PHOTO JENS STUART

FIGURE *LIBRE*

IMPERFECTIONS, ACNÉ, PEAU GRASSE..., CE SONT LES GROS MAUX QUI AGITENT LA *PLANÈTE COSMÉTO*. POUR NE BRILLER QU'À BON ESCIENT, VOICI NOS DERNIÈRES STRATÉGIES CONTRE LES BOUTONS ET AUTRES CONTRARIÉTÉS.

PAR **JUSTINE FEUTRY**

MÊME SI LE MOUVEMENT BODY POSITIVE EST PASSÉ PAR LÀ, les filtres des réseaux sociaux relaient sans cesse le mythe de la peau parfaite, sans luisance, sans pores dilatés, sans boutons, sans comédons... Et nous voilà à rêver d'une peau lisse en un coup de baguette magique de la fée Instagram. Sans oublier les incidences psychologiques de ces « imperfections » (un terme peu body positif on vous l'accorde). Dans une étude menée par le groupe Pierre Fabre et la start-up Kap Code en 2021, plus de 30 % des personnes atteintes d'acné confient que leur vie personnelle aurait été différente sans boutons sur le visage.

Et ce n'est pas un souci anecdotique puisqu'il touche trois millions de Français(e)s et gâche la vie bien après l'adolescence. « L'acné adulte concerne quasiment exclusivement les femmes, soit entre 10 et 20 % après 25 ans. Et c'est un chiffre en constante augmentation », explique la dermatologue Marina Alexandre. La bonne nouvelle, c'est qu'à cet âge on parle rarement d'acné sévère. « Il n'y a pas de forme hyperinflammatoire mais plutôt des nodules sous-cutanés. » En revanche, ces derniers sont très localisés, durent longtemps et se révèlent très douloureux. Ces lésions inflammatoires ayant en plus tendance à laisser davantage de marques et de cicatrices. « Le premier bon réflexe est de consulter. Ne serait-ce que pour dépister le symptôme d'une pathologie telle que le syndrome des ovaires polykystiques ou le signe d'une contraception non adaptée », conseille la médecin, qui est aussi consultante scientifique La Roche-Posay.

Au quotidien, une bonne routine se révèle essentielle, avec en figure de proue le double démaquillage. « Il faut utiliser un produit gras, tel qu'une huile pour enlever toute trace de maquillage, mais aussi les filtres solaires. On l'associe à un nettoyant moussant doux pour enlever les derniers résidus. » En effet, la dermatologue rappelle l'importance d'utiliser

tous les matins une protection anti-UV pour éviter les marques de pigmentation. Côté crèmes et soins, les actifs à privilégier dans cette guerre des boutons s'imposent en nombre. « L'acide salicylique lipophile a l'avantage de pénétrer les pores de la peau pour les nettoyer en profondeur. » La Dre Marina Alexandre cite également l'acide glycolique, les acides de fruits exfoliants, la niacinamide ou encore le zinc, réputé pour ses effets sébo-régulateurs et matifiants. À l'image du tout nouveau soin Effaclar Duo + M de La Roche-Posay, qui réunit plusieurs de ces actifs associés à un céramide breveté pour limiter l'apparition de taches brunes et rouges. « Le rétinol et ses dérivés, à éviter en cas de grossesse, se révèlent également parfaits quand se posent les deux problématiques anti-âge et anti-acné. » Une double peine pas si rare quand on a quitté ce qu'on appelle l'âge ingrat. « Dans tous les cas, il ne faut pas surestimer les pouvoirs de la cosmétologie. Les produits en vente libre accompagnent très bien une acné légère, mais dès que l'on passe à une forme moins modérée, les produits cosmétiques doivent plus s'intégrer comme une aide, en complément d'un traitement médicamenteux. » Parmi les dernières innovations qui peuvent faire la différence, les patchs hydrocolloïdes tels que ceux proposés par Peace Out Skincare ou Hero ont tout pour convaincre. En France, la jeune marque Skin & Out a même connu une rupture de stock dès son lancement. « Ce type de patch a un vrai intérêt car il permet d'éviter de toucher le bouton et va permettre de le faire mûrir plus rapidement. » Dermalogica a aussi développé un soin qui agit en profondeur et se transforme en patch, invisible sur la peau une fois sec. Une prouesse cosmétique que les peaux acnéiques devraient apprécier.

> "*L'ACNÉ* adulte concerne *quasiment* exclusivement les FEMMES"
>
> Marina Alexandre, dermatologue

HARO SUR LE GRAS

Si les boutons ne s'invitent pas forcément sur le visage, réguler l'excès de sébum reste une problématique qui préoccupe les peaux grasses ou mixtes. « Soyons lucides, si on peut agir, on ne pourra pas changer sa nature de peau pour autant », prévient la Dre Marina Alexandre. Alors, bien sûr, on privilégie les soins matifiants sans pour autant négliger l'hydratation. « L'erreur fréquente est de confondre hydratation et nutrition. Si ce type de peau n'a pas besoin de gras, en revanche elle a besoin d'eau. » On privilégie donc les textures non grasses mais hydratantes, comme des gels crème ou des sérums. Côté actifs, là encore la dermatologue recommande de se tourner vers le zinc, l'acide salicylique ou encore la niacinamide à forte concentration « aux alentours de 10 % ». Mais attention aussi aux mauvais réflexes contre-productifs : « Avant de penser à diminuer sa sécrétion de sébum, il faut éviter de surstimuler la peau en la nettoyant ou en l'exfoliant plus que de raison. » Le risque ? Décaper son film hydrolipidique. Résultat, la peau réagit en fabriquant plus de sébum pour se défendre et on instaure un cercle vicieux.

LES PORES DE L'ANGOISSE

Avec les filtres des réseaux sociaux qui nous ont appris à tout flouter, voilà qu'on a identifié un nouvel ennemi : les pores dilatés. « Il faut l'accepter : une peau sans pores, ça n'existe pas ! », rappelle la dermatologue. Et pour cause, ils lui sont essentiels. « Ils servent à la thermorégulation et permettent de transpirer quand il fait chaud et de conserver la chaleur quand il fait froid avec leur effet

PHOTOS JENS STUART ET S. P. (PRODUITS)

vasoconstricteur », explique Marianne Lecoq, *beauty authority* au sein de la marque Benefit. Et surtout, ils permettent d'évacuer le sébum. Plus on a une peau grasse, plus les pores sont larges. Question de logique. « Mieux vaut alors miser sur des produits régulateurs à base de zinc, de niacinamide ou encore de rétinol. Ce dernier est parfait, notamment si les pores se dilatent à cause du relâchement cutané», précise Marina Alexandre. En effet, si avec la ménopause la peau s'assèche, le relâchement agrandit aussi les pores. Chez Benefit, c'est une problématique à part entière (la marque était précurseure en proposant dès 2011 la gamme Porefessional avec ses bases matifiantes et floutantes). Cette année, elle leur consacre une ligne entière de soins baptisée Pore Care. Pour commencer, Marianne Lecoq conseille « de faire un *pore maping*, soit un autodiagnostic : on prend un miroir et on détaille sa peau à nu, comment on la voit et la ressent ». Car bien sûr il y a les pores dilatés mais aussi ceux obstrués par le sébum, des points noirs ou blancs. Selon la problématique, la solution à adopter n'est pas la même, mais la tactique double nettoyage et protection anti-UV semble toujours de mise : « Bien se démaquiller se révèle essentiel, car les pores font se faire un plaisir de s'ouvrir et d'absorber les résidus de maquillage. Avec à la clé, des inflammations puis une dermatose », conclut l'experte .

LES FORTS EN MAT

Pour matifier et flouter les pores, on peut aussi compter sur le make-up, un allié longtemps décrié pour les peaux acnéiques, mais qui a su revoir sa copie pour retrouver nos bonnes grâces. La Dre Marina Alexandre l'assure, les fonds de teint aujourd'hui ne sont plus comédogènes. « Je suis totalement pour si cela peut aider les femmes à se sentir bien. » Les peaux mixtes à grasses peuvent ainsi se réjouir des poudres minérales. Entre couvrance modulable sans l'effet plâtre d'un excès de fond de teint et effet matifiant, elles réunissent des arguments de poids. Le tout avec un SPF (Aime, Oh My Cream !). Bobbi Brown a ainsi développé sa Poudre Vitaminée, gardienne de l'hydratation tout en affinant le grain de peau. De nombreux fonds de teint jouent aussi cette carte, à l'image de la nouvelle référence de Gucci baptisée Éternité, à la couvrance totale, au fini mat et à la formule régulatrice de sébum. Enfin, pour les adeptes des nouveaux gestes, Revlon a dévoilé son roller matifiant composé d'une pierre volcanique, naturellement poreuse. Une alternative aux fameuses feuilles matifiantes qui a généré plus de dix millions de hashtags sur TikTok. Ou comment briller tout en faisant profil mat. •

LA LUMIÈRE LED, UNE AMIE QUI NOUS VEUT DU BIEN

ARME EFFICACE POUR SES EFFETS ANTI-ÂGE, la lumière LED s'est imposée en institut et à la maison comme un rituel à adopter régulièrement. Mais ses bénéfices ne se cantonnent pas à lisser les rides et raffermir la peau. En effet, la version bleue est une véritable alliée contre les imperfections en venant éliminer les bactéries responsables de l'acné, quand la rouge joue aussi sur les cicatrices avec une visée anti-inflammatoire. « Attention cependant si on a tendance à avoir une peau qui pigmente ou si on a un mélasma, car la lumière bleue est inductrice de pigmentation », alerte la Dre Marina Alexandre. Certains instituts proposent ainsi des programmes anti-acné combinant les deux, à l'image des centres EstheClinic Paris, où les LED se voient associés à des séances d'HydraFacial ou de photorajeunissement. À la maison, on peut miser sur le programme Purity de Lightinderm, qui associe la lumière bleue à l'acide salicylique pour corriger les imperfections et resserrer les pores. Mais aussi la lumière rouge et infrarouge combinée à la niacinamide, pour lutter contre les agressions extérieures et intérieures (comme le stress oxydatif) à l'origine des inflammations chroniques.

De gauche à droite : Soin Effaclar Duo+M, **La Roche-Posay ;** Sérum Exfoliant A.H.A Cleanance, **Avène ;** Mousse Tonique Lissante The Porefessional, **Benefit ;** Roll-On Volcanic, **Revlon ;** Poudre Compacte Vitaminée, **Bobbi Brown ;** Soin Global Hyséac 3-Regul+, **Uriage ;** Sérum Régulateur Tout est Clear, **Ulé ;** Base Réductrice de Pores Even Better, **Clinique ;** Concentré Lissant Sébium, **Bioderma ;** Stop Boutons Salicylique Vinopure, **Caudalie.**