

L'effet anti-âge des compléments alimentaires sur les cheveux et la peau

Le couple vitamine E et Sélénium

Interview avec Docteur Joel Pincemail

Qu'est-ce que le vieillissement et comment influence-t-il les cheveux et la peau ?

Le vieillissement est un processus naturel où l'organisme subit des transformations physiques et psychologiques. En temps normal, les cellules de la peau se renouvellent tous **les 28 jours**, avec un maximum de 50 cycles. Cependant, avec l'âge, le renouvellement cellulaire diminue. Il y a une accumulation d'anciennes cellules au niveau de l'épiderme, engendrant des modifications de l'apparence de la peau. Ces changements se produisent simultanément **au niveau du derme, induisant une perte de l'élasticité et de la fermeté de la peau**. Le visage subit des modifications progressives en volume et en aspect, accompagnée d'un creusement des rides. Le vieillissement a également une influence sur les cheveux, conduisant à la perte des cheveux.

Quels sont les facteurs extérieurs accélérant le vieillissement ?

Le processus de vieillissement naturel peut être accéléré par plusieurs facteurs extérieurs, comme l'exposition au soleil, la pollution, les perturbateurs endocriniens, le tabac et une alimentation déséquilibrée.

Qu'est-ce que le stress oxydant ?

Les **espèces réactives de l'oxygène** ont des fonctions physiologiques quand elles sont produites en quantités normales et pathologiques, en excès. Ce dernier se traduit par un déséquilibre entre la production d'espèces réactives de l'oxygène, dont les radicaux libres, et les antioxydants, et définit le **stress oxydant**.

Comment le corps se protège-t-il contre les radicaux libres ?

Il existe **un réseau d'antioxydants primaires et secondaires** limitant les effets néfastes des radicaux libres. Le réseau primaire de défense enzymatique endogène comporte la glutathion peroxydase (GPx) qui permet d'éliminer les lipides oxydés. Elle a besoin de Sélénium pour son fonctionnement. Le réseau secondaire est composé de petites molécules comme les vitamines C, E, le glutathion, la coenzyme Q10, les caroténoïdes. Elles interagissent directement avec les radicaux libres.



Dr. Joël Pincemail a un doctorat en sciences biomédicales. Il est renommé dans le domaine des antioxydants et du vieillissement. Il est l'auteur de 250 publications sur le rôle des antioxydants dans le processus de vieillissement.

Les études ont démontré les effets positifs du **couple vitamine E et Sélénium** contre les effets néfastes des radicaux libres. Ces deux molécules agissent en synergie pour prévenir de la formation de lipides oxydés et accélérer leur élimination, **apportant l'effet anti-âge**.



Scannez pour découvrir notre espace dédié et les vidéos de Dr Joel Pincemail



Les impacts négatifs de l'augmentation du stress oxydant sur la peau et les cheveux et le vieillissement sont connus. Les recherches récentes soulignent la relation entre l'alimentation et une peau saine, notamment l'importance d'une alimentation riche en antioxydants pour le maintien d'une peau et de cheveux normaux.

De nombreuses études ont démontré que des niveaux bas de vitamine E et de Sélénium dans le sang pouvaient contribuer à des troubles de la peau, des cheveux et au vieillissement. Ainsi, l'utilisation des antioxydants par voie orale, sous forme de **compléments alimentaires**, est suggérée dans le soutien de la santé de la peau contre le stress oxydant.

Vitamine E et Sélénium fonctionnent ensemble pour lutter contre le vieillissement.

Ces nutriments sont essentiels pour le fonctionnement des réseaux primaires et secondaires antioxydants au niveau de la peau. Le Sélénium joue un rôle crucial dans le réseau primaire enzymatique antioxydant, alors que la vitamine E est impliquée plutôt dans le réseau secondaire.

