



Suzanne Gagnon
M.D., F.R.C.P. (C),
C.S.P.Q., Dermatologue

LES SOINS DE LA PEAU DU VISAGE



Dans son livre *Survival of the prettiest: The Science of Beauty* (Survie des plus jolies : la science de la beauté), l'auteure Nancy Etcoff synthétise la littérature et les recherches anthropologiques, biologiques et psychologiques et démontre qu'en effet, l'appréciation de notre propre beauté et celle des autres est ancrée profondément dans le cerveau humain : « *Flawless skin is the most universal desired feature of beauty* » (une peau impeccable est la caractéristique universelle la plus désirée). Dans ce cahier spécial sur la dermatologie esthétique, vous trouverez les conseils de base pour bien vous protéger du photo-vieillessement et pour améliorer l'apparence de votre peau.

Pour vous guider, nous avons résumé les soins de la peau selon les principes généraux suivants :

Le matin : on nettoie la peau, on applique un antioxydant et une protection solaire pour limiter les dommages supplémentaires, et

Le soir : on nettoie la peau, on hydrate et/ou on répare les dommages déjà existants.

LE NETTOYAGE DE LA PEAU DU VISAGE

Le nettoyage de la peau est une composante essentielle d'un programme de soins. Durant la journée, la peau du visage accumule toutes sortes d'impuretés. Au sébum et à la sueur s'ajoutent les polluants de l'environnement tels la poussière, les irritants dans l'air et les composantes de la cigarette.

La peau est un organe vivant et a besoin de respirer! Un bon nettoyage s'impose mais ne doit pas assécher ni irriter. Il y a sur le marché de nombreux produits qui sauront vous convenir. Certains offrent une combinaison 3 dans 1 pour nettoyer, démaquiller et hydrater. Si vous souffrez d'acné ou avez des comédons (points noirs), vous pouvez choisir un produit contenant jusqu'à 2 % d'acide salicylique.

La meilleure façon de nettoyer votre visage se fait avec les doigts et de l'eau tiède (**Figure 1**). Lavez le visage et le cou dans un mouvement vers le haut et vers l'extérieur. Sur le visage, vous devez toujours frotter perpendiculairement à la direction de vos rides. Sur le front, les joues, le menton et le cou, dirigez vos doigts à l'horizontale puis vers le haut et l'extérieur, selon le modèle sur la Figure 1.

LA PROTECTION SOLAIRE

Dans ce cahier spécial sur la Dermatologie Esthétique, vous trouverez les renseignements nécessaires pour bien choisir votre protection solaire.

Tous les dermatologues s'entendent pour affirmer que si vous devez choisir un seul produit efficace contre le vieillissement de la peau, c'est la protection solaire qui s'impose (**Figure 2**).

Cependant, en plus de choisir la bonne protection contre les rayons UVB (brûlure) et UVA (âge), il faut bien sélectionner la base qui convient à votre type de peau :

- Si vous avez une peau sèche ou normale, choisissez une base crème.
- Si vous avez une peau mixte, choisissez une base lotion qui mentionne « légère » ou « à base d'eau sans huile ».
- Si vous avez une peau grasse à tendance acnéique, optez pour un gel ou une vaporisation (vaporisez sur vos mains puis étendez sur votre visage. Ne vaporisez pas directement sur le visage).

RÉPARER LES DOMMAGES DÉJÀ EXISTANTS

Parmi les produits anti-âge pour application sur le visage, ce sont la trétinoïne (médicament), les acides de fruit et les antioxydants qui ont fait l'objet de plus d'études. Plusieurs crèmes disponibles sur le marché mentionnent dans leur publicité des effets quasi miraculeux! Prenez garde aux promesses magiques du genre : « Rajeunissez de dix ans après deux semaines d'application de notre produit ». Si tel était le cas, nous aurions toutes l'air de jeunes filles! Il existe cependant des ingrédients qui ont fait leurs preuves, et plusieurs nouvelles molécules prometteuses apparaissent sur le marché et font l'objet d'études sérieuses. Dans cet article, nous nous contenterons de discuter des produits les mieux connus.



Figure 1

Figure 2



Femme de 61 ans avec une histoire d'exposition solaire régulière.

Source : Derm Surgery 2005 p.383



Femme de 61 ans sans histoire d'exposition solaire régulière. Appréciez la différence et réalisez l'importance de bien se protéger des rayons UVB (brulure) et UVA (Âge)

• **La trétinoïne :**

La trétinoïne est l'étalon-or auquel les autres se mesurent. La trétinoïne a été utilisée depuis plus de 35 ans pour traiter l'acné. C'est à la fin des années 1980 que les dermatologues ont remarqué son effet réducteur sur les rides et les taches brunes. La trétinoïne est efficace pour diminuer certains signes de vieillissement sur notre visage. Cependant, la trétinoïne est un médicament de prescription et elle n'est pas tolérée par tous les types de peau. Plusieurs la trouvent irritante et elle cause une desquamation de la peau (peau qui pèle) qui n'est pas toujours appréciée.



C'est en traitant l'acné avec la trétinoïne pendant de nombreuses années que les dermatologues ont remarqué son effet anti-rides .

Des rétinoïdes de seconde génération sont apparus sur le marché dont le Rétinol et le Rétinaldéhyde. Ces molécules sont transformées en trétinoïne par les enzymes de notre peau. Ces ingrédients sont moins irritants et ne nécessitent pas de prescription. Ils sont cependant moins efficaces que la trétinoïne car souvent dans les cosmétiques, leur concentration est trop faible, surtout en ce qui concerne le rétinol. Ces produits sont par contre assez bien tolérés par les peaux fragiles, souffrant de rosacée ou de couperose.

• **Les acides alpha-hydroxylés (ou acides de fruits) :**

Les acides de fruits sont utilisés depuis des siècles. Cléopâtre en cou-

vrait sa peau tous les jours et Marie-Antoinette se lavait avec du vin rouge, profitant sans le savoir des bénéfices de l'acide lactique et tartrique.

Les acides de fruits ont été réintroduits en dermatologie en 1974 quand les Drs Van Scott et Yu ont remarqué leur effet sur la peau très sèche de l'ichtyose (maladie dermatologique où la peau est très épaisse et extrêmement sèche).

L'acide glycolique et l'acide lactique sont les deux plus connus de cette catégorie. L'acide glycolique agit rapidement (en moyenne deux semaines) pour adoucir la surface de la peau en réduisant la couche cornée de surface rendue trop épaisse et rugueuse avec les années et l'exposition au soleil. La réduction des dommages du photo-vieillessement prendra environ de 14 à 16 semaines. L'épiderme sera plus épais, les taches brunes seront plus pâles et on observera une augmentation de l'acide hyaluronique dans le derme (couche sous l'épiderme qui contient les fibres de collagène, les fibres élastiques et la substance fondamentale dont l'acide hyaluronique, qui retient l'eau dans la peau). Ces effets documentés au microscope se comparent à ceux de la trétinoïne et se manifestent par une peau plus claire, plus lumineuse et une réduction des fines ridules selon la concentration utilisée.

Dans les pharmacies, les produits contiennent entre 4 et 8 % d'acide glycolique pour application sur le visage. Comme l'acide glycolique peut picoter sur votre peau, nous vous suggérons de commencer avec des concentrations plus basses pour habituer la peau et, selon votre tolérance, progresser vers des concentrations plus élevées. Comme l'effet de l'acide glycolique est affaibli par l'eau, il faut attendre 15 minutes ou plus après le

nettoyage avant de l'appliquer. Il faut aussi considérer le pH du produit. Le pH idéal pour une crème AHA est d'environ 3,5. Si le pH est plus élevé, l'efficacité de l'acide glycolique sera moindre. Comme le pH n'est pas indiqué sur les emballages, choisissez des compagnies pharmaceutiques sérieuses et méfiez-vous si on vous propose un produit pour le visage dont la concentration dépasse 8 %. À plus de 8 %, il est préférable de demander conseil à votre dermatologue.

Des acides de fruits de « nouvelle génération » sont aussi apparus sur le marché, comme les acides polyhydroxylés (gluconolactone et acide lactobionique). Moins efficaces mais mieux tolérés, on peut les recommander pour les peaux facilement irritées, les cas de rosacée et les patients ayant tendance à l'eczéma atopique.

Les points clé à considérer pour choisir un produit efficace à base d'acide de fruits :

La sorte d'acide de fruit : l'acide glycolique est la molécule la plus efficace, suivie de l'acide lactique. Les acides polyhydroxylés sont moins efficaces mais conviendront aux peaux souffrant de rosacée ou ayant tendance à l'eczéma.

La concentration : entre 4 et 8 % pour l'acide glycolique. À plus de 8 %, il est préférable de consulter un dermatologue.

Le pH : il devrait être aux environs de 3,5 pour une efficacité maximale de l'acide glycolique. Comme le pH n'est en général pas inscrit sur l'emballage, choisissez une compagnie pharmaceutique fiable. Méfiez-vous des concentrations plus élevées que 8 % pour un produit visage, car son pH risque d'être trop élevé et une partie de l'AHA sera neutralisé.

La base : Pour une peau normale : une base crème. Pour une peau grasse : une base lotion. Pour une peau acnéique : une base lotion ou solution. Laissez sécher votre peau après le nettoyage avant d'appliquer votre produit AHA.

LES ANTIOXIDANTS

Les antioxydants limitent les dommages supplémentaires et, selon la molécule, peuvent réduire certains dommages causés par le photo-vieillessement.



L'usage de suppléments d'antioxydants oraux et topiques (en application sur la peau) a considérablement gagné en popularité ces derniers 25 ans. C'est un domaine où l'on constate un intérêt croissant dans la population et dans le domaine médical.

Le principe de l'antioxydant est de diminuer les dommages que les radicaux libres causent sur les cellules avoisinantes. Pour la peau, on pourrait l'expliquer comme suit : les rayons ultraviolets abiment les cellules et causent des dommages au niveau moléculaire en libérant des électrons. Les cellules ainsi privées de leur électron attaqueront à leur tour les cellules normales avoisinantes pour leur voler leur électron, et ainsi de suite, créant une cascade de dommages. Les antioxydants cherchent à calmer ces cellules agressives et limiter les dommages.

Le défi ici est de réussir à composer des formules stables et efficaces. Nous ne mentionnerons dans cet article que les antioxydants les plus connus et ayant fait l'objet d'études sérieuses.

La vitamine C

Il existe plusieurs dérivés de vitamine C. C'est la formule L-ascorbique qui est la plus efficace.

L'exposition solaire, selon sa durée et le type de peau, peut diminuer le contenu de la vitamine C de la peau de 30 à 50 %. La vitamine C protège

contre les dommages solaires, réduit les radicaux libres et contribue à la synthèse de collagène. La plupart des études ont été faites avec des concentrations de 10 % et plus. La stabilité de la vitamine C dans les produits de soins et le choix du bon pH sont des facteurs clés pour leur efficacité. Sur le marché cosmétique, les concentrations sont plus près de 5 %, car à 10 % le produit est plus efficace, mais aussi plus irritant, surtout si son pH est maximal. Méfiez-vous également des concentrations élevées en vente libre.

Vitamine E (d-alpha-tocophérol)

Combinée à la vitamine C, ces deux ingrédients agissent en synergie pour une meilleure action antioxydante.

Thé vert

Les bénéfices du thé vert sont bien connus. C'est le polyphénol qui est l'ingrédient actif antioxydant. Comme pour la vitamine C, la stabilité du thé vert dans un produit de soin de la peau demeure une préoccupation pour le chimiste. Souvent une crème ou un sérum très concentré pourra avoir une teinte légèrement beige.

Autres antioxydants

Les plus connus sont : la coenzyme Q₁₀ (aussi nommée Ubiquinone), l'acide alpha-lipoïque et la génistéine, un phyto-œstrogène (œstrogène dérivé d'une plante) dérivé du soya.

AUTRES INGRÉDIENTS ANTI-ÂGE

Il y a des milliers d'ingrédients sur le marché avec de telles prétentions. Parmi ceux qui sont le plus étudiés actuellement mentionnons les ingrédients dérivés de plantes ou appelés ingrédients botaniques : les peptides, dont les plus connus sont le Matrixyl (aussi appelé pro-collagène) et l'Argireline. Le facteur de croissance, surtout étudié dans la guérison des brûlures, est introduit de plus en plus dans les crèmes anti-âge.

L'HYDRATATION

L'hydratation de la peau est très importante, surtout en hiver et surtout lorsque l'on vieillit. On peut choisir un produit spécifiquement hydratant si notre peau est sèche et que la base de la protection solaire, du produit AHA, des antioxydants n'est pas suffisante pour la maintenir notre peau souple. Sélectionnez un bon produit hydratant contenant un ou plusieurs des ingrédients suivants : parmi les plus populaires, recherchez soit l'acide hyaluronique, qui retient 1000 fois son poids d'eau, soit la glycérine. Les céramides, les acides gras libres et le cholestérol réparent le ciment entre les cellules de la couche cornée de surface pour en préserver l'humidité.

Il y a des milliers d'ingrédients pouvant maintenir ou attirer l'eau dans la peau, et en dresser une liste complète dépasse le but de cet article.

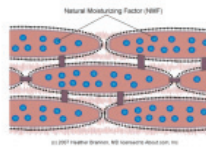
CONCLUSION

Nous avons la chance de vivre dans une ère où la science nous offre des soins de la peau qui peuvent prévenir, voire même renverser certains dommages causés par l'âge et le photovieillessement. On trouve sur le marché des produits en vente libre très efficaces qui, cependant, en côtoient d'autres qui contiennent plus de promesses que de résultats. Méfiez-vous si l'on vous garantit des effets magiques en un cours laps de temps. Nous comprenons combien il peut être difficile de savoir quelle crème choisir, quel produit cosmétique convient le mieux à notre type de peau. De plus, aucune crème, lotion ou sérum ne fera l'unanimité et sera le produit parfait pour tout le monde.

Nous espérons que cet article saura vous guider dans vos choix personnels et nous vous souhaitons une belle peau! ■

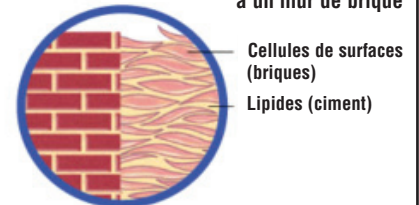
L'hydratation de la peau gardera les cellules de surface souples'

La peau sera plus douce, moins sèche



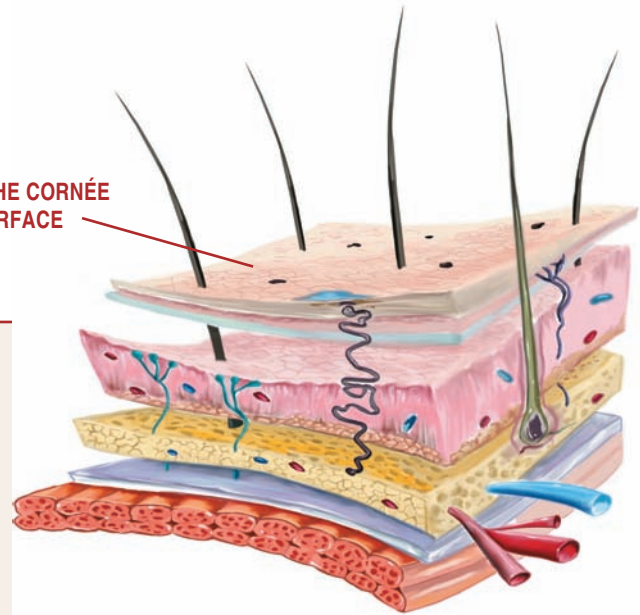
LA BARRIÈRE CUTANÉE

La barrière cutanée ressemble à un mur de brique



La barrière cutanée de surface ressemble à un mur de brique. Le ciment entre les cellules se compose essentiellement de Céramides, d'acides gras libres et de cholestérol. Une crème qui contient ces ingrédients aidera la couche cornée de surface à bien conserver l'eau dans la peau en empêchant son évaporation à travers une barrière défectueuse.

COUCHE CORNÉE DE SURFACE



LES MYTHES SUR LES PRODUITS COSMÉTIQUES :

Plus une crème est dispendieuse, plus elle sera efficace et tiendra ses promesses :

FAUX! Vous pouvez trouver en pharmacie des crèmes pour améliorer la peau de votre visage sans déboursier plusieurs centaines de dollars. Il existe des produits efficaces en deçà de 50 \$. Si vous dépensez plus, demandez conseil à votre dermatologue. Payez-vous pour un pot de luxe, une publicité dispendieuse ou pour le produit lui-même?

Une crème qui remplace le Botox, ce serait extraordinaire!

On a lu récemment un article dans Elle Canada qui parle d'une crème inspirée du venin de vipère. **Premièrement, il n'y a aucune relation entre le venin de vipère et le Botox.** Dans cet article, on prétend que la crème appliquée sur la peau a un effet comparable aux injections de Botox. Bon, si c'était vrai et que la crème donnait le même effet, à quoi devrait-on s'attendre comme résultat si on applique cette crème SUR TOUTE LA SURFACE DU VISAGE? À un visage complètement paralysé et figé! Mais ce n'est pas ce qui se passe. Pourquoi? Parce que cette crème ne peut pénétrer toutes les couches de la peau, le gras sous-cutané et se rendre aux muscles. Une chance! Mais qu'est-ce qui explique son effet adoucissant sur les rides? Comme le mentionne le fabricant, le poison de vipère n'est pas utilisé dans leurs préparations, le poison de vipère n'a été qu'une source d'inspiration. La crème contient un peptide synthétique. On sait que les peptides peuvent avoir un effet sur les rides de surface et on peut les utiliser en complémentaire avec les traitements Botox pour en maximiser ou en prolonger l'effet. Le peptide le plus connu actuellement pour avoir ce genre d'effet est l'Argireline déjà présent dans plusieurs formulations.

Les acides de fruit, dont fait partie l'acide glycolique, amincissent la peau.

FAUX. Cependant, pendant plusieurs années les cosméticiennes et les esthéticiennes ont répandu ce message. Pourquoi? Parce qu'elles ont confondu amincissement de la couche cornée de surface avec amincissement de toute la peau.

L'acide glycolique a finalement reconquis sa popularité parce que les dermatologues ont réussi avec le temps à combattre ce mythe tant par des résultats cliniques intéressants que par des études au microscope convaincantes.

En vieillissant la couche cornée de surface devient plus épaisse et désordonnée, ce qui a pour conséquence une peau plus sèche et plus terne. L'acide glycolique redonne à cette couche protectrice de surface son aspect lisse et ordonné et la peau devient plus douce et plus lumineuse. Cet effet prend environ deux semaines.

Les autres couches de la peau, tels l'épiderme et le derme contenant des fibres de collagène, fibres élastique et substances fondamentales, s'épaississent suite à l'application de concentration de 4 à 8 % pour le visage et 10 % pour le corps. Ceci en augmente la résistance, l'élasticité et aide à réduire les fines ridules. Cet effet prend environ 14 à 16 semaines.