

Eclat du teint : comment bien exfolier sa peau ?

Adieu les petits grains du peeling traditionnel. Il n'y a pas plus efficace que les exfoliants nouvelle génération pour retrouver tout en douceur une peau parfaite et un teint éclatant.

La quête du teint net et lumineux (ou « brightening » chez les Anglo-Saxons) n'a jamais été aussi intensive. Du coup, l'exfoliation se hisse au premier rang des réflexes à adopter (surtout en cette fin d'hiver). Parce qu'elle débarrasse l'épiderme des cellules mortes qui accrochent et « mangent » la lumière dont on a toutes tant besoin. Bref, exfolier lisse et dégrise la peau. Même si ce n'est pas un geste anti-âge à proprement parler, il participe activement à illuminer et rafraîchir le visage. « L'exfoliation agit comme une détox, utile pour retrouver une peau plus souple et prête à mieux profiter des produits appliqués à sa suite », explique la dermatologue Marie-Thérèse Bousquet. Toutes les peaux ont besoin, à différents degrés, de ce coup de pouce. Ainsi, selon Tom Mammone, directeur Recherche et Développement chez Clinique, « la pollution, le stress, le manque de sommeil, les modes de vie chaotiques ont un impact négatif sur la santé et l'aspect général de la peau. Son processus de renouvellement naturel peut être déséquilibré et l'élimination des cellules mortes ralentie ». On connaît le scrub mécanique, avec de petits grains de noyaux d'abricot ou de billes de polyéthylène, qui, par frottement sur la peau, décollent les cellules mortes très superficielles. Un petit effet frais très agréable, mais dont l'efficacité reste limitée.

Plus moderne, plus précise, plus efficace, plus modulable, l'exfoliation chimique aux acides (de fruits ou autres) s'attaque au ciment intercellulaire qui retient les cellules et les « pousse » ainsi à s'éliminer. De plus, « les études prouvent que cette exfoliation stimule le renouvellement cellulaire de l'épiderme, permettant d'optimiser les fonctions cellulaires », assure le Dr David Orentreich, célèbre dermatologue new-yorkais, fils du fondateur de la marque Clinique. Il est si convaincu des effets positifs de l'exfoliation

qu'il soumet tous ses patients stars (chut, ici la discrétion est une règle) à ce régime. « Quels que soient le type de peau ou l'âge, une peau saine peut être exfoliée deux fois par jour, tous les jours, sans en être irritée. Le secret est de trouver le degré d'exfoliation idéal en fonction des besoins individuels », affirme le Dr Orentreich. Côté Hexagone, on est plus prudent. « Si on exfolie trop, on abîme le film hydrolipidique et la peau devient trop réactive », avertit le Dr Véronique Gassia, dermatologue. Et sujette à des micro-inflammations qui, si elles s'installent, sont source de vieillissement prématuré. Tout l'inverse de ce que l'on recherche, donc. Le signe qui ne trompe pas quand on y va trop fort : des picotements et/ou des rougeurs. Dans ce cas, on change de formule (dosage, type d'acide) ou de rythme, on utilise sa crème ou sa lotion un jour sur deux, par exemple, voire une seule fois par semaine, au lieu d'une application quotidienne.



A chaque lifestyle son réflexe exfoliant ! Plusieurs options sont possibles, selon ses habitudes cosméto et les besoins de sa peau. A ne pas cumuler, à moins d'avoir le feu vert de son dermatologue.

Un sérum ou une crème pour une cure coup de fouet

Comme ils agissent jour après jour, la peau s'habitue mieux à leur action et le résultat est plus durable. Ce sont les chouchous des dermatos. « En 10 à 15 jours, la luminosité et l'éclat sont amplifiés ; en 3 semaines, on va encore plus loin, on retrouve une vraie qualité de peau », explique le Dr Marie-Thérèse Bousquet. Les formules les plus dosées sont recommandées aux peaux grasses, épaisses, ayant pris beaucoup le soleil, mais aussi aux fumeuses et à celles qui voient les premiers signes de vieillissement.

Le bon geste : deux cures par an, de un à deux mois, après l'été et en fin d'hiver. Une formule à appliquer de préférence le soir.

Notre choix :

La plus douce : la Crème des Reines de Sanoflore. De la gelée royale, aussi lissante que l'acide glycolique, mais sans le côté irritant.

La plus dermatologue : Phytic Cream de Mene & Moy. La plus light des formules de cette marque pro de l'acide glycolique. Ici, 8 % d'acide glycolique et 2 % d'acide phytique pour affiner le grain de peau, unifier le teint et stimuler le derme des peaux normales à sensibles. Les peaux vraiment épaisses et très abîmées lui préféreront Advanced C Cream de Mene & Moy.

La plus confort : Retexturing Activator de SkinCeuticals. Un sérum qui combine exfoliation et hydratation, via 25 % d'acide aminosulfonique et de dérivé d'urée et une bonne dose d'acide hyaluronique. Même les peaux sèches et sensibles peuvent profiter de ses effets peau neuve.

Une lotion pour un effet tonique au quotidien

Les marques ont développé des lotions post-démaquillage avec différents dosages d'acides. Les formules qui ne sont pas destinées aux peaux sèches et sensibles sont trop agressives pour le quotidien, sauf pour les peaux grasses. Pour les autres, une application une ou deux fois par semaine est suffisante. « Ces lotions ne se rincent pas, l'actif exfoliant agit donc durant plusieurs heures, ce qui est trop fragilisant pour certaines peaux », prévient Marion Massias chez Oh My Cream !.

Le bon geste : une application avec un coton après le nettoyage démaquillage, sans frotter et en évitant le contour des yeux.

Notre choix :

La plus culte : Lotion Clarifiante de Clinique. Quatre formules différentes avec quatre dosages d'acide salicylique.

La plus complète : Lotion P50 de Biologique Recherche. Un cocktail d'acides malique, citrique, lactique, salicylique, phytique et de gluconolactone, tous choisis pour leur complémentarité et leur tolérance. Trois dosages au choix.

La plus détox : Lotion Tonique Exfoliant Doux Perfectly Clean d'Estée Lauder. Un ferment de riz et du glucosamine en guise d'exfoliants et du chardon-marie à effet purifiant.

Un masque pour une pause cocooning hebdomadaire

C'est l'effet coup d'éclat instantané. Peau illico plus lisse, teint plus clair et net... on l'utilise aussi bien en entretien « belle peau » qu'en usage ponctuel avant un événement où on veut assurer. Parfois, ça picote un peu, mais c'est normal.

Le bon geste : une ou deux fois par semaine, à laisser poser 10 minutes environ. Ne pas appliquer sur le contour des yeux.

Notre choix :

Le plus nature : Glycolactic Masque Peeling de Ren. Quatre acides de fruits mais aussi une enzyme, la papaïne, pour une exfoliation top niveau.

Le plus anti-âge : Techni Peel Masque de Payot. Une texture crème avec 9 % d'AHA et des actifs antirides en complément.

Le plus costaud : Laser A-Peel System de Dr. Brandt chez Sephora. Un peeling en deux étapes avec un concentré d'acides lactique et glycolique, à faire suivre d'une solution apaisante.



Quel acide pour qui ?

Depuis des années, les dermatos ne jurent que par les acides, valeurs sûres en matière de peau nickel. On les redécouvre aujourd'hui plus justement dosés, associés à d'autres actifs pour une meilleure tolérance et intégrés dans des formules plus glam à utiliser. « Ils sont aussi parfois combinés entre eux, car cela permet d'avoir une exfoliation à plusieurs niveaux, donc d'être encore plus efficace », assure le Dr Gassia, dermatologue.

POUR LES PEAUX MIXTES

L'acide salicylique (ou LHA) est lipophile, il pénètre au niveau des glandes sébacées et induit une action sébo-régulatrice. On l'utilisera donc volontiers pour les peaux mixtes ou grasses. Comme il est anti-inflammatoire, il convient à toutes les peaux, même sensibles.

POUR LES PEAUX ABÎMÉES

L'acide glycolique est le plus exfoliant des acides de fruits (ou AHA). Petite molécule, elle pénètre un peu plus loin que les autres. Un acide particulièrement recommandé aux peaux épaisses, cartonnées, ayant pris beaucoup le soleil ou subi les méfaits du tabac.

POUR LES PEAUX FRAGILES

L'acide lactique, enfin, est une molécule bien plus grosse, pénétrant moins profondément dans l'épiderme et donc moins irritante. Le Dr. Brandt le recommande pour les peaux sèches, sensibles ou claires. L'acide lactique est souvent utilisé dans les soins en complément de l'acide glycolique pour limiter l'effet potentiellement irritant de ce dernier.

Le joker lissage anti-âge

« Le rétinol possède lui aussi une action de lissage mais pas par exfoliation », précise le Dr Gassia. C'est en activant le renouvellement cellulaire qu'il lisse le relief cutané et fait la peau plus nette et lumineuse. Pour celles qui visent une véritable action anti-âge, le rétinol a tout pour plaire, puisqu'il active la synthèse de collagène et d'élastine, mais aussi des autres

constituants du derme, dont le fameux acide hyaluronique. Longtemps, il a eu la mauvaise réputation d'être irritant. Pourtant les dermatos le prescrivent aux peaux qui ne supportent pas les acides de fruits. Il faut dire que, aujourd'hui, il est souvent associé à des actifs anti-inflammatoires et que sa libération est plus progressive dans la peau. De quoi éviter aux peaux sensibles de se sentir agressées. Contrairement aux acides de fruits qui offrent vite des résultats visibles, selon Gary Fischer, professeur de dermatologie américain, avec le rétinol, il faut bien compter 12 semaines (uniquement le soir) pour voir des modifications notables de l'aspect de la peau.

Les valeurs sûres

Redermic R de La Roche- Posay : la dose efficace optimale de rétinol avec une libération progressive qui s'adapte même aux peaux sensibles.

Ystheal Crème Anti-Rides d'Avène : du rétinaldéhyde et une bonne dose d'antioxydant et d'eau thermale.

Comme Sienna Miller, Naomi Watts et Rachel Weisz, on adopte une à trois fois par semaine, pour retrouver l'éclat, les Intensify Facial Discs de Colbert MD, des petits disques exfoliants à base d'enzymes d'ananas et d'acide lactique.

Après avoir exfolié votre visage avec un masque ou une lotion, pensez à bien l'hydrater avec un sérum ou une crème qui reconstitue le film protecteur à la surface de la peau.