

# Comment raffermir la peau ?

Publié le 15/01/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Régimes successifs, manque d'exercice ou tout simplement relâchement lié à l'âge peuvent conférer à la peau un aspect distendu. Loin d'être une fatalité, découvrez nos conseils pour conserver ou retrouver une peau ferme et tonique.*

## Quand et pourquoi la peau peut-elle manquer de fermeté ?

L'élasticité de la **peau** dépend en grande partie de la **qualité du derme** et d'une fibre spécifique, l'élastine<sup>1</sup>. Synthétisée par des cellules appelées fibroblastes, **sa production diminue progressivement avec l'âge**. Résultat : la peau qui se relâche au fil des ans, aboutissant notamment à la formation de rides et de ridules au niveau du visage, à un aspect plus « flasque » au niveau du reste du corps. Par ailleurs, **la fermeté de la peau** dépend également de facteurs environnementaux directement liés à l'hygiène de vie : tabac, pollution et UV participent par exemple à l'activation d'une enzyme détruisant plus rapidement l'élastine.

D'autres molécules jouent un rôle essentiel dans l'aspect de la peau : le **collagène** et l'**acide hyaluronique**. Le premier permet à l'épiderme de se régénérer et de conserver son **élasticité**, le second contribue à l'**hydratation** et donc à l'aspect pulpé. Là encore, leur production diminue avec l'âge, favorisant la perte progressive de fermeté. Le vieillissement n'est pas la seule cause de relâchement des tissus cutanés. La peau peut facilement s'étirer, lors d'une prise de poids, d'une **grossesse** ou d'une importante rétention d'eau. Quand le volume corporel diminue (perte de poids, accouchement, etc.), elle retrouve difficilement son aspect initial et peut rester plus ou moins distendue. Il est possible d'aider votre peau à retrouver **un aspect plus lisse, plus ferme, plus tonique**, grâce à quelques gestes simples.

Innovation



Amincil Action Minceur

80% of 100

(4)

## Comment raffermir sa peau par l'alimentation ?

L'objectif ici est double : choisir [les aliments qui favorisent le déstockage des graisses](#) d'un côté, **boire d'avantage d'eau** de l'autre. Afin de raffermir votre peau, optez pour des **aliments dits « brûle-graisses »**, qui stimulent la combustion des amas graisseux et limitent l'assimilation des matières grasses apportées par l'alimentation. Les plus efficaces sont les fruits rouges (fraises, framboises, etc.), l'aubergine, l'ananas, le kiwi, le citron, le pamplemousse, la pomme, les légumes verts (céleri, brocoli, poivron, etc.), l'avocat. Le café, la cannelle et les céréales complètes aident également à brûler les graisses.

Pour réduire les œdèmes en cas de rétention d'eau, qui s'accumulent souvent au niveau des jambes et du ventre, privilégiez les aliments à [l'effet drainant](#). Les fruits et légumes riches en eau **facilitent la bonne circulation des fluides** dans le corps. C'est le cas par exemple du concombre, du radis, de la salade, de la courgette, de la pastèque, de la tomate ou du melon. Les légumes aux propriétés diurétiques favorisent également l'élimination de l'eau en excès. Asperges, fenouil, artichaut ou encore carottes sont ainsi recommandés pour vous aider à retrouver corps plus ferme.

## 10 conseils pour tonifier et raffermir la peau

### 1. Adopter la bonne routine nettoyante

Côté cosmétique, privilégiez les produits nettoyants doux et neutres, afin de ne pas agresser la peau. Préférez les douches aux bains et veillez à ce que l'eau reste tiède, l'eau très chaude ayant tendance à ramollir les tissus. Le must ? Terminez par un jet d'eau froide, du bas du corps vers le haut. Cela stimule la circulation sanguine et tonifie les tissus.

### 2. Gommage sous la douche

Impossible d'obtenir une peau tonique sans passer par la case gommage. Cette étape élimine les cellules mortes, stimule la microcirculation et prépare la peau aux soins. Parmi les recettes maison : le mélange marc de café de miel, dilué dans un peu d'eau, est très efficace pour lutter contre la cellulite tout en hydratant la peau. Effectuez des manœuvres circulaires pour l'application puis rincez à l'eau tiède.

### 3. Appliquez des soins ciblés après la douche

En appliquant une crème anti-cellulite juste après un gommage, la pénétration et l'efficacité en sont améliorées. [AMINCIL® CRÈME MINCEUR](#) du Laboratoire Lescuyer a été spécialement formulée à base d'Iso-SlimComplex (4%) pour aider à affiner la silhouette, réduire l'aspect visible de la cellulite, et raffermir la peau. Iso-SlimComplex est une synergie de génistéine, caféine, carnitine et spiruline, dont les effets amincissants et anticellulite ont été prouvés cliniquement\* :

- **Réduction du tour de cuisse** : -3,8 cm en moyenne
- **Réduction de l'aspect cellulite** : -37% en moyenne
- **Peau plus ferme** : +57% en moyenne

Le café vert et le lierre complètent la formule pour leurs vertus drainantes et tonifiantes. Sa texture crème onctueuse laissera votre peau douce et vous procurera une légère sensation de fraîcheur grâce au menthol.

### Les + produit :

- 98% d'ingrédients d'**origine naturelle**
- Note Yuka : **excellent\*\***

### 4. Massez et drainez

Les gestes employés pour appliquer vos soins corporels ont une grande importance. **Les massages doivent être dynamiques** afin de stimuler la circulation sanguine, favoriser le drainage lymphatique et réduire la rétention d'eau. Si vous le pouvez, offrez-vous de temps en temps un drainage en institut pour encore plus tonifier votre peau.

### 5. Testez des accessoires raffermissants

Pour le visage, ils prennent la forme de petits rouleaux, le plus souvent en jade. Ils servent à masser la peau au moment de l'application des produits cosmétiques, à favoriser leur pénétration et à améliorer l'élasticité. Pour le corps, les rouleaux de massage reproduisent la technique du « palper-rouler » pratiquée dans les instituts ou les masseurs « anti-capitons ». Ils contribuent à déloger plus efficacement la cellulite lors de l'application de vos crèmes minceur.

### 6. Bougez

À la fois pour renforcer votre musculature, **booster votre métabolisme et brûler des graisses**. Toutes les activités physiques sont bonnes, à condition de miser sur la régularité. Les sports complets, qui sollicitent tous les ensembles musculaires, sont les meilleurs pour obtenir un corps tonique. La natation est le sport par excellence pour celles et ceux qui veulent une belle peau ferme. Les mouvements de l'eau agissent comme des micro-massages. Idéal pour lutter contre la cellulite !

### 7. Protégez-vous du soleil

Les rayons UV ont un [effet dévastateur sur la peau](#). Les cellules cutanées exposées au soleil sans protection subissent des altérations de leur ADN et un vieillissement accéléré. Le résultat : **une perte d'élasticité et de fermeté**. Été comme hiver, protégez votre peau avec un indice SPF adapté et renouvelez l'application au minimum toutes les deux heures en cas de fort indice UV.

### 8. Hydratez-vous

On ne le répétera jamais assez, **l'eau est votre principal atout minceur et beauté**. Notre corps étant constitué de plus de 70 % d'eau, la moindre déshydratation se traduit par des tissus fripés, moins élastiques. Au quotidien, buvez au minimum 1,5 litre d'eau, par petite quantité, tout au long de la journée. Vous en constaterez immédiatement les effets, au niveau du visage et du corps.

### 9. Adoptez une alimentation équilibrée

Même si vous ne cherchez pas à perdre du poids ! Les restrictions drastiques, si elles sont tentantes pour maigrir rapidement, mettent le corps à rude épreuve. Sans parler de l'effet yoyo inévitable. Apportez toujours à votre organisme tous les macronutriments et micronutriments dont il a besoin, grâce à une alimentation variée, riche en fruits et légumes frais. Si vous souhaitez maigrir, gardez en tête que la perte de poids doit rester progressive, de manière à laisser à votre peau le temps de se renouveler et éviter ainsi un important relâchement cutané. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel afin de mincir de manière saine et durable.

### 10. Privilégiez les anti-oxydants

Ces super molécules aident à lutter contre les radicaux libres, responsables du [stress oxydatif](#) et du vieillissement prématuré de la peau, tout en stimulant la production de collagène. Dans l'alimentation, les épices et aromates permettent d'augmenter considérablement vos apports en [anti-oxydants](#). Dans les produits cosmétiques, misez sur les crèmes riches en vitamine A, C et/ou E.

### 11. Faites le plein de vitamine C et protéines

La [vitamine C](#) est l'une des plus antioxydantes. Les [aliments riches en vitamine C](#) sont donc vos alliés pour une peau tonique et rebondie. Ajoutez-les sans modération à vos menus : acérola, goyave, cassis, persil frais, thym frais, piment, chou, poivron, agrumes... Les apports en protéines sont aussi utiles pour conserver ou renforcer la masse musculaire. En effet, le relâchement des muscles peut aussi se traduire par un manque de tonus. Les [sources de protéines maigres](#) sont les plus indiquées : volailles, poissons blancs, fruits de mer et crustacés.

\*Étude clinique menée sur 20 femmes, en utilisant un gel concentré à base d'Iso-SlimComplex (4%) en application 1 fois par jour pendant 6 semaines. Actions cosmétiques qui ne comportent pas de perte de poids. Les résultats individuels peuvent varier.

1. CNRS : Morphologie et constituants de la peau

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...

## CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTÉRESSER



1.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

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

27/02/2021  
3 minutes de lecture

Le soleil est d'une puissance redoutable qu'il faut savoir côtoyer avec modération et précaution.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## **Comment nourrir et protéger sa peau cet été ?**

03/05/2021  
3 minutes de lecture

Durant la saison estivale, la peau est particulièrement exposée aux agressions extérieures : sel de mer, piscine, rayons UV, pollution... Il est donc essentiel d'adopter les bons gestes pour en prendre soin et l'hydrater correctement. Découvrez de précieux conseils afin que votre été rime avec éclat et naturalité !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

## **Entretenez la beauté de votre peau avec l'huile de bourrache**

28/08/2021  
2 minutes de lecture

Une belle peau s'entretient. L'huile de bourrache est réputée pour maintenir l'élasticité de la peau grâce aux Oméga 6 qu'elle contient.

[Lire la suite](#)