Le grand oublié

Crème de jour, de nuit, sérum, masque… Notre visage fait l'objet de toutes nos attentions, mais on a souvent tendance à ne pas descendre jusqu'au cou quand on applique nos produits préférés. Quant au décolleté, il est carrément oublié! Cette zone fragile a pourtant besoin d'hydratation anti-plis, de protection anti-taches (vive les crèmes solaires!) et d'élasticité anti-chute. La bonne nouvelle? Appliqués avec régularité, les soins spécifiques sont capables d'améliorer visiblement la situation. Lequels essayer? *De gauche à droite.* Sérum expert Décolleté intégral, de **Karine Joncas** (65 $). Masque papier pour décolleté InfuseFast, de **Wrinkles Schminkles** (29,99 $). Crème galbante buste, d'**Institut Esthederm** (69 $). Crème restructurante profil parfait Cell Shock, de **Swiss Line** (145 $). Gel concentré sculptant Contour+, de **Jouviance** (75 $). Soin jeunesse lift regalbant Extra-Firming cou et décolleté, de **Clarins** (98 $). Masque miracle pour le buste au thé blanc, de **Teaology** (14,95 $). Soin jeunesse cou et décolleté Pure, de **Laboratoire Dr Renaud** (56,96 $). Baume corps lift et fermeté Vinosculpt, de **Caudalie** (53 $). *Pour les points de vente, voir page 95.*

Photo: André Doyon

À moi, la peau zéro défaut!

Taches brunes, pilosité nouvelle et acné occasionnelle peuvent parfois gruger notre confiance en soi. Pour s'en débarrasser, on fait le tour de nos choix.

Par Mariève Inoue

On entend souvent parler de rides, d'amincissement et de perte d'élasticité, mais d'autres changements de la peau au fil du temps sont moins connus, comme les irrégularités pigmentaires, une cicatrisation plus lente ou une pilosité changeante. «Le vieillissement de la masse osseuse et des tissus est le premier responsable de ces modifications cutanées, mais des facteurs externes peuvent les accélérer», explique le Dr Joseph Doumit, dermatologue aux cliniques Union MD. Parmi ceux-ci, notamment, le soleil, le tabac et la pollution.

«Jusqu'à 20 ou 25 ans, notre peau est en parfait équilibre, affirme Nancy Labonté, spécialiste soins de la peau et cosmétiques chez IDC. À compter de cet âge, elle commence à avoir moins d'antioxydants et d'hydratants naturels, elle respire moins bien et a un peu moins d'énergie.» Ces transformations n'arrivent pas au même moment ni de la même façon chez tout le monde. «Les variations hormonales chez la femme dues à la prise de la pilule, à la grossesse, à la ménopause et à d'autres facteurs biologiques influencent le vieillissement de la peau, dont les signes apparaissent plus tôt que chez l'homme», confirme le Dr Doumit. Tout peut, en plus, différer énormément d'un individu à l'autre. Bien que ce phénomène soit tout à fait naturel, certains gestes et soins peuvent nous aider à en atténuer certains aspects si on le souhaite, autant à la maison qu'en institut ou en clinique.

Les taches pigmentaires

C'est quoi? Communément appelées «taches de vieillesse» ou «lentigos solaires», ces taches brunes sont liées à un excès de pigmentation. On les trouve sur certaines zones du visage, mais aussi sur les mains, le cou et les bras. Elles sont dues à l'exposition aux rayons UV accumulée au fil des années. «La majorité des dommages solaires se fait avant l'âge de 20 ans, mais ne sort qu'à partir de la quarantaine ou la cinquantaine», met en lumière la Dre Geneviève Thérien, dermatologue aux cliniques Dermapure. La prise de certains médicaments et les changements hormonaux (comme dans le cas d'une grossesse ou de la ménopause) favorisent aussi l'hyperpigmentation, qui est causée par l'oxydation de la peau.

Comment les prévenir? «La meilleure façon d'éviter les taches pigmentaires est d'appliquer une crème solaire 365 jours par année», insiste Nancy Labonté. On est exposé au soleil dès qu'on sort à l'extérieur, et les rayons UV atteignent notre épiderme même à travers les nuages et les fenêtres. Au quotidien, on recherche donc une protection d'au moins FPS 30.

Par contre, «lorsqu'on fait des activités à l'extérieur, on opte pour une crème solaire FPS 50 ou plus à large spectre afin de se protéger contre les rayons UVA et UVB», recommande la Dre Thérien. On pense aussi à se couvrir: vêtements, chapeau et lunettes de soleil sont des essentiels. «Idéalement, il faut adopter ces bonnes habitudes dès ▸

Nicole est mise en beauté par Claudine Jourdain. Peau: crème gel multi-corrections Crème prodigieuse (Nuxe), sérum Vitamin C (TruSkin) et hydratant sans huile Moisture (Neutrogena). Yeux: palette d'ombres à paupières Baby Got Peach (ColourPop). Teint: palette correcteurs et anticernes et palette de 12 fonds de teint (M.A.C), palette fards à joues et illuminateurs L.A. Lights (Smashbox), sérum huile hybride Futurdew (Glossier), bâton pour accentuer et définir Wonder Stick (NYX) et poudre bronzante cuite Viva Havana (Lise Watier). Lèvres: baume à lèvres Rouge Gourmand Glow (Lise Watier) et brillant translucide Oh My Gloss! (Rimmel).

Photo: Marc-Antoine Charlebois; mannequin: Nicole (Folio); maquillage: Claudine Jourdain; coiffure: Dany Cournoyer.

Nettoyant éclaircissant Pigmentbio, de **Bioderma** (19,90 $). Crème sérum tout-en-un antiâge éclaircissante Express Crystal, d'**IDC** (61,99 $). Concentré régénération intense Advanced Night Repair, d'**Estée Lauder** (100 $). Hydratant actif Whip, avec FPS 40, d'**Olay** (47,99 $). Soin combiné Code CS-03, de **Functionalab** (160 $). Soin de nuit exfoliant à l'acide glycolique, de **SkinCeuticals** (110 $). Soin anti-taches nuit, de **Reversa** (41,99 $). Gel-crème Bright Boost, de **Neutrogena** (36 $). Crème hydratante FPS 40 Dailyscreen, de **Supergoop!** (50 $).

l'enfance, mais, comme l'effet des rayons UV est cumulatif, il n'est jamais trop tard pour commencer à bien se protéger, même si des taches pigmentaires sont déjà apparues.»

Pour sa part, le Dr Doumit rappelle qu'il est également important de protéger sa peau en l'hydratant. À cet effet, on se choisit une crème antioxydante comportant de la vitamine A, E ou C (ou une combinaison de ces options).

Quelles solutions?

➜ **À la maison** L'exfoliation est la clé pour estomper les taches pigmentaires. «Utiliser un masque exfoliant une fois par semaine ou une crème de nuit quotidienne aux acides de fruits débarrasse des cellules mortes et des déchets incrustés à la surface de l'épiderme», avance Nancy Labonté. Il est recommandé d'utiliser les soins comportant des AHA (acides alpha-hydroxylés) le soir, car ils peuvent rendre la peau plus sensible au soleil – une raison de plus d'appliquer un écran solaire quotidiennement! Parmi les AHA, on compte notamment l'acide glycolique, l'acide kojique, l'acide lactique et l'acide mandélique. Les dérivés de vitamine A comme le rétinol et le rétinaldéhyde favorisent également le renouvellement cellulaire, aidant à estomper les taches pigmentaires.

➜ **En institut ou en clinique** On pense aux peelings, aux traitements à la lumière pulsée, au laser pigmentaire ou au laser semi-ablatif. «À petite échelle et en cure, les peelings uniformisent le teint et réduisent un peu l'apparence des taches», observe Catherine Paradis, coordonnatrice de la formation technique et technicienne aux cliniques Dermapure. La lumière pulsée traite particulièrement bien les taches foncées sur un teint clair. Quant à la cryothérapie par azote liquide, elle détruit également les cellules pigmentées, tout en exfoliant la peau.

«Ces traitements peuvent comporter des risques, dont des brûlures, met en garde la Dre Thérien. Plusieurs séances peuvent se révéler nécessaires et les récidives sont fréquentes. Dans tous les cas, si on remarque une tache qui évolue, qui est unique et d'allure suspecte ou qui diffère des autres, il est essentiel de la faire évaluer par un médecin avant de procéder à de tels traitements, pour éviter de retarder le diagnostic d'un mélanome.»

Au-delà des soins

✓ «On lit attentivement les avertissements et les contre-indications sur nos médicaments, suggère le Dr Doumit. Dans le doute, on demande conseil à notre pharmacien ou à notre médecin.» Ainsi, on pourra mieux repérer les substances potentiellement photosensibilisantes.

✓ On fuit le soleil le plus possible, en recherchant l'ombre et en s'habillant avec des vêtements offrant une protection UV. On en trouve de plus en plus sur le marché.

✓ On réduit l'utilisation de produits comportant des parfums et des huiles essentielles, susceptibles eux aussi de rendre la peau plus sensible au soleil.

La pilosité incongrue

C'est quoi? Lors de la ménopause, les femmes voient parfois apparaître de nouveaux poils là où elles n'en avaient pas auparavant, comme sur les joues, la lèvre supérieure, le menton ou le cou. Le coupable? «La diminution de l'œstrogène, qui, jusqu'à la ménopause, contrebalance les androgènes, qui sont les hormones masculines», explique Nancy Labonté. Tout cela mène à l'apparition de nouveaux poils. «La peau du visage contient beaucoup de récepteurs d'œstrogène et est donc particulièrement sensible à la diminution de cette hormone», ajoute la Dre Thérien.

Quelles solutions?

➜ **À la maison** Plusieurs méthodes d'épilation temporaires existent: la cire, le rasage, l'épilateur électrique, la crème dépilatoire ou même la pince. «Il est faux, d'ailleurs, de penser que les poils rasés repoussent davantage», éclaircit la Dre Thérien. Ce mythe, pourtant bien répandu, serait totalement infondé. On peut donc – si on le désire – se raser ou s'épiler en ayant l'esprit tranquille!

➜ **En institut ou en clinique** Si on veut se débarrasser de nos poils de manière plus permanente, on peut recourir à l'épilation au laser ou à la lumière pulsée, ou encore à l'électrolyse. Dans le cas de l'épilation au laser et à la lumière pulsée, on se sert d'une lumière intense pour détruire la racine du poil. «Ce procédé est adapté aux femmes aux poils foncés et à la peau claire», souligne le Dr Doumit. L'électrolyse, quant à elle, consiste à introduire une petite aiguille qui détruit la racine du poil pour l'empêcher de repousser. L'avantage de cette méthode? Elle fonctionne sur les poils de toutes les couleurs, même blancs, blonds ou roux.

Épilateur facial Flawless, de **Finishing Touch** (29,95 $). Sérum intensif post-épilatoire, de **Karine Joncas** (40 $).

Sérum concentré Intensive Propolis+ Acide salicylique, d'**Institut Esthederm** (69 $). Sérum rétinol doux Press Restart, de **Versed** (21,99 $). Soin nuit Retinol Clearing Oil, de **Dermalogica** (114 $). Soin nuit lissant Cleanance Women, d'**Avène** (40 $). Concentré de nuit Advanced Retinol 1.5% Complex, de **N°7** (42 $).

L'acné périménopausale

C'est quoi? «Tout comme les poils superflus au visage, l'acné en périménopause et lors de la ménopause est causée par une diminution de l'œstrogène», déclare la Dre Thérien. Selon Nancy Labonté, d'autres facteurs pourraient venir exacerber la situation, comme le stress ou un manque de sommeil, par exemple. «Sur une peau mature dont le renouvellement cellulaire est au ralenti, les pores risquent aussi de s'obstruer plus facilement, fait-elle remarquer. Et qui dit obstruction de pores dit prolifération d'acné.» Mais l'acné dont on souffre à l'âge adulte est différente de celle qu'affrontent les adolescents: les boutons se trouvent souvent dans le bas du visage et sont moins nombreux, mais plus gros et profonds, selon la Dre Thérien. Leur guérison peut aussi s'avérer plus lente.

Quelles solutions?

➜ **À la maison** On évite à tout prix d'agresser la peau avec des produits abrasifs ou irritants. «La peau est souvent plus sèche et sensible à la ménopause. Mieux vaut dès lors privilégier les produits doux et non gras», prescrit la Dre Thérien. On nettoie bien notre visage deux fois par jour et on évite les exfoliants en granules et les crèmes de nuit trop riches. Les produits contenant des ingrédients comme le peroxyde de benzoyle, l'acide salicylique, l'acide glycolique ou les dérivés de vitamine A, dont le rétinol, nous prêteront aussi main-forte.

➜ **En institut ou en clinique** «Certains traitements comme les peelings améliorent parfois l'acné, mais seulement dans les cas légers et de façon temporaire», poursuit la dermatologue. Elle rappelle d'ailleurs que tout traitement agressif risque d'augmenter l'acné. Catherine Paradis propose une autre option, à considérer avec notre technicienne en institut, qui saura nous conseiller: commencer par un traitement la lumière pulsée (comme la lumière bleue, par exemple) et alterner avec des peelings glycoliques.

Au-delà des soins

✓ «Éviter les aliments riches en gras saturés et en glucides aide dans certains cas, mais peu d'études ont démontré un lien réel entre l'alimentation et l'acné», soulève la Dre Thérien.

✓ On évite de porter nos mains au visage et de pincer nos boutons!

✓ «Boire beaucoup d'eau, avoir une alimentation équilibrée et faire de l'activité physique peut aider à activer notre métabolisme général, conseille Nancy Labonté. Notre peau s'en ressentira aussi.» BA

Voir les points de vente en p. 95.