



On fait la guerre aux poils!

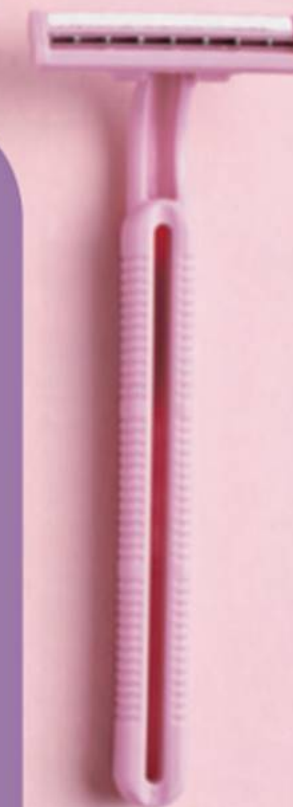
Du rasoir au traitement laser, en passant par la cire et la crème dépilatoire, on a l'embarras du choix pour se débarrasser de nos poils. À chaque technique ses avantages et ses inconvénients. Quelle méthode nous convient le mieux? Pour prendre une décision éclairée, on a posé nos questions à une pro.

Par Jessica Dostie

PHOTOS: GETTY IMAGES/E



beauté



Pourquoi dit-on souvent que le rasage fait davantage pousser les poils?

Ce n'est qu'une illusion! «Comme la lame du rasoir coupe la pointe du poil à 90 degrés, la repousse est plus grossière, explique Marilyne Gagné. Le poil ne devient en réalité pas plus fort que quand on l'épile à la cire.»

Si l'on opte pour la rapidité du rasage, quelles sont les étapes préalables pour faciliter l'opération et limiter les irritations?

Le rasage a beau être la manière la plus simple d'éliminer temporairement nos poils corporels, cette méthode a néanmoins tendance à irriter les peaux les plus fines et peut même provoquer des microcoupures, affirme Marilyne Gagné, présidente et fondatrice des cliniques médico-esthétiques Dermasure. D'abord, elle recommande de ne commencer que sur une peau bien hydratée. Le meilleur moment? «On devrait se raser sous la douche ou dans le bain», suggère-t-elle, à moins d'opter pour un rasoir électrique qui peut être utilisé sur peau sèche. Après une exfoliation en bonne et due forme, en effectuant des mouvements circulaires, on applique une crème à raser (un savon doux fait aussi l'affaire, croit l'experte). Attention à l'outil lui-même: une lame émoussée augmente l'irritation et le risque d'entaille. Notre rasoir tire les poils? C'est le temps d'en changer!

L'épilation à la cire permet de réduire la pilosité. Mythe ou réalité?

«C'est vrai que la force du poil diminue à la longue», dit Marilyne Gagné. Au fil du temps, le bulbe pileux devient de plus en plus petit, et la repousse s'affine graduellement. «C'est une belle option pour celles qui ne veulent pas de traitements au laser, estime-t-elle. Cependant, cette méthode n'est pas permanente; les poils se pointent généralement au bout de deux à quatre semaines.» On doit donc tolérer une repousse entre les séances.

Quelles techniques d'épilation éviter quand on a la peau sensible, voire facilement réactive?

La prudence est de rigueur quand on souhaite employer certaines cires et les crèmes dépilatoires dont les ingrédients sont parfois allergènes, avertit Marilyne Gagné. Déjà, si notre peau est irritée ou si l'on a une plaie, on attend que le tout rentre dans l'ordre avant d'employer l'un ou l'autre de ces produits (c'est d'ailleurs vrai, peu importe la méthode d'épilation choisie). La crème dépilatoire est même déconseillée à celles qui ont des problèmes cutanés, comme l'eczéma, ou dont l'épiderme très réactif ne supporte pas les produits parfumés. Une chose est certaine, on doit suivre le mode d'emploi à la lettre et faire un test préalable sur une zone restreinte, afin de s'assurer qu'il n'y aura pas de réaction allergique, et ce, chaque fois qu'on a recours au produit. À surveiller, selon la pro: les rougeurs, les boursofflures et autres signes d'allergie.

Comment limiter l'apparition de poils incarnés?

Qu'on opte pour une épilation maison, comme le rasoir, ou encore un traitement en institut, on n'est jamais à l'abri des poils incarnés. Ces poils qui poussent sous la surface de la peau peuvent créer des boutons douloureux, de l'inflammation ou de l'infection, d'où l'importance de les prévenir à la source. La prescription de Marilyne Gagné: «Il faut exfolier notre peau deux ou trois fois par semaine.» On attend toutefois une semaine après les traitements au laser, à la lumière pulsée ou après une épilation à la cire, question de permettre à notre épiderme de se remettre. >>>

Que faire quand on craint la douleur?

Si le rasage et les crèmes dépilatoires sont populaires, c'est que, contrairement aux autres méthodes d'épilation, ils n'occasionnent aucun inconfort, ou presque. L'épilateur électrique, la cire, la lumière pulsée, le laser et l'électrolyse exigent une certaine tolérance à la douleur, en particulier l'électrolyse, qui traite un seul poil à la fois par courant électrique. Et mieux vaut s'y faire: il n'y a pas grand-chose qui puisse atténuer cette sensation désagréable, mais passagère. Marilyne Gagné, qui travaille avec plusieurs médecins et dermatologues au sein de sa clinique, rappelle en outre «qu'il n'est pas recommandé d'utiliser des crèmes anesthésiantes sur de grandes surfaces de peau. Il n'y a pas de problème si on les applique sur une petite zone du visage, par exemple, mais je ne suggère pas de le faire sur les deux jambes. Si l'on ne suit pas la posologie, il y a un risque d'intoxication, d'où l'importance de toujours consulter un professionnel de la santé avant d'y avoir recours.»

Quelle technique fonctionne le mieux pour éliminer les poils de manière permanente?

Selon Marilyne Gagné, on obtient d'aussi bons résultats avec le laser qu'avec la lumière pulsée (IPL) et l'électrolyse. Un professionnel qualifié pourra nous conseiller l'une ou l'autre méthode en fonction d'une multitude de facteurs, par exemple la couleur de notre peau et de nos poils ou l'étendue de notre pilosité. Bon à savoir: la démocratisation des lasers à ondes plus longues (YAG) permet aujourd'hui de traiter les personnes dont le contraste entre la couleur de la peau et des poils n'est pas assez marqué pour les lasers traditionnels ou la lumière pulsée (c'est-à-dire peau pâle et poils blonds ou peau et poils foncés).

Quelles sont les précautions à prendre après un traitement au laser ou à la lumière pulsée (IPL) en institut?

Pendant la période des traitements, l'exposition au soleil est proscrite. La raison? Les risques de brûlure sont décuplés sur une peau bronzée. Plusieurs profitent donc de l'automne et de l'hiver pour prendre rendez-vous, puis font une pause au cours de la belle saison. De plus, on reporte l'intervention si l'on prend des médicaments photosensibilisants, encore une fois afin d'éviter les brûlures ou une décoloration de la peau.

On a décidé de passer à l'action et d'investir dans l'épilation définitive. Comment choisir un bon professionnel?

Il faut s'assurer que l'équipe de notre clinique ou de notre institut est encadrée par un médecin, conseille Marilyne Gagné, qui ajoute que la formule est «plus accessible qu'avant. On n'a pas besoin de signer un contrat de 4000 \$ pour tout le corps. On peut commencer par faire traiter une zone à la fois et voir comment notre corps réagit.» D'après l'experte, on doit prévoir de 7 à 10 traitements par zone, un aux six semaines environ. Quant aux coûts, ils sont appelés à varier en fonction de la partie du corps à épiler et de la couleur de la peau, notamment.

Que penser des appareils à lumière pulsée que l'on trouve en vente libre?

«Tout dépend du type de poil», indique Marilyne Gagné, qui ne considère pas ce genre d'équipement comme inintéressant. «Ils réduisent temporairement la pilosité, un peu comme l'épilation à la cire, mais c'est certain qu'ils ne sont pas assez puissants pour détruire le bulbe pileux.» Bref, si l'on ne recherche pas une épilation définitive, on pourrait s'en satisfaire.



PHOTOS: GETTY IMAGES/E. LIAURES; BRUNO PETROZZA/C. (PRODUITS); NAIR CRÈME DÉPILATOIRE/E

Épilateur Series 8000 utilisable sur peau sèche ou humide, de Philips (119,99 \$, à philips.ca).

Crème renouvelante AS, de CeraVe (25,99 \$, en pharmacie et à amazon.ca).

Sérum intensif post-épilatoire, de Karine Joncas (40 \$, en pharmacie et à karinejoncas.ca).

Crème pré/post-traitement 2, de Functionalab (100 \$, à boutique.dermapure.com).

Crème tiède crémeuse pour peau sensible, d'Épildou (11,99 \$, en pharmacie et à masdelinc.com).

Rasoir électrique pour le corps Flawless, de Finishing Touch (89,99 \$, chez Pharmaprix, Jean Coutu, Walmart et à amazon.ca).

Bandes de cire prêtes pour bikini et aisselles à l'huile de lait de coco, de Nair (13,49 \$, en pharmacie).

Rasoir électrique pour les jambes Flawless, de Finishing Touch (89,99 \$, chez Pharmaprix, Jean Coutu, Walmart et à amazon.ca).

Crème à raser Lavande, d'Eos (5,97 \$, en pharmacie).

Crème dépilatoire Glides Away formule sensible pour le bikini, les bras et les aisselles, de Nair (11,99 \$, en pharmacie).

Exfoliant pour le corps, d'AM (40 \$, à ateliermajor.com).

Crème traitante pour les poils incarnés, de Malin+Goetz (43 \$, à malinandgoetz.ca et à etiket.ca).

Cire de sucre ferme Khepri, de Sugar Me Bare (34,99 \$, à sugarmeabare.ca).

Rasoir électrique pour le corps Flawless, de Finishing Touch (39,99 \$, chez Pharmaprix, Jean Coutu, Walmart et à amazon.ca).

Crème pré/post-traitement 2, de Functionalab (100 \$, à boutique.dermapure.com).

Sérum intensif post-épilatoire, de Karine Joncas (40 \$, en pharmacie et à karinejoncas.ca).

Crème renouvelante AS, de CeraVe (25,99 \$, en pharmacie et à amazon.ca).

Épilateur Series 8000 utilisable sur peau sèche ou humide, de Philips (119,99 \$, à philips.ca).

Bandes de cire prêtes pour bikini et aisselles à l'huile de lait de coco, de Nair (13,49 \$, en pharmacie).

Crème à raser Lavande, d'Eos (5,97 \$, en pharmacie).

Crème dépilatoire Glides Away formule sensible pour le bikini, les bras et les aisselles, de Nair (11,99 \$, en pharmacie).

Exfoliant pour le corps, d'AM (40 \$, à ateliermajor.com).

Crème traitante pour les poils incarnés, de Malin+Goetz (43 \$, à malinandgoetz.ca et à etiket.ca).

Cire de sucre ferme Khepri, de Sugar Me Bare (34,99 \$, à sugarmeabare.ca).

Rasoir électrique pour le corps Flawless, de Finishing Touch (39,99 \$, chez Pharmaprix, Jean Coutu, Walmart et à amazon.ca).