

# Anti-âge: les 7 règles les plus importantes

Consultez la liste des ingrédients de vos produits. Faites-en l'analyse.

## Règle 1. Éviter les substances malsaines qui provoquent le vieillissement de la peau

Huiles et cires minérales à base de pétrole (perturbant le processus cutané):

Mineral Oil	Cera Microcristallina
Petrolatum (Vaseline)	Microcrystalline Wax
Paraffinum-Liquidum	Ozokerit
Paraffinum-Subliquidum	Ceresin

Parfums (hautement allergisants):

Parfum	Fragrance
Perfume	Fragrance Mix
Parfum Mix	Perubalsum

Conservateurs (hautement allergisants et destructeurs de cellules):

1,2-Dibromo 2,4-Dicyanobutane	Imidazolidinyl Urea
4-Hydroxybenzoic Acid	Iodpropinylbutylcarbamate
Benzoic Acid	Methylchloroisothiazolinone
Bronopol	Methyldibromo Glutaronitrile
Butylparaben	Methylisothiazolinone
Cetylpyridinium Chloride	Methylparaben
Chlorhexidine	Myrtrimonium Bromide
Chlorhexidine Digluconate	PHB-ester
Chlormethylisothiazolinon	Phenoxyethanol
Climbazole	Polyaminopropyl Biguanide
Dehydroacetic Acid	Potassium Sorbate
Diazolidinyl Urea	Propylparaben
Dibromodicyanobutan	Quaternium-15
Dichlorobenzyl Alcohol	Sodium Benzoate
Digluconate	Sodium Dehydroacetate
DMDM Hydantoin	Sorbic Acid
Ethylparaben	Triclosan
Formaldehyde	Zinc Pyrithione
Hexamidine Diisethionate	

Filtres UV (hautement allergisants):

4-Methylbenzylidencampher	Oxybenzon
4-MBC	Homosalate
3-Benzylidencampher	Homomenthylsalicylat
3-BC	HMS
Octyl Methoxycinnamate	Octyl-Dimethyl-Para-Amino-Benzoic-Acid
OMC	OD-PABA
Benzophenone-3	

Autres (hautement allergisants):

Cocamidopropyl Betaine	Propylene Glycol
Lanolin	Propolis
Eucerit	Cetylstearyl Alcohol

**Règle 2. Hydratation maximale de la couche cornée avec:**

Lecithin(and)Water(and)Alcohol = liposomes multilamellaires (+ 100%), ou  
Lecithin(and)Water(and)Ethanol = liposomes multilamellaires (+ 100%), et  
Hyaluronic Acid = Acide hyaluronique (+5%)

D'autres substances n'ont peu ou pas d'effet concernant l'hydratation de la peau.

**Règle 3. Vitalisation, protection et renouvellement cellulaire avec des vitamines, telles que:**

D-Alpha-Tocopherol Acetate = vitamine E naturelle  
D-Mixed-Tocopherols = mélange de vitamines E naturelles  
Retinyl Palmitate = vitamine A naturelle  
(Sodium) Ascorbyl Phosphate = vitamine C naturelle  
Panthenol = provitamine B5

**Règle 4. Adoucir, protéger et nourrir la peau avec, soit des huiles et des cires végétales naturelles de haute qualité à forte concentration d'acides gras essentiels polyinsaturés (vitamine F), telles que:**

Oleum Simmondsiae Californicae = huile de jojoba  
Oleum Oenotherae Biennis = huile d'onagre  
Oleum Sesami Indicae = huile de sésame  
Oleum Butyrospermi Parkii = beurre de karité  
Oleum Macadamiae = huile de macadamia

**Soit 100% de lipides nourrissants et cires propres à la peau au lieu d'huiles et de cires végétales naturelles, tels que:**

Glycerol	Cetearyl Octanoate
Glyceryl Stearate	Lecithine
Cholesterol	Caprylic/Capric Stearic Triglycerides

**Règle 5. Compléter avec d'autres composants nécessaires de la couche protectrice naturelle de la peau, tels que:**

Allantoin	Urea
Sodium Lactate, of	Lactic Acid, of
Natrium Lactate	Citric Acid

**Règle 6. En cas de carences (par exemple en cas de peau sèche et gercée), ajout de lipides épidermiques propres à la peau, tels que:**

Ceramids	Phospholipids
Glycolipids	Sphingolipids

**Règle 7. Éviter les ingrédients inutiles et superflus**

Ne perdez pas de temps ni d'argent. La majorité des substances utilisées dans les cosmétiques ne sont pas connues pour être nocives, mais elles n'ajoutent pas vraiment grand chose à la valeur du produit. Elles doivent être considérées comme des substances de charge bon marché qui ont peu ou pas d'avantages pour la peau. Plus il y a de ces substances dans un produit, plus la perte de temps pour la peau est importante, au détriment de l'efficacité. Les produits avec d'interminables listes d'ingrédients aux noms chimiques étranges en sont une indication. Egalement, les «ingrédients miracles» récurrents sont une forme de charlatanisme et une atteinte inutile et évitable au budget.