



L'ORÉAL

Cosmétique Active

LE SOMMEIL ET LA PEAU

Cosmétique Active

lève le voile sur quelques relations
entre le sommeil, le bien-être
et la beauté de la peau.

Le sommeil est une fonction biologique essentielle et il ne semble pas y avoir de vie possible sans lui. Le sommeil est présent chez toutes les espèces animales, il existe même depuis l'apparition de la vie sur Terre. Les premiers êtres, bien qu'unicellulaires, avaient déjà une horloge interne leur permettant l'alternance de phases de repos et d'activité. Pourtant, le sommeil reste encore un domaine qui garde ses mystères...Très explorés, mais pas encore totalement éclaircis.

POUR MIEUX COMPRENDRE LE SOMMEIL, QUELQUES RÉPONSES À NOS QUESTIONS

LE SOMMEIL, UN ALLIÉ PRÉCIEUX

Certes nous dormons presque 1/3 de notre vie, ainsi à 75 ans nous aurons passé près de 25 ans dans les bras de Morphée, cependant ce temps de sommeil est notre meilleur allié pour rester en bonne santé, en forme et en beauté.

Les études sur le sommeil, le manque de sommeil et ses répercussions sont de plus en plus nombreuses et permettent de mieux comprendre pourquoi.

DORMONS-NOUS SEULEMENT POUR REPOSER NOTRE ORGANISME ?

Le sommeil n'est pas seulement un moment de repos réclamé par la fatigue. **C'est un processus obligatoire de réparation et de régulation indispensable à notre organisme.** Ainsi il est maintenant scientifiquement démontré que le manque chronique de sommeil est étroitement lié à diverses pathologies, obésité, diabète, hypertension, troubles psychiques comme les dépressions, et aussi baisses de performance, les difficultés relationnelles...

Le sommeil fait partie intégrante de notre processus de vie. Il est le temps capital pendant lequel s'effectue la reconstruction des tissus (musculaires en particulier), la consolidation des défenses immunitaires, la régénération de la peau et des stocks énergétiques, l'élimination des déchets et toxines et l'évacuation des tensions psychiques.

PERDONS-NOUS LE SOMMEIL ?

En 50 ans, le temps que nous consacrons à notre sommeil a été réduit de 1 heure 30 environ sur 24 heures⁽¹⁾.

Actuellement, **les actifs Français dorment en moyenne 6h55 et pour un tiers même moins de 6 heures (32%). Or, en moyenne, les 25-45 ans déclarent avoir besoin de 7h30 de sommeil pour se sentir en forme le lendemain⁽¹⁾. D'après les critères très stricts des classifications internationales, quatre Français sur dix souffrent de troubles du sommeil⁽²⁾, lesquels ont une répercussion sur leur qualité de vie et sur leur santé.**

Et comme pour mieux souligner ce déficit chronique de sommeil, 29% des actifs français⁽¹⁾ s'accordent une grasse matinée le week-end d'1h02 en moyenne !

POUVONS-NOUS CHOISIR NOTRE DURÉE DE SOMMEIL ?

Les besoins de sommeil diffèrent d'une personne à l'autre, il y a des « courts dormeurs » et des « longs dormeurs » (le record minimal observé est de 3h30 de sommeil par nuit). La durée idéale d'une nuit de sommeil est celle qui donne le sentiment d'être en forme et

efficace le lendemain matin. En effet, **notre appartenance à une catégorie de dormeur, comme les particularités de notre sommeil** (étendue, durée des cycles, etc.) **sont déterminées par notre horloge interne.**

Logée dans le cerveau et plus précisément dans une partie de l'hypothalamus, cette horloge est constituée de deux groupes de quelques 10 000 neurones (l'un dans le cerveau, droit l'autre dans le gauche) dont l'activité électrique automatique et spontanée (hors de notre volonté) oscille sur 23h30 à 24h30 en moyenne. Cette horloge électrique est contrôlée par l'expression d'une quinzaine de gènes « horloge ». **Nos besoins de sommeil sont donc génétiquement programmés.**

Notre horloge biologique contrôle et régule également de nombreuses fonctions de l'organisme comme la température corporelle, la pression artérielle, la fréquence cardiaque, la production d'hormones, les divisions cellulaires et même l'humeur ou la mémoire.

NOTRE HORLOGE INTERNE PEUT-ELLE ÊTRE DÉSYNCHRONISÉE ?

Pour être compatible avec nos activités quotidiennes, l'horloge interne est resynchronisée en permanence, en particulier par la lumière. L'activité physique et la température extérieure jouent également un rôle mais leurs effets sont plus modestes.

La lumière bleue en particulier est un puissant synchronisateur et désynchronisateur.

Au niveau de l'œil, elle génère un message qui est transmis aux neurones de l'horloge interne, c'est ainsi que le métronome de l'horloge interne est étroitement lié au rythme circadien, à l'alternance du jour et de la nuit. Cependant la lumière bleue LED active 100 fois plus les récepteurs oculaires que la lumière blanche, et c'est celle qui est émise par les écrans des ordinateurs, des téléviseurs et autres tablettes.

Ainsi, si l'on s'expose le soir à cette lumière, cela provoque un retard de l'horloge, un retard à l'endormissement et généralement une dette de sommeil.

(1) Enquête INSV/ MGEN, effectuée en France, en décembre 2013 sur un échantillon représentatif de 1032 actifs

(2) Haghghatdoost F1, Karimi G, Esmailzadeh A, Azadbakht L. Sleep deprivation is associated with lower diet quality indices and higher rate of general and central obesity among young female students in Iran. Nutrition. 2012 Nov--Dec;28(11--12):1146--50. doi: 10.1016/j.nut.2012.04.015.

DORMIR PERMET-IL DE RESTER EN BONNE SANTÉ ?

De nombreuses recherches récentes sont arrivées à la conclusion que le manque de sommeil augmente le risque de maladie d'Alzheimer⁽³⁾ de dépression⁽⁴⁾ de la même façon qu'il accroît le risque surpoids⁽⁵⁾. En général, la sensibilité à diverses maladies semble renforcée par le manque de sommeil. Pourtant si **l'existence d'une relation étroite entre sommeil et système immunitaire est clairement établie**, les mécanismes intervenant sont encore largement à l'étude. Cependant, un lien semble faire l'unanimité : **le stress provoqué par le manque de sommeil est responsable de l'altération des défenses immunitaires**. Comme le montre une étude de 2012⁽⁶⁾ menée par une équipe de chercheurs anglo-néerlandais. En comparant la densité de globules blancs dans le sang prélevé avant et après une nuit sans sommeil, les scientifiques ont constaté une augmentation significative de la présence dans le sang de certaines cellules de l'immunité (les granulocytes circulants). Cet effet est un indice d'activation manifeste du système immunitaire et représente la réponse immédiate qui survient après une exposition au stress.

COMMENT LE MANQUE DE SOMMEIL PERTURBE-T-IL LA PEAU ?

Les symptômes du manque de sommeil qui s'affichent le matin d'une nuit perturbée voire blanche, tout le monde les connaît : les cernes et les poches accentués, le teint terne et brouillé, les traits tirés, les rougeurs amplifiées.

La fatigue et le stress chronique génèrent tous deux la sécrétion d'une hormone : le cortisol.

La privation de sommeil, elle aussi entraîne une augmentation de la production de cette hormone. Or si celle-ci reste élevée dans le corps pendant de longues périodes, elle va favoriser la production des androgènes...

Ces hormones mâles (présentes chez les femmes et les hommes) stimulent directement la production de sébum, ce qui conduit à une peau plus grasse, prélude au développement de points noirs, de pores dilatés, voire d'acné.

Le cortisol est également responsable d'un

retard de cicatrisation des plaies. Tous les problèmes de peau mettront donc plus de temps à guérir, les éventuelles cicatrices seront plus délicates à atténuer.

Outre les effets de cette hormone, différentes études ont contribué à établir que la privation, ou la réduction, de sommeil contribuait à affaiblir (jusqu'à inhiber) la récupération de la fonction barrière de la peau. Ce qui est à rapprocher d'une diminution de l'hydratation cutanée également observée lors du manque de sommeil.

(3) Selon le Dr David M. Holtzman, président du Alzheimer's Disease Research Center, Washington University School of Medicine, St. Louis, et le Dr Nikolaos Scarmeas, professeur associé de neurologie, Taub Institute for Research on Alzheimer's Disease and the Aging Brain, Columbia University Medical Center, New York City, Science Magazine, 24 septembre 2009.

(4) Walker M., « The human emotional brain without sleep – a prefrontal amygdala disconnect », Current Biology, 17(20) pp. R877 – R878, 22 octobre 2007.

(5) Etudes de l'Université de Stanford et de l'Université de Chicago, citées par Ali Mohamadi, ABC News, <http://abcnews.go.com/Health/story?id=305906&page=1> (consulté le 20 décembre 2010).



COMMENT LE SOMMEIL CONTRIBUE-T-IL À LA BEAUTÉ DE LA PEAU ?

L'équilibre du fonctionnement de tous les organes dépend étroitement du fonctionnement de l'horloge interne. Ainsi **les divisions de nos cellules et en particulier celles de la peau sont gérées par l'horloge biologique** comme l'ont démontré les chercheurs de l'Inserm⁽⁷⁾, travaillant sur les fibroblastes (cellules responsables de la production de collagène et de la matrice dermique). Ils ont suivi l'expression d'un gène de l'horloge biologique et de deux marqueurs du cycle cellulaire. Et grâce à une technique particulière, ils ont visualisé conjointement l'activité oscillante de l'horloge interne et les divisions cellulaires, montrant que les

deux phénomènes sont totalement couplés. La division des cellules de la peau est à son maximum entre 23 heures et 1 heure du matin, ainsi, le renouvellement cutané est intense la nuit. Parallèlement la desquamation de la couche cornée est maximale entre 19 h et 23 h. Deux mécanismes parfaitement bien connus pour leur participation au maintien de la jeunesse de la peau et de l'éclat du teint. **Un sommeil suffisant est donc le garant d'une belle peau. La nuit, la peau se prépare également à se défendre des agressions de la journée.** Le manque chronique de sommeil expose ainsi la peau à un vieillissement prématuré par accumulation des dommages.

(6) K Ackermann, PhD et coll. DIURNAL RHYTHMS IN BLOOD CELL POPULATIONS AND SLEEP DEPRIVATION, Diurnal Rhythms in Blood Cell Populations and the Effect of Acute Sleep Deprivation in Healthy Young Men revue sleep volume 35, issue 07.

(7) C Feillet et coll. « Le rythme des divisions cellulaires est couplé à celui de l'horloge biologique interne », Inserm actualités juillet 2014.

L'HORLOGE INTERNE : MÉTRONOME DE L'ORGANISME

La régulation circadienne de toutes les fonctions biologiques est sous le contrôle de notre horloge interne ; ainsi, dormir la nuit et veiller le jour, sont en fait des comportements qu'elle nous impose. **Nichée au cœur du cerveau, elle est composée d'un groupe de quelques dizaines de milliers de neurones** dont l'activité oscille sur environ 24h. Ces neurones envoient des messages dans tout l'organisme ; ils peuvent être directs, par exemple vers d'autres régions du cerveau comme celles qui régulent l'appétit, la température, ou le sommeil. Les organes plus éloignés de l'horloge reçoivent ses messages indirectement par l'intermédiaire de la production cyclique des hormones.

LA MÉLATONINE : HORMONE DU SOMMEIL

L'horloge interne agit directement sur la sécrétion de la mélatonine. La production de cette hormone est donc circadienne. Elle augmente en fin de journée, peu avant le coucher et contribue à l'endormissement. Elle est maximale entre 2 et 4 heures du matin, ensuite sa concentration ne cesse de décroître pour être quasiment nulle au petit matin, un peu avant le réveil.

Cependant **l'exposition à la lumière le soir retarde la production de mélatonine et donc l'endormissement.** La lumière est perçue par des cellules spéciales de la rétine (différentes des récepteurs de la vision), un message nerveux est véhiculé par le nerf optique jusqu'à l'horloge interne qui commande la diminution de la production de mélatonine par l'hypophyse (ou glande pinéale, située à la base du cerveau). L'exposition à la lumière le matin a l'effet inverse. Ce phénomène permet en particulier l'adaptation de l'organisme aux changements d'heure ou aux décalages horaires.

LE CORTISOL : HORMONE DE RÉVEIL

L'horloge interne gouverne également les hormones du réveil. Au cours des dernières étapes du sommeil, elle favorise la production de deux hormones dont la concentration augmente alors dans le sang, pour atteindre un pic lors du réveil spontané. La première de ces hormones est l'adrénocorticotropine ACTH, produite par l'hypophyse. Quand son taux s'élève, il déclenche la sécrétion de cortisol par des glandes situées au-dessus des reins, les surrénales.

A son tour **le cortisol commande l'augmentation du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de la respiration...** La sécrétion de cortisol est donc inverse de celle de la mélatonine. Quand la mélatonine est au maximum, en milieu de nuit, celle du cortisol est au plus bas. Alors qu'au réveil la mélatonine est au plus bas le cortisol atteint son niveau maximum. Il faut souligner que l'ACTH et le cortisol sont des hormones qui sont aussi sécrétées quand nous prévoyons un événement stressant.

L'HISTAMINE : LE RÉVEIL ET L'INFLAMMATION

Le cerveau est stimulé par au moins 5 types de neurotransmetteurs, dont la sérotonine, l'acétylcholine, la dopamine (sur lesquels agissent les amphétamines) mais aussi l'histamine. Ainsi, cette substance est plus fortement produite en fin de nuit. Par ailleurs, l'histamine est également fabriquée par des cellules du système de défense de l'organisme (les mastocytes), elle participe à la mobilisation des mécanismes de réponse immédiate face à une agression, c'est en effet l'un des principaux médiateurs de l'inflammation.

Au matin, l'histamine « de réveil » vient s'ajouter à celle produite par une réaction inflammatoire, amplifiant ainsi les réactions de rougeurs et l'œdème dans les zones lésées. D'autant plus que le cortisol, qui joue lui le rôle d'anti-inflammatoire naturel, voit sa production devenir très faible en milieu de nuit, laissant le champ libre à l'histamine fournie par une réaction inflammatoire. C'est ainsi que les irritations sont souvent plus inconfortables le matin.

POUR UN BON SOMMEIL, LES CONSEILS DE CAROLINE ROME

CONSULTANTE EN SOPHROLOGIE,
SPÉCIALISÉE DANS LA VIGILANCE
ET LE SOMMEIL, RESPONSABLE
DU PÔLE SANTÉ BIEN VIVRE DE
NOVÉQUILIBRES ET MEMBRE DU
COMITÉ ÉDITORIAL DU SITE LAQVT.FR.
ELLE INTERVIENT EN ENTREPRISE
ET FORME DES SOPHROLOGUES
POUR PLUSIEURS ÉCOLES
DANS SON DOMAINE D'EXPERTISE.



« Plus d'un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil et il est donc important de bien connaître le sommeil pour passer de l'éveil au sommeil et du sommeil à l'éveil dans les meilleures conditions, sachant que c'est la même horloge interne qui régit les deux. Adopter une juste écologie des rythmes veille/sommeil et mieux s'oxygéner sont deux attitudes incontournables pour conserver l'équilibre au quotidien ».

Pour une bonne écologie du sommeil, il faut veiller sur 4 facteurs :

→ **LA RÉGULARITÉ**

Avant tout apprendre à se respecter et à dormir quand le sommeil arrive. Ainsi la meilleure heure d'endormissement est repérée et il est important de s'y conformer.

→ **L'ENVIRONNEMENT SENSORIEL**

Le silence, une température fraîche comprise entre 18° à 20° le soir (il faut donc éviter les bains ou les douches trop chaude le soir), un lit confortable ainsi que le respect des cycles jour/nuit, en dormant la nuit dans le noir et en s'exposant à la lumière le matin sont des facteurs qui favorisent un sommeil de bonne qualité et réparateur .

→ **LA DIÉTÉTIQUE**

Les heures qui précèdent le moment d'aller se coucher, il faut éviter l'alcool, le café et les boissons gazeuses. Pour le repas du soir, qui doit être pris au moins deux heures avant le coucher : manger léger, peu protéiné, en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes). Quand le sommeil ne vient pas : un en-cas sucré (fruits secs) peut être envisagé.

→ **UN RYTHME CALME**

Éviter une activité physique avant de se coucher, mais favoriser une séance de sport en fin d'après midi qui est, elle, recommandée. Éteindre télévision et ordinateur au moins 30mn avant de se coucher et pourquoi pas se consacrer à une lecture, c'est l'idéal pour déconnecter.

POUR UNE BELLE NUIT LE DÉMAQUILLAGE S'IMPOSE

Le démaquillage est le premier geste de beauté de la peau...

Parce qu'une jolie peau c'est avant tout, une peau libérée des impuretés, des traces de pollution et du maquillage.

SANOFLORE A DÉVELOPPÉ **ACIANA BOTANICA**,
UNE GAMME DE SOINS DÉMAQUILLANTS,
NATURELS ET CERTIFIÉS BIO, POUR NETTOYER
PARFAITEMENT LE VISAGE ET LES YEUX,
MÊME SENSIBLES



De 13,50 €*
à 18 €* selon les
produits.
Disponible en
pharmacie et
parapharmacie
en janvier 2016.

- **GELÉE D'HUILE DÉMAQUILLANTE** à transformation pour éliminer jusqu'au maquillage waterproof
- **MOUSSE D'EAU NETTOYANTE** à la texture chantilly,
- **EAU MICELLAIRE DÉMAQUILLANTE** fraîche et délicate,
- **LAIT DÉMAQUILLANT** à la texture « cocoon », entre lait et gel.

Au cœur de la gamme, le **Bleuet Centaurea Cyanus Bio du Vercors apaisant et des tensioactifs 100 % d'origine naturelle**, dérivés du sucre de canne roux et d'huiles végétales, pour retrouver le bonheur d'une peau propre, confortable et un teint visiblement plus éclatant.

SOINS DE NUIT : PLUS BELLE AU RÉVEIL

Et s'il suffisait d'une bonne nuit de sommeil pour retrouver une peau plus lisse, fraîche et lumineuse ? C'est aujourd'hui possible avec Sanoflore, La Roche-Posay, SkinCeuticals et Vichy, qui ont développé des soins experts pour toutes les peaux et pour toutes les femmes.

Flacon pompe
30 ml : 42 €*
Disponible
en pharmacie et
parapharmacie
en janvier 2016.



NUIT CÂLINE, HUILES SOYEUSES ET FORMULE D'ORIGINE NATURELLE : **NUIT DES REINES DE SANOFLORE**

Véritable prouesse de formulation, cette alliance de **Gelée Royale pure Bio régénérante et anti-âge** et **d'huiles soyeuses de Caméline, d'Argan, de Jojoba et d'Hélianthus Bio hydrate, nourrit et lisse la peau pour en révéler tout l'éclat au réveil.**

LES PLUS EXIGEANTES VEULENT ÉRADIQUER LES RADICAUX LIBRES MÊME EN DORMANT : **RESVÉRATROL B E DE SKINCEUTICALS**

Resvératrol B E, puissant concentré antioxydant de nuit, **associe en synergie une haute concentration de Resvératrol pur et stabilisé (1%) à la Baicaline, extrait botanique, et la vitamine E pure.**

Ce soin lutte contre les radicaux libres responsables de l'accélération du vieillissement cutané. Il renforce les capacités naturelles de la peau à lutter contre les dommages radicalaires et stimule la réparation naturelle de la peau. Au réveil, elle est visiblement plus éclatante, plus ferme, souple et dense.

Flacon pompe 30 ml : 150 €*
30 ml / 1 fl oz



Pot 50 ml : 34 €*
Disponible
en pharmacie et
parapharmacie
mi-janvier 2016.



POUR AIDER LES FEMMES
À ATTÉNUER LES SIGNES
DE LA MÉNOPAUSE
SUR LA PEAU :
NEOVADIOL NUIT DE VICHY

15 ans de recherche et 16 brevets ont donné naissance au **Complexe Substitutif, une association unique de 4 actifs : l'Hédione et l'Hepes, l'acide hyaluronique et une concentration élevée de Pro-Xylane™**. Cette formule exclusive agit sur les marqueurs de jeunesse de la peau impliqués à la ménopause..

NEOVADIOL NUIT est le premier anti-âge substitutif de nuit qui confère densité, volume, confort et luminosité à la peau avec une fraîcheur intense. NEOVADIOL NUIT apporte une réponse ciblée inédite aux inconforts (rougeurs et chaleur du visage), qui apparaissent à cette période de la vie. Nuit après nuit, la peau s'apaise et récupère. Ce **Complexe Substitutif est épaulé par 2 actifs : l'Éperuline, un apaisant, et la Caféine, un décongestionnant**. Les rougeurs sont atténuées, les gonflements et signes de fatigue diminuent.



Pot 50 ml : 17,50 €*
Disponible en
pharmacie et
parapharmacie en
janvier 2016.

POUR PALLIER
LES TIRAILLEMENTS,
INCONFORTS
DES PEAUX SÈCHES :
NUTRILOGIE NUIT DE VICHY

**Un soin intense et nourrissant
au Spingo-Lipide breveté, précurseur de lipides.**

Enrichi en actifs nourrissants, réparateurs et relipidants : beurre de karité, cire d'abeille et cirebelle, NUTRILOGIE NUIT reconstitue le film hyrolipique et régénère les peaux sèches à très sèches.

APAISER ET RÉÉQUILIBRER
LES PEAUX TRÈS SENSIBLES :
TOLÉRIANE ULTRA NUIT DE LA ROCHE-POSAY

Fragilisées ou particulièrement sensibles aux agressions extérieures qui favorisent le stress oxydatif et la formation de radicaux libres, les peaux sensibles n'arrivent pas à bénéficier de l'action réparatrice du sommeil et se réveillent avec des picotements, voire des démangeaisons, un inconfort quotidien.

Pour prévenir inconforts et rougeurs au réveil, TOLÉRIANE ULTRA NUIT est formulé avec un **duo d'anti-oxydants performants, Carnosine et Vitamine E, deux actifs apaisants : Neurosensine et Niacinamide, associés à l'eau thermale de La Roche-Posay, anti-oxydante et apaisante.**

Flacon pompe
40 ml : 18 €*
Disponible en
pharmacie et
parapharmacie
en mars 2016.



Sa texture mi-crème mi-gel est spécialement adaptée à la nuit pour apporter confort optimal à la peau.

Formule haute tolérance :

sans
CONSERVATEUR
PARABEN/PARFUM
ALCOOL/COLORANT
/ L A N O L I N E

Protégée dans un flacon hermétique à la technologie brevetée : anti-contamination, anti-résidus et anti-oxydation.



Ces innovations sont aussi disponibles au **Derma Center, 13 rue des Francs Bourgeois, Paris 4ème** et sur **My-dermacenter.com**

Pour télécharger informations et visuels :
www.presseprivee.com

CONTACTS :

Olivia COUTURIER, Directrice de la communication L'Oréal Cosmétique Active France / 01 46 88 69 09 / olivia.couturier@loreal.com
Françoise MUNCH, Attachée de communication L'Oréal Cosmétique Active France / 01 46 88 69 26 / francoise.munch@loreal.com