

Art de choyer son cou (L')

Titre(s): Art de choyer son cou (L') [[periodique]] / Monique Le Doledec

Ensemble: Psychologies 480

Auteur(s): Le Doledec, Monique

Editeur, producteur: 01/04/26

Description matérielle: pp.90-93

ISSN: 0032-1583

Note sur la description matérielle: 3

Résumé ou extrait: Souvent oublié dans les routines de soin, le cou vieillit pourtant plus vite que le visage. Sa peau est plus fine, moins riche en glandes sébacées et en follicules pileux, donc plus fragile et plus facilement irritée. Elle subit aussi une forte exposition aux UV, notamment sur les côtés sous les oreilles, ce qui favorise un vieillissement accéléré avec taches brunes, rougeurs et teinte ocre. Les spécialistes alertent aussi sur les "tech neck wrinkles" liées à l'usage du smartphone : au-delà de cinq heures par jour à regarder son écran vers le bas, les flexions répétées marquent le cou. Une tête d'environ cinq kilos peut faire ressentir une charge de trente kilos lorsqu'elle est inclinée à 60 degrés. Avec le temps, la peau s'affine, se ride, se relâche, un décolleté en V rouge et froissé peut apparaître, et le platysma se rigidifie, formant des cordes platysmales. La prévention repose d'abord sur la posture : se tenir droit, éviter les positions voûtées prolongées, pratiquer des étirements, des massages et éventuellement des postures de yoga pour détendre cervicales et muscles du cou. La protection solaire est jugée indispensable avec une crème SPF 50 appliquée comme sur le visage, en n'oubliant pas la zone sous les oreilles, et avec des vêtements couvrants ou un foulard en cas d'exposition intense. Côté soin, il faut hydrater généreusement, favoriser collagène et élastine, masser la zone quelques minutes et éviter les formules trop irritantes, notamment le rétinol ou certains acides de fruits. En cas de relâchement plus marqué, des lasers fractionnés, des séances de mésothérapie ou des injections ciblées de toxine botulique peuvent être proposées....

Sujet - Nom commun: Cou -- Soins