



BEAUTÉ visage

Notre expert



**DR PASCALE
NEULAT**
dermatologue

Ces hyperpigmentations cutanées touchent la plupart des femmes de plus de 50 ans. Les techniques dermatologiques qui les estompent ont beaucoup progressé. Et, pour limiter leur apparition, on mise sur des soins ciblés.

SOPHIE PATTIER

TACHES BRUNES

les solutions pour les effacer

C'est souvent au retour des vacances, quand la peau commence à débronzer, qu'on les aperçoit... On pense d'abord à une ombre mal placée ! Mais non, il s'agit bien d'une ou de plusieurs petites taches sombres sur le visage, les mains ou le décolleté. Tout ça à cause de nos expositions au soleil !

Or, une fois qu'elles sont là, il est relativement difficile de les faire disparaître... Elles peuvent apparaître dès 30 ans, et deviennent une préoccupation croissante passé 40 ans.

En cause, le soleil... Les rayons ultraviolets, mais aussi la lumière visible, stimulent la coloration de la peau. Lorsque tout va bien, le renouvellement des cellules épidermiques permet d'éliminer la mélanine accumu-

lée en surface. Mais fréquemment, après la quarantaine, les amas de pigments s'accroissent et la production de mélanine persiste de manière importante. Cet excès de mélanine se répartit de manière irrégulière sur des zones localisées, ce qui donne ces fameuses taches brunes.

Il y a taches et taches...

Les hyperpigmentations de la peau n'ont pas toutes la même origine. Les taches actiniques et le mélasma sont les plus fréquentes.

- **Les taches actiniques** sont liées à l'excès de soleil dès l'enfance. Elles apparaissent sur les zones exposées de tous les types de peau. Plus l'exposition solaire a été intense et a eu lieu tôt dans l'enfance, plus ce type



de taches apparaît précocement : parfois dès 30 ans sur le visage, mais également sur les mains et le décolleté. D'abord isolées, elles se regroupent en petites nappes inesthétiques, au fur et à mesure du vieillissement cutané.

• **Les taches de mélasma**, très diffuses, apparaissent sur le front, les pommettes et la lèvre supérieure, avec ou sans exposition solaire, mais le soleil accentue les nappes d'hyperpigmentation. On sait qu'elles sont d'origine hormonale (contraception, grossesse), mais on connaît encore mal les raisons de leur apparition. Des études récentes ont montré le rôle prépondérant de la lumière bleue-violette (fraction de la lumière visible). Plus difficiles à traiter que les taches actiniques, ces taches ne

disparaissent pas toujours avec les techniques dermatologiques, et les récurrences sont fréquentes.

• **Les taches postinflammatoires** sont des taches résiduelles, qui persistent après une acné importante, un traitement de médecine esthétique ou une brûlure accidentelle. Pour ne pas aggraver le problème, on évite le soleil, les gommages, les frottements. Ces taches s'éliminent d'elles-mêmes avec le temps, grâce au renouvellement épidermique naturel. ■

LE LASER sur certaines taches

Pour traiter les taches actiniques larges et isolées, le dermatologue utilise généralement le laser pigmentaire Q-Switched (photo 1). Mais la méthode est délicate, car l'effet thermique du laser peut aussi être l'ennemi de la peau hyperpigmentée. Sur le mélasma, ce laser est utilisé avec plus ou moins de succès, et certains dermatologues le déconseillent en raison des risques d'inflammation.

Comment ça marche ?

Le laser cible la couleur du pigment et pulvérise la mélanine en microparticules. Ce qui a pour effet d'éclaircir la zone traitée sans contraste apparent avec la peau adjacente.

Le résultat

Des rougeurs et de petites croûtes sont visibles pendant quelques jours. Ensuite, les résultats sont aléatoires : parfois très bons et parfois décevants, car les pigments ne sont pas toujours assez foncés pour être entièrement détruits.

En pratique

Il faut deux ou trois séances de 20 à 30 minutes, effectuées à un mois d'intervalle. Compter entre 250 et 300 € la séance.



LE PEELING MOYEN sur les taches diffuses

Il permet d'exfolier la surface de l'épiderme. À base d'acide glycolique et d'acide kojique ou de TCA (acide trichloracétique), il traite les taches actiniques lorsqu'elles sont disposées en nappe (photo 2). Mais aussi le mélasma, en cas d'échec du traitement médical par voie topique (application de trio de Kligman, une préparation réalisée par le pharmacien).

Comment ça marche ?

En exfoliant la surface de la peau, le dermato stimule le renouvellement cellulaire, ce qui chasse le stock pigmentaire accumulé et calme l'hyperactivité des mélanocytes.

Le résultat

Après des sensations de brûlure et de chaleur, façon gros coup de soleil, la peau desquame pendant quelques jours. Au final, les taches cutanées peuvent être estompées de 50 à 80 %.

En pratique

Il faut trois séances de 30 minutes réalisées à un mois d'intervalle, puis une séance d'entretien tous les six mois. Compter entre 150 et 200 € par séance.

LA CRYOTHÉRAPIE sur des taches isolées

Elle traite efficacement les taches actiniques isolées sur le visage, le décolleté et les mains. Elle consiste à appliquer de l'azote liquide à -196 °C sur chaque tache brune (photo 3).

Comment ça marche ?

La cryothérapie détruit le stock de pigments et diminue l'hyperactivité des mélanocytes, qui sont très sensibles au froid.

Le résultat

La peau reste marquée pendant une dizaine de jours, et il faut attendre environ deux mois pour juger du résultat final. En moyenne, 80 % des taches sont supprimées.

En pratique

Il faut une ou deux séances de 20 minutes, pratiquées à trois mois d'intervalle, puis une séance d'entretien par an. Compter le prix d'une consultation dermatologique (environ 80 €).



LES COSMÉTIQUES pour les soins quotidiens

Ces soins sont complémentaires des techniques médicales. Ils s'utilisent en relais des séances en cabinet, et au quotidien afin de limiter l'apparition de nouvelles taches. Voici ce qu'il faut savoir pour les utiliser de manière efficace.

Est-ce que ces soins marchent sur toutes les taches ?

Oui, dans la mesure où les actifs agissent à tous les niveaux de la mélanogénèse, pour bloquer la production de mélanine et éliminer le surplus. De plus, certains soins prennent en compte une nouvelle donnée scientifique, le rôle de la lipofuscine. C'est un pigment brun issu de la dégradation de protéines. Avec l'âge, il est moins bien éliminé et accentue l'aspect des taches brunes.

Quand faut-il les utiliser ?

Toute l'année, été comme hiver, dès que les premières taches se font jour, si on veut vraiment les faire régresser. Si on a une peau très sensible, quelques rougeurs peuvent apparaître à cause des acides de fruits. Dans ce cas, on suspend le traitement.

Sous forme de sérum ou de crème ?

Tout dépend de la routine beauté. Si on utilise une crème très spécifique (anti-âge, antisécheresse, anti-acné...), mieux vaut la conserver et la coupler avec un sérum anti-taches. Si on a juste besoin d'hydratation, on peut choisir une crème antitaches dont la galénique est assez nourrissante.

Comment les appliquer ?

Sur l'ensemble du visage, et pas seulement localement sur les taches. Car les actifs

vont prévenir l'apparition de nouvelles taches, mais également traiter le manque d'éclat du teint et ses dyschromies. Les concentrations en acides de fruits sont limitées dans les cosmétiques antitaches, mais si on a une peau très sensible, quelques rougeurs sont possibles. Dans ce cas, il est conseillé de suspendre le traitement.

Quels sont les actifs les plus efficaces ?

Pour donner un bon résultat, un soin anti-taches doit contenir plusieurs ingrédients afin d'agir à plusieurs niveaux : des exfoliants (acides de fruits, acide salicylique) assurant le renouvellement épidermique en surface ; des inhibiteurs de la tyrosinase (enzyme responsable de la fabrication de la mélanine) comme l'arbutine ou le résorcinol ; des anti-inflammatoires (dexpanthénol, niacinamide) et des antioxydants qui permettent de limiter l'action des radicaux libres.

Quand le résultat est-il visible ?

La régularité du traitement est essentielle : avec une application matin et soir, on voit une amélioration au bout d'un mois. Les

résultats sont optimaux après deux mois. Les taches sont moins visibles mais ne disparaissent pas complètement, l'éclat et l'homogénéité du teint sont améliorés.

Faut-il effectuer des soins complémentaires ?

Il est conseillé d'exfolier la peau, à l'aide de peelings superficiels à base d'acides de fruits, sous forme de lotion ou de crème de nuit, en cure de deux mois. L'avantage est double : un effet « resurfaçant » et une meilleure pénétration des actifs de la crème ou du sérum antitaches.

Et pour traiter les mains ?

On peut appliquer sur le dessus le même soin antitaches que pour le visage, mais de préférence le soir car, dans la journée, on se lave souvent les mains.

Un solaire est-il indispensable ?

Un indice 50 + s'impose de mars à octobre. Le reste de l'année, tout dépend du degré d'ensoleillement dans la région où l'on vit, mais un SPF 15 est recommandé pour les peaux mates et foncées, et un SPF 30 pour les peaux claires et très claires.



Notre choix de soins traitants

1 CONCENTRÉ ACTIF

En surface, un cocktail d'acides de fruits et de vitamine C au pouvoir exfoliant. En profondeur, l'extrait de Benincasa hispida, un actif végétal capable d'inhiber l'action de la tyrosinase, cette enzyme responsable de la synthèse de mélanine.
Sérum Zebra White, Promicea, 109 € les 30 ml.

2 SÉRUM ANTIRÉCIDIVE

Outre son effet sur la mélanogénèse, ce soin agit également sur la vascularisation liée à la pigmentation des mélasmas, grâce à un micro-organisme marin, afin de traiter durablement les taches brunes.
Sérum correcteur intégral anti-taches Clairial, SVR, 35 € les 30 ml.

3 CRÈME MAINS BOULIER

Son complexe SymWhite + D-lentigo bloque les radicaux libres et limite la synthèse de mélanine mais aussi de lipofuscine, l'autre pigment impliqué dans l'apparition des taches brunes sur les mains.
Soin global mains SPF 50 + Melascreen, Ducray, 16 € les 50 ml.

4 ANTI-SIGNES DE L'ÂGE

Afin de réparer tous les dégâts cellulaires, son action antirides et liftante se complète d'une action antitaches. En associant du résorcinol inhibiteur de mélanine, de l'acide dioïque régulateur de mélanogénèse à de la vitamine C éclaircissante.
Sérum anti-âge Intense, DermEden, 41 € les 30 ml.

5 SOIN TRIPLE CORRECTION

Il agit sur plusieurs fronts grâce à des minéraux cristallins qui estompent optiquement les taches, à l'hexylresorcinol un puissant éclaircissant et à un polyphénol antioxydant qui limite la lipofuscine.
Soin Illuminateur Pigment-White, Filorga, 55,90 € les 50 ml.