vous aurez une meilleure compréhension des facteurs qui ont une incidence sur l'état de votre peau. Votre peau vous parle, il s'agit de l'écouter. Je souhaite que vous trouviez dans cet ouvrage quelques clés pour percer ses secrets et mieux la soigner. Faites de votre peau votre amie – elle vous sera à jamais fidèle.

Bonne lecture !

jennifer bradour





comprendre sa peau

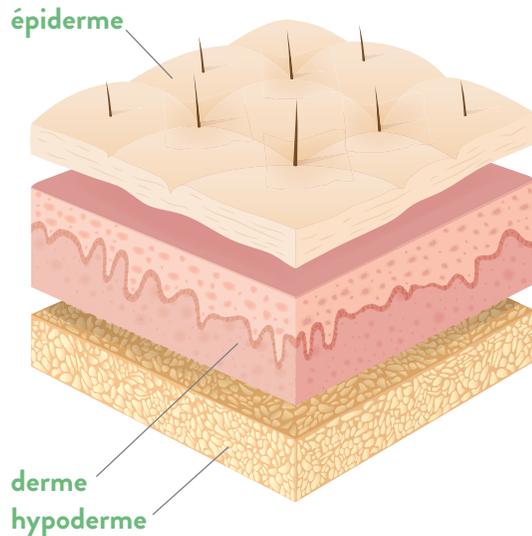
La peau est le plus grand et le plus lourd de nos organes. Elle couvre près de 2 mètres carrés et pèse entre 3 et 4 kilogrammes. C'est notre enveloppe corporelle qui a le rôle de première ligne de défense de l'organisme contre les bactéries et les virus, et contre les agressions externes, comme le vent et le soleil. Elle contribue aussi à réguler la température du corps. Elle est très sensible, capable de reconnaître la douceur comme la douleur, et se renouvelle constamment.

L'état de la peau peut avoir un impact significatif sur l'estime de soi, en même temps qu'elle est révélatrice de nos émotions et de notre état de santé interne.

Bref, c'est un organe fascinant, que je vous invite à découvrir.

LA PEAU ET SON ARCHITECTURE

Si vous lisez ce livre, c'est que la peau vous intéresse, et si la peau vous intéresse, vous savez sûrement qu'elle est constituée de plusieurs couches, trois en fait, très différentes les unes des autres. Examinons-les.



La couche superficielle, celle qu'on voit (et qui nous obsède parfois, avouons-le), c'est l'**épiderme**. Celui-ci est composé de cellules appelées kératinocytes, qui forment une espèce de bouclier protecteur entre le monde extérieur et notre corps. Les kératinocytes sont produits dans la sous-couche basale de l'épiderme, avant de migrer vers la surface en subissant une série de changements. Ce processus transformationnel, c'est la kératinisation. En s'élevant, les jeunes cellules repoussent les plus vieilles, qui

Le cycle complet de renouvellement des cellules dure une trentaine de jours.

s'aplatissent et perdent leur noyau ; éloignées de leur source d'approvisionnement, elles finissent par mourir. Elles sont alors appelées cornéocytes et forment une couche étanche et très résistante : la cornée. Les cornéocytes se détacheront un à un, c'est la desquamation. Le cycle complet de renouvellement des cellules dure une trentaine de jours.

C'est au niveau de l'épiderme qu'est réalisée la synthèse de la mélanine, qui donne à la peau sa couleur.

Sous l'épiderme se trouve la couche la plus épaisse, le **derme**, un tissu riche en collagène et en élastine, lesquels confèrent à la peau son élasticité et sa résistance. Les rides se forment lorsque ces fibres se défont. Le derme est traversé d'un riche réseau de vaisseaux sanguins qui jouent un rôle nourricier.

Le derme est aussi l'hôte des follicules pileux (qui le percent ensuite pour apparaître à la surface) et des glandes sudoripares. Par la sécrétion de la sueur, le derme participe à réguler la température du corps.

Le derme contient en outre les glandes sébacées, responsables de la production du sébum, qui prévient le dessèchement de la peau en la lubrifiant et qui s'attaque aux bactéries. C'est grâce au sébum si votre peau est douce, lisse et imperméable. Mais il arrive que les glandes sébacées s'emballent et produisent trop d'huile, d'où l'apparition de boutons.

Enfin, le derme est richement pourvu en récepteurs sensoriels. Ceux-ci détectent la pression exercée sur la peau, le toucher, les vibrations, la perception du chaud et du froid. Ces récepteurs sont connectés au cerveau et lui envoient les signaux que celui-ci saura interpréter.

La dernière couche, c'est l'**hypoderme**. C'est la couche profonde, dans laquelle se trouvent la plupart des cellules graisseuses, les adipocytes. Il est traversé de fibres nerveuses et est généreusement irrigué par les vaisseaux sanguins.

En plus de constituer une véritable réserve d'énergie, l'hypoderme forme un coussin de protection qui sépare la peau des membranes fibreuses entourant les organes plus profonds, les muscles et les os.

Les hormones et la peau

Votre peau est plus grasse ou plus sèche qu'avant ? Elle semble avoir perdu de son élasticité ? La fluctuation hormonale est peut-être en cause. En effet, les dérèglements hormonaux peuvent engendrer toutes sortes de problèmes de peau.

La croyance populaire veut que les changements hormonaux soient l'affaire des femmes et des adolescents. Cette perception est incomplète. Tout le monde, peu importe l'âge ou le sexe, connaîtra des fluctuations hormonales, même s'il est vrai que les femmes et les adolescents (garçons et filles) sont plus touchés. En ayant une meilleure compréhension de ces dérèglements, on saisira mieux la manière dont ils influent sur notre peau. Voici quelques-unes des hormones qui jouent un rôle déterminant sur notre enveloppe cutanée.

Deux hormones thyroïdiennes

La triiodothyronine (T_3) et la thyroxine (T_4) sont deux hormones produites par la glande thyroïde, qui fait partie du système endocrinien. Elles ont une incidence sur le métabolisme, la température, le sang, le cœur et le système nerveux, qui peuvent tous avoir un effet sur la peau.

Si le taux des hormones thyroïdiennes est bas, la peau sera plus sèche, fraîche et pâle. Et quand une personne a la peau sèche, elle devient plus vulnérable à l'inflammation et à l'eczéma.

Par contre, la surproduction de ces hormones, ou hyperthyroïdie, donne une peau chaude, humide, voire sujette aux éruptions cutanées.

L'œstrogène

Si l'œstrogène est une hormone féminine, il est présent aussi chez l'homme, quoique en quantité moindre. L'œstrogène joue un rôle clé dans le système de reproduction et il protège les os.

Avec l'âge, le taux d'œstrogène diminue. Chez les femmes de plus de 40 ans, cette baisse est l'une des

principales causes de l'affaiblissement et de la sécheresse de la peau.

Si on ignore encore à quel point l'œstrogène affecte les glandes sébacées, ce dernier joue un rôle important dans la santé globale de la peau. L'œstrogène est associé à une production accrue de collagène, à l'épaisseur de la peau, à son hydratation, à la cicatrisation des plaies et à une amélioration de la fonction barrière. Une étude a révélé que deux femmes sur cinq déclaraient avoir une peau plus sensible pendant leurs règles, ce qui, selon les chercheurs, pourrait être dû à un faible taux d'œstrogènes au cours de cette phase.

Un taux très élevé d'œstrogènes peut entraîner toute une série de pathologies, dont le mélasme (le plus souvent chez les femmes enceintes), l'amplification des symptômes prémenstruels ou divers cancers, dont celui du sein. Par ailleurs, les œstrogènes exacerbent l'endométriose, une affection qui touche jusqu'à 10 % des



femmes et qui peut provoquer des effets indésirables sur la peau, notamment une augmentation du sébum et une hyperpigmentation.

La testostérone

La testostérone est l'une des principales hormones androgènes ; elle est essentielle aux fonctions de reproduction chez l'homme et contribue à la force des os et des muscles. On retrouve aussi la testostérone chez la

femme, mais en quantité nettement moindre.

Parce que cette hormone est présente dans des concentrations si différentes, son incidence ne se manifeste pas également chez les deux sexes. Chez l'homme, elle épaissit le tissu entourant les couches dermique et épidermique, ce qui contribue à la production de collagène, donc à l'élasticité de la peau. Cette épaisseur, d'environ 25% supérieure à celle de la femme, et la forte densité de collagène expliquent que la peau des hommes vieillisse plus lentement et se ride moins. Chez les hommes, les pores de la peau sont plus dilatés, car la testostérone favorise la production de sébum par les glandes sébacées, ce qui rend la peau souple. Cependant, des taux élevés de testostérone peuvent mener à l'acné hormonale. La testostérone stimule la croissance des poils sur tout le corps, notamment au bas du visage.

Chez la femme, un manque de testostérone entraîne une perte d'élasticité et de tonus de la peau, qui a alors tendance à s'assécher, tandis qu'une production trop élevée provoque une surproduction de sébum par les glandes sébacées, laquelle entraîne

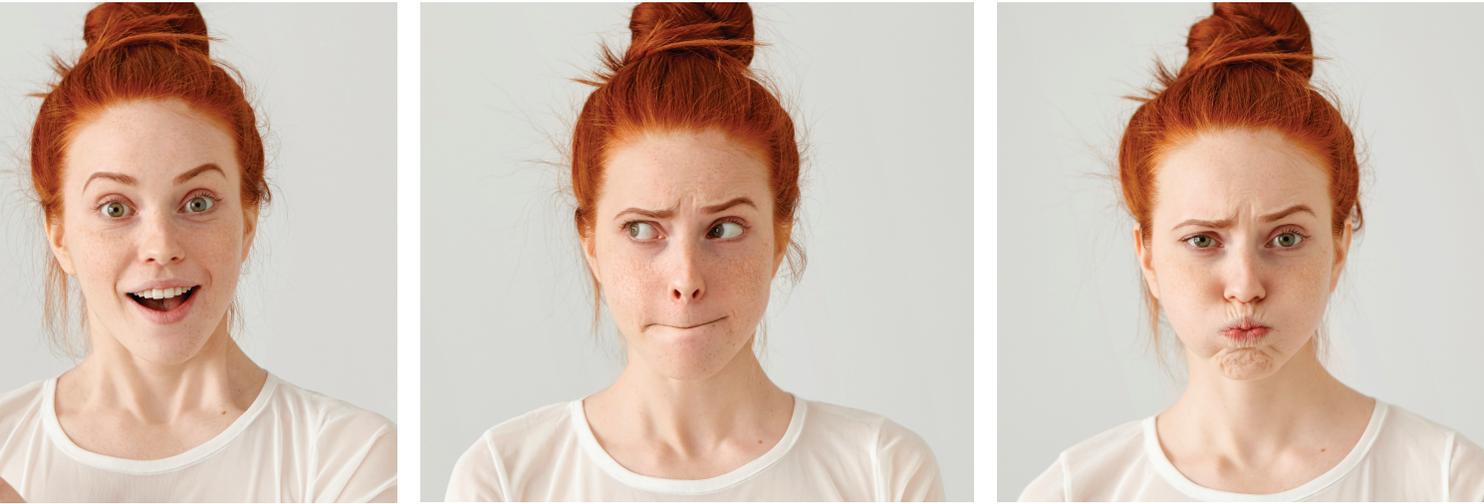


de l'acné kystique. Une forte testostérone n'est pas étrangère à une pilosité plus fournie, particulièrement au visage.

Des taux élevés de testostérone peuvent mener à l'acné hormonale.

Le cortisol

En situation de stress, l'organisme produit du cortisol, une hormone qui



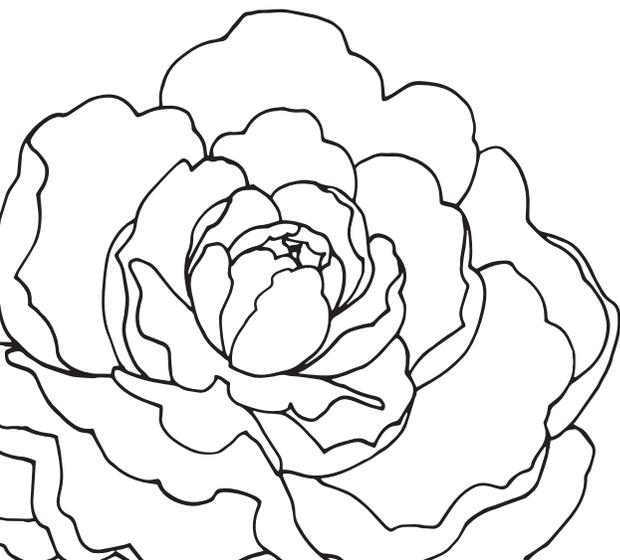
stimule l'appétit pour des aliments riches en gras et en sucre, et qui favorise le stockage des graisses et de l'eau tout en réduisant la masse musculaire. Se dessine ici le lien entre le stress et la prise de poids. Le cortisol a un autre impact : on peut lui attribuer des poussées d'acné et un vieillissement prématuré de la peau. Dans certains cas, quoique rares, le cortisol engendre la maladie de Cushing, une pathologie sérieuse qui assèche et amincit la peau, contribue à l'apparition d'ecchymoses, laisse sur le corps de vilaines marques pourpres et cause l'acné.

Les hormones à l'adolescence

L'adolescence, on le sait, est la période de l'explosion hormonale. Ce qui est moins connu, c'est que le déséquilibre hormonal peut commencer dès la préadolescence. Si l'âge moyen de la puberté est de 12 ans, celle-ci peut apparaître aussi tôt que 8 ans pour les filles et 9 ans pour les garçons. Ce bouleversement hormonal apporte son lot de troubles cutanés, et les jeunes sont nombreux à consulter en dermatologie.

LA PEAU DU VISAGE

Regardez vos mains, vos bras, vos jambes, votre visage. Partout, il y a de la peau, mais ce serait une erreur de croire qu'elle est identique des pieds à la tête. Son épaisseur, par exemple, varie considérablement. Sur le visage, elle va de 0,05 mm (autour des yeux, soit la peau la plus fine de notre corps) à 0,1 mm, tandis que la plante des pieds et la paume des mains atteignent jusqu'à 1,5 mm d'épaisseur, soit trente fois plus ! La délicatesse de l'épiderme du visage le rend plus sujet à la formation de rides et de ridules.



Le nombre et la taille des follicules pileux varient aussi considérablement selon les zones du corps, tout comme les glandes sudoripares et sébacées.

Ces différences nous disent que certaines formulations et certains ingrédients sont mieux adaptés aux caractéristiques de la peau du visage.



Voici cinq bonnes raisons d'utiliser des produits destinés aux soins du visage.

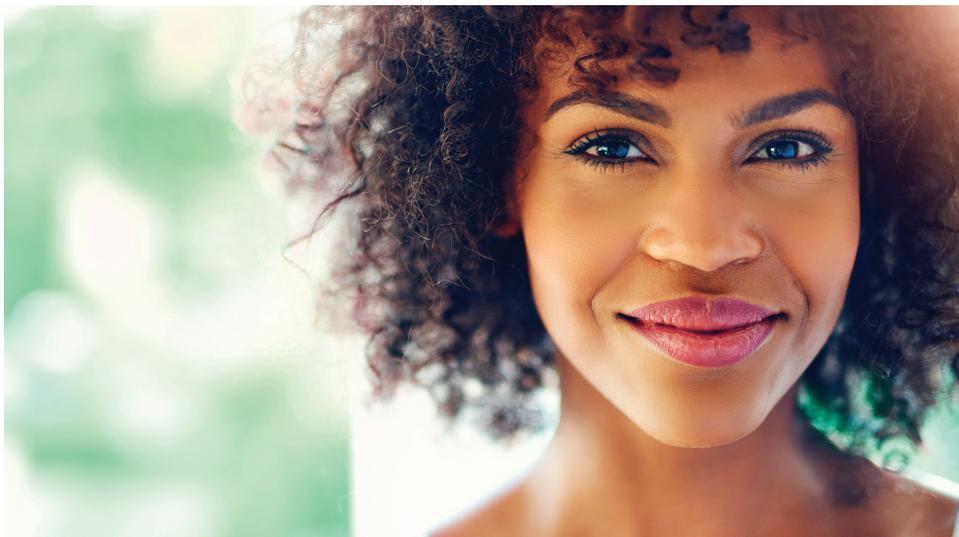
1. Le visage est plus exposé au soleil et plus sensible aux effets des rayons UV, qui entraînent notamment un vieillissement précoce. Votre visage doit être particulièrement bien protégé du soleil.

2. La peau du visage est très sensible aux fluctuations hormonales. Certains de nos problèmes de peau ont comme source le taux d'androgènes, dont la testostérone, qui influe sur la quantité de sébum produit par la peau. Or, comme c'est sur le visage qu'on trouve la plus forte concentration de glandes sébacées, c'est principalement là que se manifesteront les flux de l'activité androgénique. Une grande quantité de sébum entraînera une peau grasse et acnéique. Dans le cas contraire, l'épiderme deviendra sec et sensible. Des produits adaptés aideront à contrer les fluctuations de sébum.

3. On ne s'en rend pas compte, mais nos expressions faciales nous font utiliser constamment les muscles de notre visage. Même s'il s'agit le plus souvent de micromouvements, notre peau est sollicitée, elle s'étire et se contracte continuellement. Conjugués au fait que l'épiderme est très mince autour des yeux, ces mouvements sont susceptibles de provoquer rides et ridules. C'est pourquoi les mannequins recevaient autrefois la consigne de ne montrer aucune expression faciale sous peine d'amende. Au XIX^e siècle, les

La peau du
visage est
plus fine
que celle
du reste de
votre corps.





mères bourgeoises conseillaient à leurs filles de ne pas trop sourire avant leur mariage, puisque des rides prononcées feraient baisser l'intérêt des prétendants. Les bons produits aideront à préserver l'élasticité de la peau et à réduire l'apparition de rides.

4. Parce que la peau du visage est plus fine que celle du reste de votre corps, à l'exception de la poitrine, il faut lui réserver des soins précis et une hydratation qui n'irrite pas la peau délicate.

5. La couche cornée, ou *stratum corneum*, est la partie supérieure de

l'épiderme, essentiellement composée de cellules mortes appelées cornéocytes. Or, cette couche est beaucoup plus délicate au visage que le reste de la peau de votre corps. Le nombre de cellules cutanées dans la peau du visage est inférieur à celui du reste du corps (sauf la peau des organes génitaux). C'est pourquoi la peau du visage est facilement endommagée et sensible par rapport à d'autres parties du corps. Il est important de la laver avec un produit doux et adapté. C'est pourquoi il vaut mieux avoir deux nettoyants, l'un pour le visage et l'autre pour le corps.

Dois-je faire confiance aux grandes marques ?

Dois-je me fier à l'emballage ?

Peau mixte, sensible, déshydratée,
j'ai un peu tout ça, je ne m'y retrouve plus.



Dans un contexte où la plupart des informations sur les soins de la peau viennent de l'industrie de la beauté ou des magazines vantant le produit miracle le plus récent, le discours « *Less is more* » de Jennifer Brodeur est rafraîchissant.

Incarnant cette approche, son ouvrage vous aidera à comprendre le plus grand organe du corps et à faire les bons choix pour le soigner et le protéger naturellement. Il explore des sujets tels que la vérité sur les « types » de peau, l'alimentation santé pour la peau, la rosacée et l'acné, les phototypes, la carnation et la pigmentation, la peau post-chimiothérapie, et l'importance de l'exercice et du sommeil.

Garante d'une information de qualité, Jennifer Brodeur met ses connaissances et ses techniques à la disposition de toutes en défaisant les mythes ambiants.



Stratège de la peau, entrepreneure, enseignante et fondatrice-PDG de JB Skin Guru, **JENNIFER BRODEUR** compte plus de vingt ans d'expérience dans le milieu cosmétologique. Pionnière de la thérapie lumineuse LED en soins de la peau, elle partage ses connaissances avec une clientèle internationale et donne des classes de maître au Canada et aux États-Unis.

