

# Quels sont les bienfaits de l'acide hyaluronique sur la peau ?

Publié le 20/09/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*L'acide hyaluronique est une molécule produite par notre corps et qui préserve naturellement la jeunesse du visage. Toutefois il se renouvelle de moins en moins bien avec les années, laissant le champ libre aux rides et à la perte d'élasticité. Comment préserver et booster la production d'acide hyaluronique au sein de la [peau](#) ? Découvrez tous les bons gestes à adopter.*

## Qu'est-ce que l'acide hyaluronique et quel est son rôle sur la peau ?

L'acide hyaluronique est une macromolécule polysaccharidique, de la famille des glycosaminoglycanes (GAGs), que l'on retrouve notamment **dans la peau, les articulations et les yeux**. Sa structure chimique a été déterminée pour la première fois en 1934 par les biochimistes Meyer et Palmer. L'une de ses principales missions est liée à **l'hydratation et à la lubrification des tissus**, en particulier ceux de la peau.

En effet, l'acide hyaluronique remplit une **fonction protectrice et structurelle** importante au sein de la peau puisqu'il est en grande partie responsable de son hydratation, son élasticité et sa fermeté. Le **derme** (la couche intermédiaire de la peau entre l'épiderme et l'hypoderme) **concentre environ 50% de l'acide hyaluronique total du corps**. Il est synthétisé par des cellules appelées les fibroblastes. Celles-ci produisent également d'autres constituants essentiels de la matrice extracellulaire - qui constitue le tissu de soutien de la peau - tels que les fibres de collagène et d'élastine. Il est aussi possible de trouver de l'acide hyaluronique en moindre quantité dans l'épiderme - la couche superficielle de la peau - où il est synthétisé par les kératinocytes.

L'acide hyaluronique possède des propriétés hygroscopiques. Cela signifie qu'il agit comme une sorte d'éponge, capable de **capter et de retenir jusqu'à mille fois son poids en eau**. Il permet ainsi de [conserver une peau bien hydratée](#), à l'aspect souple et rebondi.

## Une molécule dont la quantité et la qualité diminue avec l'âge...

L'acide hyaluronique possède une multitude de qualités, néanmoins : au fur et à mesure que nous vieillissons, **sa quantité et sa qualité tendent à diminuer**. Sa production commence à se dégrader dès la vingtaine, et vers 50 ans, la peau a déjà perdu près de 40% de son acide hyaluronique. Cela se lit inéluctablement sur le visage, avec l'apparition progressive des différents marqueurs du vieillissement cutané : rides, ridules, sécheresse, perte de volume...

Plusieurs facteurs sont à l'origine de ce phénomène :

- **Le vieillissement naturel de la peau** : comme tous les organes du corps, la peau et ses mécanismes sont soumis aux effets du temps. Avec l'âge, les processus biologiques qui régulent la production, la rétention et la dégradation de l'acide hyaluronique dans le corps deviennent moins efficaces.
- **Les facteurs génétiques** : la prédisposition génétique joue un rôle dans la vitesse à laquelle la quantité et la qualité d'acide hyaluronique diminuent.
- **Les facteurs environnementaux et le mode de vie** (aussi appelés exposome) : le soleil, la pollution, le froid... mais aussi le tabac, une mauvaise alimentation, le stress, la sédentarité ou encore le manque de sommeil sont des facteurs qui contribuent au vieillissement prématuré de la peau et à la diminution de l'acide hyaluronique.

Bonne nouvelle, il est démontré que le rôle de l'exposome dans le [vieillissement cutané](#) est presque aussi important

que celui de la physiologie (1). Ce qui signifie que **l'on peut agir pour aider notre peau à bien vieillir** en évitant autant que possible les agressions extérieures telles que les expositions au soleil, au tabac, à la pollution... tout en veillant à garder une **alimentation équilibrée et plus généralement une vie saine**.

Innovation



Collagène Marin

85% of 100

[\(30\)](#)

INNOVATION - Aide à maintenir la fermeté, l'élasticité et l'hydratation de la peau

[Je découvre](#)

## Comment booster naturellement ses réserves d'acide hyaluronique ?

Il est important de rappeler que **l'acide hyaluronique n'agit pas seul**. Dans la matrice extracellulaire du derme, il est associé à d'autres molécules comme l'élastine et le collagène dont la production diminue également avec l'âge. Leurs rôles sont différents mais néanmoins étroitement liés dans leur contribution à la structure, à la souplesse et à l'hydratation de la peau. Lorsque ces différentes **molécules sont en équilibre, la peau paraît ferme, lisse et élastique**.

Pour conserver un visage harmonieux et éclatant de vitalité le plus longtemps possible, il est donc **essentiel d'agir sur tous les fronts**. En cosmétique, l'acide hyaluronique et le collagène sont fréquemment utilisés sous forme de produits topiques ou applications cutanées (sérums, crèmes, masques...). En médecine esthétique, plusieurs méthodes existent en fonction des problématiques à traiter : des techniques de comblement comme les injections d'acide hyaluronique, ou des techniques de stimulation comme le microneedling ou les peelings, lesquels boostent l'activité des cellules du derme.

**COLLAGÈNE MARIN**, du Laboratoire Lescuyer, est une association exclusive d'actifs de haute qualité pour aider à retrouver une peau plus ferme et mieux hydratée. Sa formule contient un collagène de type II (Cartidyss), issu de co-produits marins pêchés sur les côtes bretonnes et normandes, dont les **effets sur la beauté de la peau ont été testés cliniquement** (2) : -25 % de rides après 3 mois. On retrouve également de l'acide hyaluronique qui participe au maintien de l'hydratation, de l'élasticité et de la fermeté de la peau en synergie avec le collagène. Notre recommandation pour un effet optimal : 3 mois de cure, à raison de deux gélules par jour, permettent de bénéficier de tous les bienfaits des actifs.

Sources :

(1) Dossier "Le vieillissement de la peau" par la Société Française de Dermatologie, parution décembre 2019.

(2) Étude clinique randomisée en double aveugle contre placebo, réalisée auprès de 46 femmes âgées de 45 à 59 ans pendant 90 jours, pour étudier les effets d'une complémentation de 500 mg/j de Cartidyss (Collagène marin).

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## Quelle est l'action du collagène sur la peau et comment l'entretenir ?

01/09/2023

2 minutes de lecture

Le collagène est la protéine la plus abondante dans le corps humain.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## Quels sont les effets du zinc sur la peau ?

09/05/2023

2 minutes de lecture

Il joue un rôle très important dans de nombreuses fonctions cellulaires.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## Comment prendre soin de ma peau ?

27/04/2021

3 minutes de lecture

Les bons gestes à adopter pour bronzer sans risque et conserver une belle peau.

[Lire la suite](#)