

En beauté

Taches pigmentaires

NOTRE PLAN D'ATTAQUE

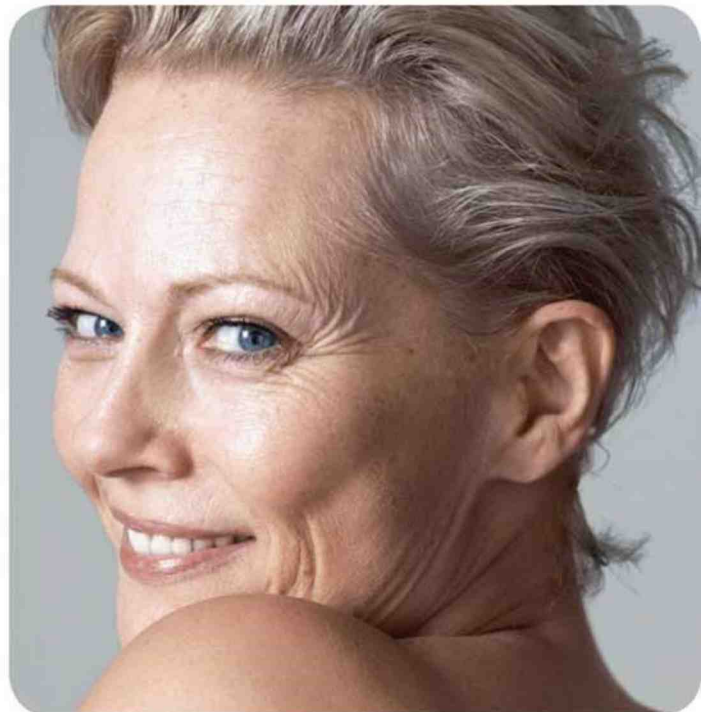
Avec le temps, le soleil laisse parfois ses empreintes sur notre visage, nos mains ou notre décolleté. Souvent bénignes, ces taches méritent cependant d'être montrées à un dermatologue. Nos conseils pour les prévenir et les estomper.

NATHALIE DESANTI

C'est un des sujets les plus évoqués dans les cabinets de médecine esthétique. « Les taches brunes, ou lentigo, sont un signe de vieillissement cutané que l'on cherche toujours à éliminer », confirme le Pr Jean-Paul Meningaud, chef du service de chirurgie plastique, reconstructrice, esthétique et maxillo-faciale du CHU Henri-Mondor à Créteil (Val-de-Marne). Comme les rides, ces taches, qui se trouvent essentiellement sur le visage, le décolleté et les mains, sont révélatrices du temps qui passe... Mais à l'origine, elles sont dues à un dérèglement de la mélanogénèse, la production de mélanine dans les cellules cutanées. Ce pigment brun agit comme un bouclier en colorant la peau pour mieux la protéger du soleil. Et ça, c'est le bronzage. Or, avec le temps et les expositions solaires répétées, la machine se grippe et les cellules pigmentaires se dérèglent, produisant une montée de mélanine désordonnée. C'est alors que le lentigo se manifeste.

ÉVITER L'EXPOSITION AU SOLEIL

Les taches peuvent apparaître dès la trentaine, particulièrement sur les peaux claires, et s'accroître au fil des années. « Nous ne sommes pas tous égaux face au



vieillesse cutané en raison de nos prédispositions génétiques. On sait qu'il existe des gènes qui agissent sur la production de mélanine, d'autres qui permettent à la peau de mieux résister aux UV, et aussi de mieux se réparer », explique le Pr Meningaud. Comme la nature est bien faite, ces cellules productrices de pigments sont situées sur les zones les plus en contact avec le soleil. « Si une coloration légère est naturelle, une exposition excessive ou chronique aux UV entraîne l'apparition de ces taches qui peuvent, à terme, évoluer en cancer de la peau », prévient le spécialiste. D'où la nécessité de les surveiller régulièrement attentivement.

Il est toutefois possible de prévenir le lentigo. « Si l'on adoptait une attitude plus raisonnable face au soleil, on éviterait en grande partie son apparition », martèle le

LAURENT DARMON / TRUNKARCHIVE.COM

Pr Meningaud. La tache est donc à voir comme une alarme qui délivre un message de prudence absolue. Le geste le plus simple à mettre en œuvre? « S'exposer le moins possible en adoptant toute l'année une crème solaire anti-UVA et B, enrichie en antioxydants comme la vitamine E ou C, et l'associer à un complément alimentaire antiradicalaire », indique Jade Frucot, ingénieure en biotechnologie spécialisée dans le métabolisme du tissu cutané et responsable du département recherche et développement de la marque de cosmétique orale Evoleum. Avant de tenter de s'en débarrasser, il est essentiel d'identifier la nature des taches en demandant l'avis d'un dermatologue ou d'un médecin esthétique. Elles peuvent être suspectes lorsqu'elles apparaissent en relief, différentes des autres, ou qu'elles évoluent au fil des mois ou des années.

OPTER POUR DES CRÈMES ADAPTÉES

Il est toutefois possible d'atténuer l'aspect des taches grâce à des crèmes et des sérums à base d'actifs exfoliants (comme les acides de fruits), de dépigmentants (acide kojique, arbutine, niacinamide...), d'antioxydants (vitamines C et E), ou encore de minéraux et de zinc pour régénérer la peau. « Une cosmétique à base de ces actifs active la microcirculation, la réparation cellulaire et favorise ainsi l'estompement des taches », précise Jade Frucot. Mais pour les faire disparaître complètement, le laser (pigmentaire, à colorant pulsé ou à CO2) semble le seul recours efficace. Sous l'effet de la chaleur, les

pigments sont fragmentés et éliminés. D'autres méthodes peuvent être employées. La cryothérapie, par brûlure thermique au froid, détruit les cellules ciblées et exfolie. Le peeling, lui, abrase les couches supérieures de l'épiderme et participe au renouvellement cellulaire et à l'atténuation du lentigo. Dans tous les cas, c'est le médecin spécialiste qui proposera la stratégie la plus adaptée en fonction du type de peau. ●



NOTRE SHOPPING

- | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| <p>1. Veloutée
Sa formule à base d'huiles végétales nutritives et de filtres UVA et B prévient l'apparition des taches et ridules. Crème protection solaire teintée SPF 50, Visage et décolleté, 15,50 € les 40 ml, Cattier.</p> | <p>2. Rafraîchissant
Il offre un vrai bouclier quotidien à la peau tout en jouant les anti-âge grâce à un puissant cocktail protecteur et réparateur (filtres UVA et B, huile de sésame et aloe vera). Fluide solaire visage, 26 € les 40 ml, Decléor.</p> | <p>3. Ultra-doux
Algue et mûrier blanc, un duo efficace pour estomper les taches tout en hydratant et respectant les peaux sensibles. Opale, fluide anti-tache, visage, mains, décolleté, 22,55 € les 30 ml, Rivadouce.</p> | <p>4. Rénovateur
Le yuzu stimule le renouvellement cellulaire, le thé blanc est anti-radicalaire. Le tout lisse l'épiderme et unifie le teint. Soins peau parfaite au yuzu, crème révélatrice, 29,90 € les 50 ml, Bernard Cassière.</p> | <p>5. Unifiant
Un soin fondant et généreux qui réveille le teint tout en atténuant les taches au fil des applications. Intensive Vitamine C, Gel-crème, taches, manque d'éclat, irrégularité du teint, 71 € les 50 ml, Institut Esthederm.</p> | <p>6. Réflectrice
Une poudre illuminatrice bio à poser sur les zones sur lesquelles on veut attirer le regard... Natural Glow Highlighter, 6,80 € le boîtier de 4,5 g, existe en deux teintes, Lavera.</p> |
|--|--|---|---|--|--|