

VERSION femmina

BEAUTÉ

Nos meilleures
stratégies antitaches

Noémie Merlant

L'actrice passe
à la réalisation

CUISINE

De l'entrée au
dessert, à chacun
son cheese-cake

CYCLISME

Ma journée dans
la peau d'une
championne !

Spécial
MAILLOTS

UN ÉTÉ sans taches

Entre haute protection et cosmétiques adaptés, on adopte les bons réflexes préventifs pour éviter que ces hyperpigmentations ne s'installent durablement sur la peau... **PAR SOPHIE GOLDFARB**

Se mettre au soleil, dès qu'un rayon apparaît, on en a toujours envie ! Mais lui offrir son visage sans protection, c'est prendre le risque de voir sa peau tachée quand on aura débronzé. En effet, 60% des taches sont dues à l'exposition cumulative, c'est-à-dire quotidienne. Fréquentes, elles touchent environ un tiers des femmes*, parfois dès la trentaine lorsqu'il existe des prédispositions génétiques. « Il faut adopter un comportement responsable face au soleil, car faire disparaître des taches s'avère toujours plus compliqué que d'éviter leur apparition », explique le Dr Véronique Gassia, dermatologue. Et négliger la protection n'est pas cohérent si, à la rentrée, on consulte pour les éliminer avec des séances de laser.

* 26% des plus de 18 ans et 39% des plus de 50 ans selon une étude Arcane Research 2021.

SE PROTÉGER NON-STOP

« La meilleure prévention est physique : chapeau, lunettes de soleil, vêtements couvrant bras et décolleté. Et l'on ne s'expose pas aux heures les plus chaudes, conseille le Dr Gassia. L'été, il est indispensable de se prémunir contre l'ensemble du rayonnement solaire. » Car si les UVB, responsables du bronzage, pénètrent peu profondément, les UVA vont jusqu'au derme et provoquent un stress oxydatif à l'origine d'une pigmentation immédiate, du photovieillissement et d'hyperpigmentations durables. Depuis peu, on sait que les UVA longs et la lumière bleue réactivent en particulier le mélasma. « Il est donc important de garder sous contrôle les taches que l'on peut déjà avoir, y compris d'origine inflammatoire », poursuit la spécialiste. « On privilégie ainsi les solaires teintés, qui assurent une protection sup-

plémentaire contre la lumière bleue », ajoute la dermatologue Anny Cohen-Letessier. Pensez aussi aux mains, avec un SPF50+. « Balade, jardinage, vélo, marché... Il faut en appliquer impérativement, même en ville », précise le Dr Cohen-Letessier. Le bon réflexe ? Avoir un petit format dans son sac et s'en servir dès que l'on est exposé, à une terrasse de café, par exemple. Renouveler l'application fréquemment et généreusement maintient la protection, surtout après avoir nagé, transpiré ou s'être essuyé. Ce n'est pas simple, surtout quand on se maquille, d'où l'intérêt de rester le plus possible à l'ombre ! « Et comme les UVA et la lumière visible traversent les vitres, il faudrait même appliquer un produit solaire quand on conduit ou que l'on travaille derrière une fenêtre », conclut la dermatologue.

ANTICIPER AVEC DES ACTIFS EFFICACES

La bonne routine est à la fois préventive et corrective. « On peut utiliser des antioxydants sous forme de compléments alimentaires et de crème en application topique. Avec un sérum à la vitamine C le matin, sous la protection solaire, et des soins dépigmentants légers le soir, à base d'acide tranexamique anti-inflammatoire ou de Thiamidol », conseille le Dr Gassia. D'autres actifs sont préconisés, comme la niacinamide, l'arbutine et le résorcinol, efficace à différents niveaux sur la naissance des taches. « Certes, les cosmétiques agissent en prévention et en entretien, atténuent les hyperpigmentations postinflammatoires, comme les cicatrices d'acné et les taches naissantes et superficielles. Mais sur les taches séniles, solaires, anciennes et ancrées dans le derme, seul le laser est réellement efficace », détaille-t-elle. En été, ce type de traitements, tout comme le peeling ou la lumière pulsée, n'est pas indiqué. Il ne peut être entamé qu'à partir d'octobre ou de novembre, quand la peau a entièrement débronzé. La spécialiste rappelle enfin que « même certains actifs cosmétiques, comme les acides de fruits et le rétinol, sont à éviter aux beaux jours, car ils se révèlent potentiellement photosensibilisants ».

BEAUTÉ

CAMOUFLER AVEC DU MAQUILLAGE SOLAIRE

« Les taches perturbent la luminosité du teint, l'assombrissent », souligne le D^r Cohen-Letessier. C'est pourquoi, en plus de vouloir les atténuer, on peut chercher à les dissimuler. Pour cela, les produits solaires teintés sont de bons alliés. Ils évitent d'avoir à superposer différents produits (crème de jour, fond de teint et crème solaire), ce qui n'est jamais agréable lorsque le thermomètre grimpe. On peut les choisir sous forme fluide – nombre d'entre eux sont formulés pour les peaux sujettes aux taches – ou compacte pour une application plus couvrante ou plus localisée. Dans tous les cas, mieux vaut opter pour un SPF élevé (30 ou 50). On peut aussi poser son fond de teint compact à l'éponge en tapotant, après la crème solaire, mais en attendant deux ou trois minutes que celle-ci soit un peu sèche.



NOTRE SHOPPING

RENFORCÉE

Un soin visage haute tolérance ultra-protecteur contre les UV et la lumière bleue. Crème Sans Parfum, SPF 50+, Eau Thermale Avene, 16 € les 50 ml.

INDISPENSABLE

Viniferine, pivoine blanche et huile d'avocat nourrissent les mains tout en atténuant les taches. Vinoperfect, Crème Mains Anti-Taches, Caudalie, 9,90 € les 50 ml.

INVISIBLE

Un fluide hypoallergénique qui protège contre les UVB et UVA courts et longs. Ambre Solaire Super UV Anti-Taches Anti-Pollution, SPF 50+, Garnier, 10,80 € les 40 ml.

COMPLET

Il assure une protection anti-UV et antioxydante, prévient et diminue la formation de taches. Photo Regul, Soin Protecteur Unificateur, Esthederm, 72 € les 50 ml.



DOUBLE

A la fois préventif et correcteur, il contient des écrans minéraux et des antioxydants. Anti-Taches Perfect, Fluide Anti-Taches Haute Protection, SPF 30, Patyka, 59 € les 50 ml.

PRÉCIS

Il combat les taches, grâce aux polyphénols de thé vert et à un extrait de dotier, qui diminuent la mélanine de 60 %. Poly, Soin Ciblé Correcteur de Taches, Novexpert, 19,95 € les 2 ml.

UNIFIANT

A appliquer matin et soir, ce serum allie un dérivé de vitamine C, de la niacinamide et un complexe de peptides pour agir à toutes les étapes de la formation des taches. Mela, Serum Booster, Topicrem, 24,90 € les 30 ml.

FLUIDE

Il agit sur la composante inflammatoire des taches et des marques d'acné, réduit la production et le transfert de mélanine. Serum Pure Niacinamide 10, La Roche-Posay, 35,10 € les 30 ml.



APAISANT

Issu de la réglisse, cet anti-inflammatoire agit aussi bien sur les taches que sur les rougeurs, aide les peaux réactives du soleil et apaise les échauffements. Enoxalolone A43, Etat Pur, 19,90 € les 15 ml.



QUOTIDIEN

Sa texture de fond de teint léger résiste à la transpiration et protège des UV, de la pollution et du stress oxydatif grâce à des pigments minéraux. Capital Soleil UV-Age Daily, Teinté, SPF 50+, Vichy, 27,90 € les 40 ml.



MULTIFONCTION

En associant le Thiamidol breveté et la licochalcone A anti-taches à une protection solaire et à des pigments, il prévient, atténue et camoufle. Pigment Control Tinted, Sun Gel-Crème Teinté, SPF 50+, Eucerin, 15,20 € les 50 ml.



NOCTURNE

Pour une réduction des hyperpigmentations, cette crème combine un ocif breveté et de l'acide hyaluronique. Cellular Luminous 630, Soin de Nuit Anti-Taches, Nivea, 18,90 € les 50 ml.



HYDRATANTE

Une formule enrichie en acide hyaluronique et en vitamines C et E antioxydantes, avec une protection anti-UV et antipollution. Crème d'Eau Compacte Teintée, SPF 30, Eau Thermale Uriage, 16,90 € les 10 g.