

SEP M
TOP
ventes

TOP Santé

DÉCEMBRE 2022 - N° 387 - TOPSANTE.COM

TONUS & MINCEUR

J'ATTAQUE L'HIVER
EN PLEINE FORME

➔ PORTIONS XXL, TROP GRAS... LES PIÈGES À ÉVITER

➔ NOS MEILLEURES ASTUCES NUTRITION
POUR BOOSTER NOTRE ÉNERGIE

HYPERPIGMENTATION
COMMENT TRAITER
LES TACHES BRUNES ?

DOSSIERS MÉDICAUX PIRATÉS
QUELS SONT LES RISQUES ?

+ **CAHIER
MÉDECINE**
30 PAGES DE SANTÉ
PRATIQUE

MÉDECINES
DOUCES
**CES JARDINS
QUI SOIGNENT**
À L'HÔPITAL


**CANCER DE
LA PROSTATE**
**POUSSEZ-LE
À CONSULTER !**

J'AI DU MAL
À M'ENDORMIR
*Je mets quoi dans
mon assiette ?*

POUR QUI, POURQUOI ?
**FAUT-IL PRENDRE
DE LA VITAMINE D ?**

PROBLÈMES DE CŒUR, DIABÈTE, ALZHEIMER...

RÉDUIRE LE SUCRE, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

- ➔ Les risques pour l'organisme d'une alimentation trop sucrée
- ➔ Bons et mauvais sucres, le vrai du faux
- ➔ Les bons réflexes à adopter pour prendre du plaisir

 REWORLD
MEDIA

L 15911 - 387 - F: 2,90 € - RD



**NOS
EXPERTS**



**Pr THIERRY
PASSERON**
chef du service
de dermatologie
du CHU
de Nice
et spécialiste
du melasma.



**Dre VÉRONIQUE
GASSIA**
dermatologue
à Toulouse.

**Dre ANNY
COHEN-
LETESSIER**
dermatologue
à Paris.



L'HYPERPIGMENTATION *à la loupe*

39 % DES FEMMES SONT CONCERNÉES PAR DES TROUBLES PIGMENTAIRES, QU'IL S'AGISSE DE TACHES OU DE MASQUE DE GROSSESSE, ET CERTAINES LES VOIENT APPARAÎTRE DÈS LA TRENTAINE. IL EXISTE DES SOLUTIONS POUR CES DÉFAUTS DE PIGMENTATION INESTHÉTIQUES.

PAR SOPHIE GOLDFARB

PDF

Plus d'une femme sur trois est touchée par une forme d'hyperpigmentation, et près de 90 % par les taches passé l'âge de 70 ans. Si ces défauts de pigmentation ne présentent aucun danger pour la santé, ils sont inesthétiques et souvent mal vécus, encore plus que les rides. Les femmes sujettes aux taches paraissent plus âgées et en sont complexées, au même titre qu'elles ont pu l'être à l'adolescence à cause de l'acné. Il existe des solutions, qu'elles soient cosmétiques ou en cabinet de dermatologie. ■

PLUSIEURS SORTES D'HYPERPIGMENTATION

LES TACHES

Les taches, appelées lentigos actiniques ou lentigos solaires par les dermatologues, sont le résultat d'une accumulation d'exposition solaire, cumulant UV et lumière bleue. En temps normal, l'exposition aux UV provoque une synthèse de mélanine par les mélanocytes, dite mélanogénèse, par le biais d'une enzyme, la tyrosinase. La mélanine (le pigment qui donne sa couleur à la peau) « monte » alors vers les kératinocytes (les cellules de l'épiderme) au-dessus desquels elle forme une sorte d'ombrelle. C'est le bronzage. Quand les mélanocytes se dérèglent, le stress oxydatif dû à l'exposition à la lumière crée une inflammation qui entraîne une montée anormale de mélanine en petites grappes, formant des taches localisées. Ces hyperpigmentations éparpillées apparaissent sur les mains, puis le décolleté et le visage. Certains facteurs augmentent les risques : le terrain génétique, mais aussi la pollution, le tabac, parce qu'ils intensifient le stress radical.

Comme la désorganisation de la mélanine s'aggrave avec le temps, ces taches se multiplient au fil des années, ce qui explique qu'on les appelle aussi « taches de vieillesse ». Si elles y ressemblent, ces taches sont à ne pas confondre avec les taches de rousseur, qui sont, elles, d'origine génétique et constituées d'une forme de mélanine différente.

LE MELASMA

Le melasma, appelé aussi chloasma ou masque de grossesse, se caractérise par des taches brunes diffuses et symétriques sur le visage, au niveau des joues, du front et de la « moustache ». « On a longtemps cru que c'était une maladie du mélanocyte. Or, c'est une pathologie chronique bien plus complexe, explique le Pr Passeron, dermatologue, à la fois hormonale et génétique, mais aussi liée à une atteinte du derme et à une survascularisation de la zone touchée, qui peut évoluer sur cinq à vingt ans. Le risque de récurrence est fort, car les UVA

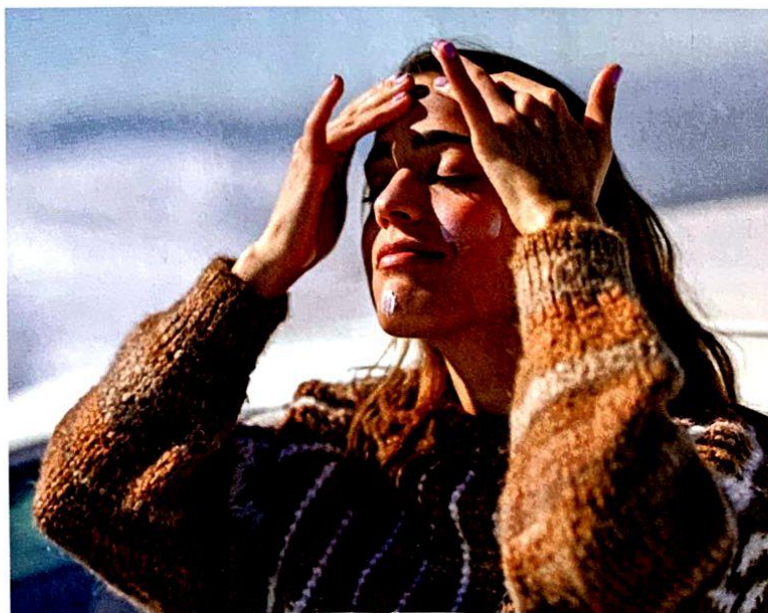
longs et la lumière bleue, présents toute l'année, en sont les principaux facteurs déclenchants. » La lumière bleue du soleil – pas celle des écrans, 100 à 1 000 fois moins puissante – impacte directement la pigmentation en agissant sur les récepteurs des mélanocytes.

L'HYPERPIGMENTATION POSTINFLAMMATOIRE

Des taches peuvent résulter d'une inflammation de cicatrices d'acné, piqure ou blessure, cicatrice postchirurgicale, soin esthétique (laser ou peeling) – surtout sur les peaux mates et foncées – ou à des médicaments (antibiotiques, diurétiques, antidépresseurs, anti-inflammatoires). Ces hyperpigmentations postinflammatoires (PIH) se caractérisent par des taches allant du rouge au brun, suivant la carnation. Or, elles peuvent persister bien plus longtemps que les lésions qui en sont la cause : elles mettent un à cinq ans à disparaître sans traitement.

LA PRÉVENTION AVANT TOUT

L'exposition solaire – et notamment les UVA longs (ceux qui pénètrent le plus profondément) et la lumière bleue – favorise l'apparition d'hyperpigmentations durables. Donc, dès que l'on a un terrain inflammatoire, ou que l'on a déjà eu des taches, s'exposer à la lumière, même en hiver, peut réactiver le phénomène. « Il est indispensable de se prémunir de tous les rayons du soleil, et de protéger tous les types de taches, même d'origine inflammatoire », explique la Dre Véronique Gassia, dermatologue, qui ajoute : « On se doit d'appliquer la journée une protection solaire à très haute photoprotection contre les UVB et les UVA longs, avec des antioxydants toute l'année », d'autant plus si l'on utilise le soir un soin à base d'acides de fruits ou de rétinol qui peuvent être photosensibilisants. « Sur le visage, on privilégie les formules teintées qui assurent également une protection physique contre la lumière bleue », ajoute la Dre Anny Cohen-Letessier, dermatologue.



Quelle que soit l'origine des taches hyperpigmentaires, une protection solaire anti-UVB SPF 50+ est indispensable.

LES SOLUTIONS COSMÉTIQUES

Les soins cosmétiques préviennent l'apparition des taches en mettant les mélanocytes au repos et atténuent celles existantes en estompant le différentiel de couleur entre la tache et son environnement. Et une diminution, même de 20 à 30 %, change considérablement l'aspect du teint. Pour voir des résultats durables, il faut suivre assidûment son traitement pendant trois mois au minimum.

Pour cela, ils peuvent agir à trois niveaux :

- En stoppant les effets du stress oxydatif avec des vitamines C et E,

de l'acide férulique, du resvératrol, de l'extrait de mûrier, qui limitent l'action délétère des radicaux libres.

- En agissant à la source, sur la tyrosinase, pour empêcher la montée des grappes de mélanine, grâce à des actifs comme l'arbutine, la glabridine (extraite du réglisse), l'acide kojique, le résorcinol et le thiamidol.
- En calmant l'inflammation avec le dexpanthénol, la niacinamide (vitamine B3), l'acide glycyrrhétinique (autre extrait de réglisse) ou, plus récemment, l'acide tranexamique, reconnu pour son action sur le melasma.

- Enfin, par un effet « peeling » doux avec des acides de fruits (acides azélaïque et glycolique) ou de l'acide salicylique, pour exfolier les cellules chargées en mélanine en surface.
- À savoir cependant, ces soins ne font pas disparaître les taches. « Les cosmétiques agissent en prévention et en entretien, atténuent les hyperpigmentations postinflammatoires de type cicatrices d'acné et les taches naissantes et superficielles. Mais sur les taches séniles et solaires ancrées dans le derme, seul le laser est efficace », précise la Dre Véronique Gassia.

Avant d'appliquer votre soin antitaches, il est essentiel de nettoyer votre peau avec un produit démaquillant très doux.

L'hiver, période idéale pour entamer un traitement

C'est la saison adéquate pour traiter ses taches en cabinet médical et même à la maison. Il faut en effet avoir perdu son bronzage pour effectuer des peelings ou des séances de laser. Par ailleurs, l'exposition solaire étant moins virulente, le rebond hyperpigmentaire et la réactivation ou l'apparition de nouvelles taches sont moins à craindre. Soins topiques – notamment avec des molécules potentiellement photosensibilisantes comme la vitamine A, le rétinol ou les acides de fruits – comme traitements esthétiques peuvent donc agir de façon optimale.

