

# Je veux une *belle peau!*



**On fait tout ce qu'il faut pour prendre soin de notre visage, mais notre peau laisse toujours à désirer? Des soins plus poussés pourraient nous aider. Voici des solutions à six problèmes courants.** PAR PASCALE JACQUIN

## *Avant* TOUTE CHOSE...

Avant de commencer un traitement (laser, radiofréquence, etc.), on consulte. «Il est important d'obtenir l'avis d'un médecin (de famille, esthétique ou dermatologue) quant au diagnostic et au traitement de la lésion ou du problème cutané, explique le Dr Yves Robert, secrétaire du Collège des médecins du Québec. On s'assure ainsi qu'il est bénin et traitable par laser.» Le traitement est donné par une esthéticienne ou une technicienne? On vérifie que c'est sous supervision médicale et qu'un médecin est disponible en cas de problème. Aussi, à la première rencontre, on n'hésite pas à poser des questions: Quel type de produit ou d'appareil est utilisé? Qui administrera le traitement? Depuis quand cette personne pratique-t-elle ce genre d'intervention? À quelle fréquence? Quelle formation ou certification possède-t-elle? Etc.

**Dermatologue:** médecin spécialisé dans les maladies de la peau. Certains choisissent d'orienter leur pratique vers l'esthétique.

**Médecin esthétique:** médecin généraliste spécialisé dans les soins esthétiques.

**Esthéticienne/technicienne en esthétique:** professionnelle sans formation médicale prodiguant des soins esthétiques. ●

## LES rougeurs

Sous l'effet de certains facteurs (mets épicés, alcool, produits irritants, exposition à des écarts de température, etc.), certains vaisseaux capillaires se dilatent, causant des rougeurs diffuses plus ou moins permanentes qu'on appelle couperose. À un stade avancé, l'inflammation provoque des petits boutons rouges. On parle alors de rosacée, ou d'acné rosacée.

### Les traitements

Plusieurs soins topiques (appliqués sur la peau) disponibles en vente libre et sur ordonnance permettent de prévenir et de contrôler la rougeur et l'inflammation. Si ces traitements ne sont pas suffisants, on peut se tourner vers le laser à colorant pulsé.

● **EN VENTE LIBRE.** On peut se procurer des soins anti-rougeurs à base d'extraits botaniques (soja, vitamine B<sub>3</sub>, arnica, etc.) aux propriétés anti-inflammatoires. Utilisés au quotidien, ils atténuent les rougeurs et diminuent temporairement la réactivité des vaisseaux sanguins.

● **SUR ORDONNANCE.** Lorsque les rougeurs sont bien installées et difficiles à contrôler, mieux vaut opter pour une crème antibiotique comme le metronidazole (0,75 % à 1 %) ou l'erythromycine (1 % à 6 %). Dans les cas de rosacée sévère, des comprimés d'isotrétinoïne (Accutane) sont prescrits pour résorber les boutons d'acné.

● **EN CABINET.** À ce stade, on a recours au **laser à colorant pulsé**.

**C'est quoi:** un appareil (VBeam) émettant un faisceau lumineux qui stimule le processus de guérison du visage.

**Comment ça marche:** Une pièce-à-main passée sur la peau émet des flashes qui créent de légers pincements. Pour diminuer l'inconfort, l'appareil souffle un jet d'air frais avant chaque pulsation.

**Niveau de douleur:** faible.

**Résultat:** atténuation des rougeurs, coagulation et disparition des vaisseaux sanguins apparents et élimination de l'hypersensibilité cutanée.

**Effets secondaires:** rougeurs et enflures temporaires.

**Nombre de séances:** 1 à 5 espacées de 2 ou 3 semaines.

**Coût:** 250 \$ à 600 \$ la séance, selon qu'on fait traiter une zone précise ou tout le visage.

## LES cicatrices

Suite à une lésion (intervention chirurgicale, accident ou acné), la peau prend un aspect boursoufflé ou creusé. Sa couleur, rouge au départ, devient rosée, puis blanchâtre avec le temps.

### Les traitements

Selon le stade de maturation de la cicatrice, on peut choisir des soins topiques conçus pour accélérer sa guérison ou des séances de laser pour améliorer son apparence. Il faut toutefois se rappeler qu'aucun traitement ne permet d'éliminer complètement une cicatrice.

● **EN VENTE LIBRE.** Lorsque la cicatrice est récente et encore rouge, on peut accélérer sa guérison avec des produits à base de silicone, de madécassoside ou de sucralfate, appliqués 2 ou 3 fois par jour.

● **SUR ORDONNANCE.** Dans le cas des cicatrices d'acné, l'acide rétinoïque ou trétinoïne (0,1 %) est à privilégier, car il favorise leur maturation, en plus de contrôler les symptômes de l'acné.

● **EN CABINET.** Le laser à colorant pulsé est idéal pour les marques rouges, tandis que le laser fractionnel aura plus d'effet sur une cicatrice blanchâtre. Dans le cas du laser à colorant pulsé, le procédé, le niveau de douleur et les effets secondaires sont les mêmes que pour les rougeurs (voir ci-contre); côté résultats, on constate un pâlissement de la cicatrice et une amélioration de la texture de la peau en 2 à 5 séances. L'autre possibilité est le **laser fractionnel**.

**C'est quoi:** un appareil (CO<sub>2</sub>, Erbium) émettant des microfaisceaux qui pénètrent le derme pour favoriser la réparation de la peau.

**Comment ça marche:** Le laser est émis par une pièce-à-main promenée sur la peau.

**Niveau de douleur:** faible.

**Résultat:** amélioration de l'apparence (texture, taille et coloration) des cicatrices.

**Effets secondaires:** rougeurs, enflure et sécheresse cutanée temporaires.

**Nombre de séances:** 2 à 5 espacées de 8 à 12 semaines (CO<sub>2</sub>) ou de 4 à 6 semaines (Erbium).

**Coût:** 150 \$ à 1 000 \$ la séance, selon la zone à traiter.

Pour les petites cicatrices creuses, celles laissées par l'acné notamment, on peut se tourner vers les injections à l'acide hyaluronique (Restylane, Juvéderm), un traitement non permanent qui comblera les creux. Le coût: 300 \$ à 450 \$ la seringue. ➔



## LES taches pigmentaires

On parle ici d'une hyperpigmentation de la peau (taches brunes) causée par une exposition solaire abusive, combinée ou non à une grossesse ou à la prise de contraceptifs oraux (masque de grossesse).

### Les traitements

Plusieurs crèmes éclaircissent les taches pigmentaires, mais l'application doit être assidue et s'étendre sur 4 à 6 mois. Dans un délai plus court, le photorajeunissement et le laser fractionnel sont très efficaces.

● **EN VENTE LIBRE.** On privilégie les formules à base d'hydroquinone (4 %), d'acide kojique (1 %), d'acide ascorbique ou vitamine C (10 % à 12 %) ou d'acide glycolique (2 % à 10 %).

● **SUR ORDONNANCE.** Lorsque les crèmes en vente libre s'avèrent inefficaces, le médecin traitant peut prescrire un soin topique plus concentré en actifs ou une crème à l'acide rétinoïque ou trétinoïne (0,025 % à 0,1 %).

● **EN CABINET.** Dans le cas du laser fractionnel (Erbium), le procédé, le niveau de douleur et les effets secondaires sont les mêmes que pour les cicatrices (voir p.84) : côté résultats, on note un éclaircissement graduel des taches brunes. L'autre possibilité est le **photorajeunissement**.

**C'est quoi :** un laser utilisant une lumière intense pulsée (IPL), qui traverse la surface de la peau pour chauffer le derme et entraîner l'élimination naturelle du pigment foncé.

**Comment ça marche :** Un gel est appliqué sur la surface de la peau pour assurer un bon contact de la pièce-à-main, qui émet une lumière intense.

**Niveau de douleur :** faible.

**Résultats :** disparition progressive des taches pigmentaires et amélioration de l'éclat du teint.

**Effets secondaires :** rougeur temporaire et risque d'hyperpigmentation et de multiplication des taches pendant une semaine.

**Nombre de séances :** 2 à 5 espacées de 3 ou 4 semaines.

**Coût :** 250 \$ à 600 \$ la séance.

## L'acné adulte

Ce problème de peau d'origine hormonale (menstruations, grossesse) se manifeste vers la fin de la vingtaine et provoque l'apparition de boutons, principalement sur la mâchoire inférieure.

### Les traitements

Plusieurs soins topiques peuvent être utilisés, seuls ou combinés à un antibiotique oral ou à une thérapie photodynamique (en cabinet).

● **EN VENTE LIBRE.** On mise sur un soin non comédogène (crème ou sérum) à base d'acides de fruits (AHA) ou d'acide glycolique, puis, le soir, sur un soin médicamenteux.

● **SUR ORDONNANCE.** Les crèmes de trétinoïne, de tazarotène ou d'érythromycine, les antibiotiques oraux à action anti-inflammatoire, comme la tétracycline, ainsi que certains contraceptifs oraux (Diane 35, Alesse) sont très utiles pour freiner l'acné. Pour les cas plus sévères, il y a l'isotrétinoïne (Accutane), un médicament puissant qui exige un suivi médical.

● **EN CABINET.** On a recours à la **thérapie photodynamique**.

**C'est quoi :** une technique qui utilise un médicament photosensibilisant (Lévulan) et une lumière bleue (Blue-U) ou intense pulsée (IPL) pour détruire les bactéries responsables de l'acné.

**Comment ça marche :** Le Lévulan est appliqué sur la peau durant 30 à 60 minutes avant d'être activé par la lumière.

**Niveau de douleur :** faible.

**Résultats :** réduction de la sécrétion de sébum et de la production excessive de cellules de la peau (hyperkératinisation) et diminution progressive de l'acné.

**Effets secondaires :** desquamation et rougeurs intenses temporaires.

**Nombre de séances :** 2 à 4 espacées de 3 ou 4 semaines.

**Coût :** 500 \$ à 800 \$ la séance. ●

## LES pores dilatés

La dilatation des pores est due à un grand nombre de glandes sébacées ou à la perte d'élasticité de la peau avec le temps.

### Les traitements

Aucune crème ne peut malheureusement agir efficacement sur ces deux causes. Le laser fractionnel CO<sub>2</sub>, la thérapie photodynamique et la radiofréquence (dans le cas d'une perte d'élasticité) sont les seuls traitements offerts pour les pores dilatés. Dans le cas du laser fractionnel (CO<sub>2</sub>), le procédé, le niveau de douleur et les effets secondaires sont les mêmes que pour les cicatrices (voir p.84); côté résultats, on observe un resserrement des pores de la peau. Dans le cas de la thérapie photodynamique, le procédé, le niveau de douleur et les effets secondaires sont les mêmes que pour l'acné adulte (voir p.86); côté résultats, on remarque une réduction de la sécrétion de sébum ainsi qu'un resserrement des pores. L'autre traitement offert est la **radiofréquence**.

**C'est quoi:** un appareil (Accent, Thermage) émettant des radiofréquences dans les couches profondes du derme pour stimuler la production de collagène.

**Comment ça se passe:** Au contact de l'instrument, le collagène se resserre, créant une sensation de chaleur intense apaisée par refroidissement.

**Niveau de douleur:** faible (Accent) à moyen (Thermage). La solution: une anesthésie topique.

**Résultats:** raffermissement de la peau et rétrécissement des pores.

**Effets secondaires:** rougeur temporaire.

**Nombre de séances:** 1 ou 2 espacées de 4 à 6 mois (Thermage), 5 ou 6 espacées de 3 ou 4 semaines (Accent).

**Coût:** 1 500 \$ à 3 000 \$ (Thermage) et 250 \$ à 500 \$ (Accent) la séance.

## LE teint terne

Avec l'âge, l'exfoliation naturelle de l'épiderme ralentit, ce qui en diminue l'éclat. La cigarette, la pollution, le stress et l'exposition au soleil causent aussi une irrégularité du teint.

### Les traitements

Pour redonner de l'éclat au teint, on a le choix entre des crèmes aux propriétés exfoliantes, un peeling doux ou le photorajeunissement. La microdermabrasion, qui exfolie par sablage (granules), serait de moins en moins utilisée. Il faudrait davantage de séances pour arriver aux mêmes résultats qu'un peeling, sans compter que la méthode est plus irritante.

● **EN VENTE LIBRE.** On recherche des produits à base d'acide glycolique (5 % à 10 %) ou d'acide salicylique (2 %) pour exfolier la peau en douceur et éliminer les cellules mortes.

● **EN CABINET OU EN INSTITUT.** Dans le cas du photorajeunissement (IPL), le procédé, le niveau de douleur et les effets secondaires sont les mêmes que pour les taches pigmentaires (voir p.86); côté résultats, on voit une amélioration de l'éclat du teint en 3 à 5 séances. L'autre traitement offert est le **peeling doux**.

**C'est quoi:** une technique qui consiste à appliquer une solution à base d'acides (glycolique, lactique) pour provoquer une desquamation des cellules mortes. La concentration en acide est déterminée par le médecin.

**Comment ça marche:** La peau est enduite d'un agent desquamant, puis neutralisée et rincée.

**Niveau de douleur:** faible.

**Résultat:** éclaircissement du teint.

**Effets secondaires:** rougeurs et desquamation temporaires.

**Nombre de séances:** 4 à 6, espacées de 2 ou 3 semaines.

**Coût:** environ 150 \$ la séance ●

Merci au Dr Yves Hébert, médecin généraliste et président de l'Association canadienne de médecine esthétique ([dryveshebert.com](http://dryveshebert.com)), à la Dr<sup>e</sup> Andrée Mathieu-Serra, dermatologue ([dermatolaser.com](http://dermatolaser.com)), et au Dr Jean-François Tremblay, dermatologue spécialisé en médecine et en chirurgie esthétique ([medime.com](http://medime.com)), pour leur précieuse collaboration.

## Où s'informer

- Association canadienne de médecine esthétique, [caam.ca](http://caam.ca)
- Association des dermatologues du Québec, [adq.org](http://adq.org)
- Collège des médecins du Québec, [cmq.org](http://cmq.org)

Les dermatos offrent aussi des traitements contre le vieillissement de la peau. Pour plus de détails:

 [www.coupdepouce.com/rides](http://www.coupdepouce.com/rides)