

**Rides, taches, soleil :
la science pour mieux prendre soin de sa peau
La vie en 2.0. ShowNotes - CCBY -**

Anatomie de la peau

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441980/>

Le vieillissement de la peau

Decoding Skin Aging: A Review of Mechanisms, Markers, and Modern Therapies
<https://www.mdpi.com/2079-9284/12/4/144>

Une revue complete sur le photo-vieillissemnt: A Comprehensive Review of the Role of UV Radiation in Photoaging Processes Between Different Types of Skin
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12018068/>

La vitamine C

<https://jcadonline.com/topical-vitamin-c-and-the-skin-mechanisms-of-action-and-clinical-applications/>

L'acide glycolique

Un essai clinique montre l'effet de l'acide glycolique à 5 % utilisé quotidiennement pour traiter le photovieillissement du visage et du cou. Il a mis en évidence une amélioration de certains signes cliniques associés aux dommages cutanés induits par le soleil, notamment au niveau du grain de peau et de la pigmentation

A Double-Blind Randomized Clinical Trial on the Effectiveness of a Daily Glycolic Acid 5% Formulation in the Treatment of Photoaging

<https://www.ovid.com/jnls/dermatologicsurgery/abstract/10.1111/j.1524-4725.1998.tb04209.x~a-double-blind-randomized-clinical-trial-on-the?redirectionsource=fulltextview>

Le retinol

Un essai clinique montre une amélioration des ridules sur 50 % des zones traitées au rétinol, contre 24 % des zones témoins.

Improvement of photoaged facial skin in middle-aged Japanese females by topical retinol (vitamin A alcohol): a vehicle-controlled, double-blind study.

<https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/09546630902973987>

Les crèmes solaires

Protégez-vous du soleil, c'est très important, au-delà des rides!

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ultraviolet-radiation>

Fréquence d'applications toutes les deux heures!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11712033/>

[https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(24\)00785-0/abstract](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(24)00785-0/abstract)

Choisir le type de crème (*chimique ou minérale*)
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3781714/>