

BEAUTÉ

154

ELLE 7 NOVEMBRE 2024

REBECCA LAFAYE/GALLERY STOCK/PHOTO SENSO

ALERTE ROUGEURS !

Votre peau réagit ? Les solutions pour diminuer l'inflammation et calmer les zones à vif se sont multipliées ces dernières années.

PAR VALENTINE PÉTRY

Au moindre coup de froid, votre visage s'enflamme ? Vous n'êtes pas seule. L'ONG British Skin Foundation a observé une inquiétante augmentation ces cinq dernières années du nombre de patients qui se plaignent de rosacée, d'acné, d'eczéma ou de psoriasis. Si « nous sommes beaucoup plus attentifs à notre peau », comme le rappelle le D^r Gautier Doat, directeur médical des laboratoires dermatologiques Avène, « nous sommes aussi de plus en plus exposés à la pollution, au stress et à des cosmétiques inadaptés... » Le plus souvent, ces rougeurs sont causées par un afflux de sang en réaction à une irritation, une inflammation – bref, une agression. Et certaines femmes y sont plus sujettes que d'autres. « Des facteurs génétiques sont amplifiés par l'alimentation ou le rapport au soleil. En général, on a des rougeurs depuis l'enfance, mais elles peuvent s'accroître au fil du temps : les veines se dilatent puis éclatent vers 30 ans environ, ce qui crée des taches diffuses, explique Tatiana Brandt, fondatrice de MyPureSkin. Sur les peaux plus foncées, la sensibilité existe évidemment, mais on en voit moins les effets. Dans ces cas-là, cela s'exprime par un res-

senti : ça démange. » Heureusement, les solutions pour apaiser ce feu sont nombreuses. On fait le point sur les pistes à explorer.

Checker ses cosmétiques

ÉTAPE 1 : DIMINUER L'AGRESSION

La tentation de l'exfoliation peut être forte, avec l'espoir d'une peau éclatante. Mais si celle-ci est sensible, ou apparaît irritée ne serait-ce que quelques secondes, mieux vaut s'abstenir. « Un produit qui vous convient au printemps peut se révéler trop agressif quand il fait plus froid et plus sec, ajoute Ulrich Katusevaniako, directeur de la communication scientifique chez Orveda. Il risque d'endommager la barrière cutanée, dont certains céramides qui "cimentent" les cellules de la peau. Dans ce cas-là, celle-ci devient "poreuse", elle est plus perméable et retient moins bien l'eau. Cela peut se produire même si vous avez la peau mixte ou grasse. » Pour un teint lumineux, utilisez un exfoliant ultra-doux (enzymatique, par exemple). De manière générale, il vaut mieux simplifier la routine au maximum et laisser à la peau le temps de se rééquilibrer.

ÉTAPE 2 : CHOISIR LE BON APAISANT

Dans certains cas, les dermatologues prescrivent des molécules efficaces. « On préconise des dermocorticoïdes, ou des inhibiteurs topiques de la calcineurine (TCIs), avec moins d'effets indésirables », rappelle le D^r Gautier Doat. Mais la palette d'ingrédients cosmétiques est de plus en plus large. Parmi les molécules principales, citons : la Centella asiatica (une herbe endémique d'Asie, réparatrice et cicatrisante) et sa molécule active, la madécassoside ; le calendula (une plante méditerranéenne qui stoppe l'inflammation) ; et la niacinamide, dérivé de la vitamine B3 qui aide la peau à produire son propre céramide. L'ectoïne fait aussi parler d'elle, car elle protège la peau contre les stress environnementaux. Elle est produite par des micro-organismes capables de vivre dans des environnements extrêmes et forme une barrière isolante. Certaines formules contiennent aussi du bêta-glucane issu de l'avoine, un polysaccharide aux propriétés anti-inflammatoires. Nul besoin de superposer les soins, l'important est d'être patiente. Tous les experts insistent sur le fait qu'il est nécessaire de réparer la barrière cutanée. « Il faut la ●●●

ELLE 7 NOVEMBRE 2024

●●● respecter au maximum, insiste le Dr Gautier Doat. Je conseille d'apporter des céramides à la routine. » Inutile de succomber aux sirènes du « slugging », qui consiste à enduire le visage de vaseline. « Il s'agit d'équilibrer cette barrière sur le long terme. Mieux vaut apporter à la peau ce dont elle a besoin tout au long de la journée et pas forcément en couche épaisse », pondère Ulrich Katusevanako. Dernier conseil : les UV étant une cause importante d'inflammation, même par temps couvert, optez pour une protection si vous passez plusieurs heures dehors... ou derrière une baie vitrée.

Apaiser ses intestins

ÉTAPE 1 : COMPRENDRE L'INFLAMMATION

Les liens entre la peau et les intestins sont explorés depuis une dizaine d'années, et on sait avec certitude que l'inflammation peut trouver sa source dans le système digestif. « Les variations de teint sont souvent le signe que la barrière intestinale est endommagée, explique Mathilde Lacombe, fondatrice de la marque Aime. Je recommande de faire un test sanguin pour comprendre ce qui déclenche l'inflammation. » En cas de rosacée, on conseille souvent d'éviter l'alcool et les épices, qui dilatent les vaisseaux et aggravent le feu, mais cela ne suffit pas toujours. Mieux vaut donc établir un diagnostic précis. « En ce qui me concerne, poursuit-elle, le bilan a révélé que les œufs, le riz et les amandes étaient des déclencheurs. Comprendre les causes d'inflammation permet d'établir une routine efficace sur le long terme. »

ÉTAPE 2 : RÉÉQUILIBRER LE MICROBIOTE

Après consultation pour une rosacée ou des rougeurs persistantes, le dermatologue prescrit parfois une cure d'antibiotiques. On peut également joindre (ou prendre seulement) des compléments alimentaires pré- et probiotiques. « En général, les déséquilibres sont causés par un excès de candidas,

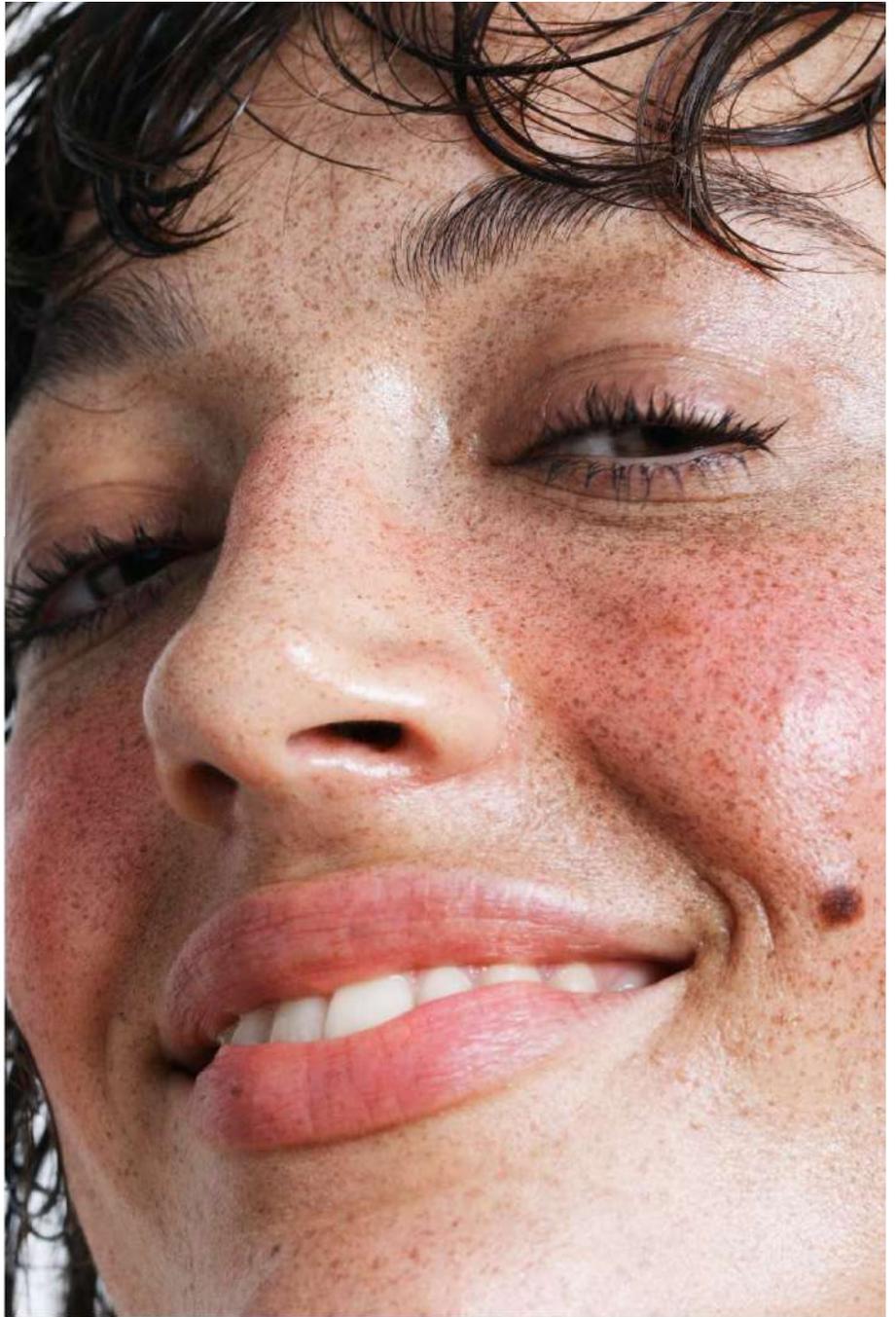
champignons qui se trouvent au sein de l'estomac. Pour les compléments Aime, nous avons sélectionné trois souches différentes dont les études cliniques montrent qu'elles ont des effets anti-inflammatoires, explique encore Mathilde Lacombe. On réintègre alors les bonnes bactéries pour assainir le milieu et empêcher les candidas de se développer. Il faut parfois trois à six mois pour observer les résultats. »

D'autres marques, comme MyPureSkin, intègrent des fibres longues à leur complément alimentaire, qui ont le même effet : nourrir les bonnes bactéries.

Traiter la peau

ÉTAPE 1 : TESTER LES LED

Les traitements aux LED peuvent soulager rapidement. « Je ne conseille pas la lumière rouge, mais plutôt la lumière



REBECCA LAFAYE/GALLERY STOCK/PHOTOSENSO



infrarouge invisible, qui pénètre la peau en profondeur et atténue l'irritation. Sur le coup, on a l'impression qu'il ne se passe rien, mais on observe dès la fin de la séance un effet qui peut remonter le moral », assure encore Mathilde Lacombe. La marque Dermalux propose un appareil efficace à utiliser chez soi, mais il est particulièrement onéreux (Flex MD, 2 369 €). Lightinderm propose également un programme anti-rougeurs, qui les fait diminuer progressivement et apaise les picotements grâce aux lumières vertes et rouges combinées à des actifs cosmétiques (420 €).

ÉTAPE 2 : TRAQUER LE BON LASER CHEZ UN DERMATOLOGUE

« Accompagnés d'une bonne routine cosmétique, les lasers sont les plus efficaces sur le long terme », explique le D^r Gautier Doat. Jusqu'à présent, les médecins utilisaient différents types de lasers afin de traiter les rougeurs diffuses, les petites veines autour du nez, les points rouges « rubis » (angiomes stellaires) ou certaines cicatrices d'acné récentes. Aujourd'hui, beaucoup de dermatologues proposent de traiter toutes les problématiques en une seule séance, avec des appareils diffusant plusieurs longueurs d'onde qui pénètrent plus ou moins profondément dans l'épiderme. « On peut tout traiter en plusieurs passages lors d'un même rendez-vous, grâce à ces nouveaux outils. Concernant les suites, il peut y avoir des rougeurs, un œdème, plus rarement des croûtes pendant 48 à 72 heures. L'automne est le bon moment pour se lancer, puisque la peau ne doit pas avoir été exposée au soleil un mois avant le rendez-vous — et que le soleil devra être évité encore un mois après. Il faut alors porter une crème cicatrisante et un SPF 50 », explique la D^{re} Caroline Pouget, dermatologue esthétique, référente des lasers lutronic. On préconise une à trois séances, et il faut entretenir le résultat tous les deux ans (compter environ 300 € la séance). ●

NOTRE SHOPPING PARE-FEU

1. SOIN QUOTIDIEN

La glycérine apporte confort et protection, dans une texture très légère, idéale pour les peaux mixtes. **Toleriane Sensitive Fluide, La Roche-Posay, 40 ml, 18 €.**

2. TRAITEMENT DE FOND

Un complément alimentaire anti-rougeurs avec prébiotiques et acides gras, pour rééquilibrer la flore intestinale. **French Glow, Aïme, cure d'un mois, 31 €.**

3. ICONIQUE

Cette nouvelle version enrichie en bêta-glucane augmente les capacités d'auto-réparation de la peau. La marque promet des effets en 7 jours. **Sérum Génifique Ultimate, Lancôme, 30 ml, 89 €.**

4. ANTI-IMPERFECTIONS

Trois vitamines contre l'excès de sébum et les boutons, et de l'extrait de calendula pour apaiser. **Émulsion Apaisante Stabilisante Calendula, Kiehl's, 125 ml, 54 €.**

5. ULTRA-PRÉCIS

Conçu pour les peaux sujettes à la rosacée, ce soin quotidien contient 11 brevets, dont l'actif Angiopausine, qui traite l'hypervascularisation, et un filtre solaire à large spectre. **Concentré Hydratant Protecteur Rosamed SPF 50+, Avène, 30 ml, 22,50 € (disponible en décembre).**

6. COMPLET

Un mélange de collagène, d'acide hyaluronique, de fibres prébiotiques, de vitamines, de biotine, de bêta-carotène... Pour apporter de l'éclat, mais également aider la peau à renforcer sa barrière cutanée. **MyCollagenGlow, MyPureSkin, cure d'un mois, 96 €.**

7. PANSEMENT

Eau thermale, acide hyaluronique, vitamines, centella et inuline : un bon mix, dans une texture velours. **Concentré de Crème Réparateur, Cica Daily, Uriage, 50 ml, 28,90 €.**

8. S.O.S. Une algue fermentée qui booste la capacité de la peau à produire de la vitamine B5 (études à l'appui) et des polysaccharides anti-inflammatoires, dans une texture sans parfum ultra-confortable.

Crème Accept Cica, Phytomer, 50 ml, 54 €.

9. SUPER-BARRIÈRE

De l'ectoïne, du coenzyme Q10, puissant antioxydant, et un extrait d'algues anti-rougeurs dans un sérum ultra-léger. La marque promet une réduction des rougeurs au bout de 28 jours. **Ectoin Repair Serum, Susanne Kaufmann, 30 ml, 130 €.**

10. BIEN-ÊTRE

Des acides gras anti-inflammatoires, issus de poissons sauvages de la pêche durable, dans une formule made in France résistante à l'oxydation. **Les Oméga 3, Apnée, cure d'un mois, 19 €.**

