

DÉCRYPTAGE DES SOINS *médico- esthétiques* À LA MAISON

LES SOINS MÉDICO-ESTHÉTIQUES GAGNENT EN POPULARITÉ. ON TROUVE DE PLUS EN PLUS D'OUTILS ET DE TRAITEMENTS S'EN INSPIRANT, À UTILISER DANS LE CONFORT DE NOTRE FOYER. MAIS SONT-ILS AUSSI EFFICACES? PEUT-ON S'EN SERVIR SANS CRAINTE?

Par Mariève Inoue

Depuis quelques années, les outils et appareils beauté semblent se multiplier: rouleaux pour le visage (en pierre précieuse ou non), brosses nettoyantes à vibrations soniques, appareils à lumière DEL, appareils pour réduire la cellulite ou ralentir la repousse des poils et systèmes de microdermabrasion à la maison... S'y ajoutent les soins de la peau inspirés de traitements professionnels, comme les faciaux et les peelings exfoliants. Si certains outils et appareils visent à bonifier notre routine de soins, d'autres tentent de reproduire les effets des traitements offerts en institut ou en clinique. Zoom sur cinq traitements professionnels ainsi que sur les soins et les outils qui s'en inspirent.



Le microneedling

C'est quoi?

Un traitement dérivé de l'acupuncture qui consiste à perforer la peau à l'aide de microaiguilles fixées à un rouleau, un stylo ou un tampon. «Le but est de créer une réponse inflammatoire pour stimuler le processus de guérison de la peau», explique la D^{re} Chloé Sylvestre, omnipraticienne spécialisée en médecine esthétique. En clinique, les résultats vont d'un teint plus lumineux à une diminution des rides et à la réduction de cicatrices. De plus, en créant des trous dans la peau grâce à cette méthode, les soins appliqués par la suite pénètrent mieux.



**ON A
testé**

**LES PATCHS
MICRO-INFUSION
D'ACIDE
HYALURONIQUE,**
de Neostrata (25 \$,
en pharmacie).

Ces timbres sont dotés de petites pointes d'acide hyaluronique qui pénètrent dans l'épiderme pour repulper et lisser la peau. On les a appliqués avant d'aller au lit et, au matin, on a remarqué une légère atténuation des rides dans la petite région traitée. Légèrement inconfortables lors de l'application, mais un résultat intéressant!

En clinique ou à la maison?

La principale différence est la longueur des aiguilles utilisées. En clinique, on a recours à des aiguilles d'une longueur de 0,5 à 2,5 mm, qui peuvent atteindre le derme et stimuler la production de collagène et, ce faisant, améliorer la texture de la peau. À la maison, les microaiguilles sont d'une longueur de 0,3 mm ou moins et travaillent seulement au niveau de l'épiderme, en légère exfoliation. Il existe aussi des timbres inspirés de ce traitement, mais dont les petites pointes sont en fait un ingrédient hydratant infusé graduellement dans la peau. Même si les effets ne sont pas comparables à ceux du microneedling, «ce type de produit pourrait être intéressant à utiliser à la suite d'un traitement», souligne la D^{re} Sylvestre.

Les précautions à prendre

Pour essayer le microneedling à la maison, on se procure un outil dans une clinique d'esthétique ou sur le site d'une marque réputée. «Les aiguilles doivent être stériles, bien aiguisées, et le nombre de microaiguilles au millimètre doit être bien vérifié», signale la D^{re} Sylvestre. On trouve une panoplie d'outils à microaiguilles sur le web, mais il est plus sécuritaire de se procurer notre rouleau dans une clinique d'esthétique!

L'épilation permanente

C'est quoi?

Un traitement au laser ou à la lumière pulsée servant à éliminer les poils. «Dans les deux cas, on cible la mélanine du poil», affirme Catherine Paradis, coordonnatrice de la formation technique pour les cliniques Dermapure. En exposant la région à épiler à une lumière intense, on détruit le bulbe, donc le poil ne repousse plus par la suite.

En clinique ou à la maison?

Plusieurs séances sont nécessaires, que ce soit en clinique ou à la maison. «En clinique, on parle généralement de 7 à 10 traitements, espacés de 6 à 8 semaines», indique Catherine Paradis. À noter: ce type de traitement n'est pas adapté à tous. «Ce qui fonctionne le mieux est un poil foncé sur une peau claire», précise l'experte. L'avis d'un pro est donc primordial pour établir s'il est possible pour nous d'avoir recours à ce type de technologie. Il existe des appareils qui mettent à profit la lumière pulsée pour usage à la maison, mais leur intensité est plus faible et beaucoup plus de traitements sont nécessaires. Selon la D^{re} Sylvestre, ce type d'appareil pourrait réussir à réduire la vitesse de repousse des poils; mais si notre but est de cesser de se raser complètement, les résultats seront plus sûrs en clinique.

Les précautions à prendre

«Dans le cas d'une épilation en clinique, on ne s'expose pas au soleil de 4 à 6 semaines avant le traitement, car on ne veut pas foncer la peau, ni après, car la peau est alors plus sensible», met en garde Catherine Paradis. À la maison, on s'assure de bien lire les instructions de notre appareil pour ne pas se brûler.



**ON A
testé**

**L'APPAREIL
D'ÉPILATION INFINITY,**
de Silk'n (450 \$,
chez Pharmaprix,
a pharmacaprix.ca et a silkn.ca).

Bien que l'appareil soit d'un emploi facile, il faut consacrer du temps pour bien lire la documentation fournie avant de commencer le traitement, qui comprend plusieurs étapes et se poursuit sur plusieurs séances. Dès les premières utilisations, on a remarqué que les poils poussaient un peu moins vite. Les résultats sont encourageants, sans être définitifs. La patience est donc essentielle! »

Le peeling

C'est quoi?

Une exfoliation faite en appliquant une substance chimique sur la peau, souvent un acide de fruits, comme l'acide glycolique ou lactique. Le but: nettoyer la peau en profondeur et éliminer les cellules mortes à sa surface. S'adressant à tous sauf si l'on a la peau hypersensible, le peeling aide à éclaircir le teint et à le rendre plus radieux, tout en traitant les pores dilatés et en ciblant les taches pigmentaires.

En clinique ou à la maison?

«En cabine, les concentrations d'acide glycolique vont jusqu'à 40 %, tandis que les produits topiques pour usage à la maison varient de 5 à 10 %», affirme Catherine Paradis, de Dermalpure. Même si les peelings en clinique sont beaucoup plus performants, «je suis tout à fait pour l'usage des peelings à domicile en guise d'entretien», note la D^{re} Sylvestre.

Les précautions à prendre

À la maison, avant d'appliquer ce produit exfoliant sur tout notre visage, on l'essaie sur une petite région, par exemple l'avant-bas, pour voir comment notre peau réagit. On intègre aussi le soin graduellement à notre routine et l'on respecte le temps de pose de chaque produit! Après un peeling en institut ou à la maison, on s'assure de protéger notre peau du soleil, car elle est alors plus sensible.

Cette nouveauté fait appel au rétinol, ingrédient anti-âge par excellence, et se présente sous forme de tampons emballés individuellement. On a apprécié le format pratique du produit, facile à appliquer et à intégrer au sein de notre routine de soins. Après quelques usages, on a remarqué un teint plus lumineux.



ON A testé

**PEELING NUIT
AVEC 0,3 %
DE RÉTINOL,**
de Neostrata
(80 \$, en pharmacie).





Le massage facial

C'est quoi?

Une façon de stimuler la peau, autant lors d'un traitement facial fait par une esthéticienne qu'en adoptant des mouvements précis chez soi ou en employant des outils, comme les rouleaux, les masseurs pour les yeux et le visage ou les brosses nettoyantes à vibrations. En massant sa peau selon certaines techniques, on stimule la circulation sanguine. Le résultat: un teint plus lumineux et une peau mieux oxygénée, plus réceptive aux produits.

En clinique ou à la maison?

En institut, l'esthéticienne se sert de ses mains pour masser notre visage avec un doigté précis, ce qui permet d'obtenir des résultats optimaux. Mais rien ne nous empêche de faire notre propre gymnastique faciale à la maison ou d'adopter un outil qui aidera à stimuler notre peau. «Le simple fait de toucher sa peau avec des crèmes, des massages, des brosses vibrantes ou de recevoir un drainage lymphatique par une esthéticienne, par exemple, stimulera la peau et la rendra plus radieuse», estime la D^{re} Sylvestre.

Les précautions à prendre

Nombreux sont ceux qui font l'erreur de ne jamais nettoyer leurs outils (comme les rouleaux), risquant ainsi la propagation de bactéries sur la peau. De plus, on évite d'en faire trop pour ne pas provoquer d'irritation cutanée.

ON A
testé

LE ROULEAU DE BEAUTÉ UPLIFT,
de Nurse Jamie (89 \$,
chez Sephora, et à sephora.ca).

Ce rouleau est muni de petites pierres qui stimulent l'épiderme et créent une action rythmique relaxante. Sans avoir remarqué de changement important sur le plan de la fermeté, on aime toutefois cet outil pour son effet dégonflant autour de l'œil et généralement revigorant. Comme il est petit et portable, on s'en sert aussi volontiers sur les jambes et les bras. »



La réduction de la cellulite et le remodelage corporel

C'est quoi?

Des traitements pour réduire les capitons et sculpter le corps. Bien que la cellulite soit difficile à éliminer, «il existe des technologies pour la traiter, sans oublier les soins topiques, les nutricosmétiques et les vitamines beauté qui peuvent aider à la synthèse des graisses dans l'organisme», affirme Catherine Paradis.

En clinique ou à la maison?

Il y a plusieurs types de traitements possibles en clinique, dont ceux à base de radiofréquence. On peut également choisir le laser ou les injections d'un produit qui stimule le collagène dans la peau. «La radiofréquence, c'est de la chaleur qui pénètre profondément dans les tissus», révèle la D^{re} Sylvestre. Selon l'intensité et la durée du traitement, on obtient une fonte de gras intéressante pour le remodelage corporel. En combinant la radiofréquence à de la succion pour briser les adhérences dans les amas graisseux, on arrive à traiter la cellulite. Pour raffermir et lisser la peau à la maison, il se vend des appareils utilisant la radiofréquence, mais à intensité plus faible et aux résultats moins certains.

Les précautions à prendre

«Tout dépend de la technologie en clinique. Le bilan de santé du client peut contenir des contre-indications, comme la prise de certains médicaments ou les inclusions métalliques», explique Catherine Paradis. À la maison, on lit bien les mises en garde: «Si l'on utilise un appareil à radiofréquence, il y a risque de brûlure», prévient la D^{re} Sylvestre.



ON A testé

L'APPAREIL DE RÉDUCTION DE LA CELLULITE ET REMODELAGE CORPOREL SILHOUETTE, de Silk'n (289 \$, en pharmacie ou à silkn.ca).

La sensation est agréable lorsqu'on emploie cet appareil combinant trois sources d'énergie. Au bout de quelques séances, on a remarqué un léger effet raffermissant. Par contre, l'utiliser sur plusieurs zones du corps à la fréquence recommandée (deux fois par semaine pendant les 10 premières semaines) exige temps et discipline! ●