

60 millions
de consommateurs

Exclusif

Dermatologues : l'accès aux soins région par région

Produits anti-taches : attention danger !

SOIGNER SA PEAU

Les produits à choisir, ceux à éviter

acné eczéma psoriasis
verrues cicatrices bobos
vitiligo brûlures mycoses

+ DOSSIER PIRATAGE

- › Comment éviter l'usurpation d'identité
- › Bien conserver ses données

Toujours reliés à 60

Alerte produits !

Pour être informé des produits rappelés par les fabricants pour des **raisons sanitaires** (contaminés par la bactérie *Escherichia coli*, listérose...) ; **pour défaut de sécurité** (appareils pouvant prendre feu), **défaut d'étiquetage** (allergènes non indiqués dans la composition du produit)...

60millions-mag.com

S'INFORMER / TÉMOIGNER / ALERTER

Des actus

Des informations inédites en accès gratuit pour connaître en temps réel ce qui fait l'actualité de la consommation. **Un complément indispensable à votre magazine et à ses hors-séries.**

LE + DES ABONNÉS

La possibilité d'accéder gratuitement à la formule numérique des magazines et à l'ensemble des tests de «60».

Un forum

Pour échanger autour de vos problèmes de consommation ; découvrir si d'autres usagers connaissent les mêmes difficultés que vous. On compte aujourd'hui **38000 fils de discussion** sur la banque, l'énergie, l'assurance, l'auto, l'alimentation, les achats en ligne, les fournisseurs d'accès à Internet, les livraisons, les grandes surfaces...

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation** (Établissement public à caractère industriel et commercial)
76, av. Pierre-Brossolette, CS 10037
92241 Malakoff Cedex
Tél. : 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr

Directeur de la publication
Pierre Chambu

Rédactrice en chef
Sylvie Metzelard

Rédacteurs en chef adjoints
Sophie Coisne (hors-série)
Hervé Cabibbo (mensuel)
Elodie Toustou (site Internet)

Directrice artistique
Emmanuelle Mondor

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Féodor

Rédaction
Amine Meslem (chef de rubrique),
Cécile Blaize, Gautier Cariou, Cécile
Cormau, Nina Godart, Véronique Julia,
Cécile Klingler, Éric Le Bourlout, Laure
Marescaux, Antoine Marty, Stéphanie
Molinier, Agnès Vernet

Secrétariat de rédaction
Mireille Fenwick, Bertrand Loiseaux
(premiers secrétaires de rédaction)
Cécile Demaily

Maquette
Valérie Lefebvre (première rédactrice
graphique), avec Fabien Lehalle

Responsable photo
Céline Derœux, avec Souad Mechta

Site Internet www.60millions-mag.com
Brigitte Glass (relations avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion
William Tétrel (responsable)
Gilles Tailliandier (adjoint)
Valérie Proust (assistante)

Relations presse
Anne-Juliette Reissier-Algrain
Tél. : 01 45 66 20 35

Contact dépositaires, diffuseurs, réassorts
Destination Média
Tél. : 01 56 82 12 06

Service abonnements
60 Millions de consommateurs
CS 9000
59718 Lille Cedex 9
Tél. : 09 69 32 29 83

Tarif des abonnements annuels
11 numéros mensuels + Spécial impôts :
49 € ; étranger : 62,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts
+ 7 hors-séries : 83 € ; étranger : 108 €

Dépôt légal : juillet 2025

Commission paritaire
N° 0927 K 89330

Photogravure : Key Graphic

Impression : Agir Graphic

Distribution : MLP

ISSN : 1270-5225

Imprimé sur papier : Perlen Value 54 g
Origine du papier : Perlen, Suisse
Taux de fibres recyclées : 62 %
Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptöt 1,12 mg/l

© Il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement les articles contenus dans
la présente revue sans l'autorisation de l'INC.
Les informations publiées ne peuvent faire l'objet
d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.



éditorial



BRIGITTE BAUDESSON / 60

FAIRE LA PEAU AUX FAUSSES PROMESSES

C'est la première fois que « 60 » consacre un hors-série à la peau. Et, pourtant, nos deux mètres carrés d'épiderme sont une surface très convoitée par les industriels. Leurs produits de soin, promettent-ils, nous allégeront de nos rides, taches, boutons, et lutteront contre le relâchement. C'est peu dire que ces messages savent parler à nos complexes ! Hélas, « *une crème à base de collagène pour stopper le vieillissement, ça n'a aucun sens. Ces grosses molécules sont incapables de passer la barrière de l'épiderme* », assène la chercheuse Laurence Michel, dans notre article sur cette nouvelle coqueluche cosmétique. Dangereux pour le porte-monnaie (les pots de crème dépassent parfois 50 €), le collagène ne l'est toutefois pas pour la peau (p. 80). Au contraire des produits anti-taches. Notre enquête alerte sur la composition de certaines marques, aux principes actifs si concentrés qu'ils peuvent provoquer irritations, dermatite et... hyperpigmentation (p. 54). Un comble pour une crème éclaircissante.

Pour certaines peaux, le soin est loin d'être superflu. Lorsque l'on souffre de psoriasis, eczéma, acné... le choix des produits se fait plus exigeant. Ils doivent allier confort, sécurité et, bien sûr, efficacité. De nombreux experts nous ont aidés à identifier les plus sûrs, quand Carine Larchet, maquilleuse spécialisée dans les maladies de peau, nous éclaire sur l'art de l'estompe (p. 59). Cacher les taches ? Plutôt vivre mieux avec elles. Elle a pour modèle une jeune femme qui, à travers son compte Instagram, cherche à changer le regard sur le psoriasis. Dans un monde tourné sur l'apparence, « *Fini les filtres, bonjour la vie* » est sa maxime. Une vraie promesse ! Bonne lecture.

SOPHIE COISNE
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE DES HORS-SÉRIES

À propos de 60 millions de consommateurs

60 millions de consommateurs et son site www.60millions-mag.com sont édités par l'Institut national de la consommation (INC), établissement public à caractère industriel et commercial, dont l'une des principales missions est de « regrouper, produire, analyser et diffuser des informations, études, enquêtes et essais » (article L 822-2 du code de la consommation).

L'INC et 60 millions de consommateurs informent les consommateurs, mais ne les défendent pas individuellement. Cette mission est celle des associations agréées, dont la liste figure en page 99.

Le centre d'essais comparatifs achète tous les produits de façon anonyme, comme tous les consommateurs. Les essais de produits répondent à des cahiers des charges complets, définis par les ingénieurs de l'INC, qui s'appuient sur la norme des essais comparatifs NF X 50-005. Ces essais ont pour but de comparer objectivement ces produits et, le cas échéant, de révéler les risques pour la santé ou la sécurité, mais pas de vérifier la conformité des produits aux normes en vigueur. Les essais comparatifs de services et les études juridiques et économiques sont menés avec la même rigueur et la même objectivité.

Il est interdit de reproduire les articles, même partiellement, sans l'autorisation de l'INC. Les informations publiées dans le magazine, en particulier les résultats des essais comparatifs et des études, ne peuvent faire l'objet d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

60 millions de consommateurs, le magazine réalisé pour vous et avec vous.

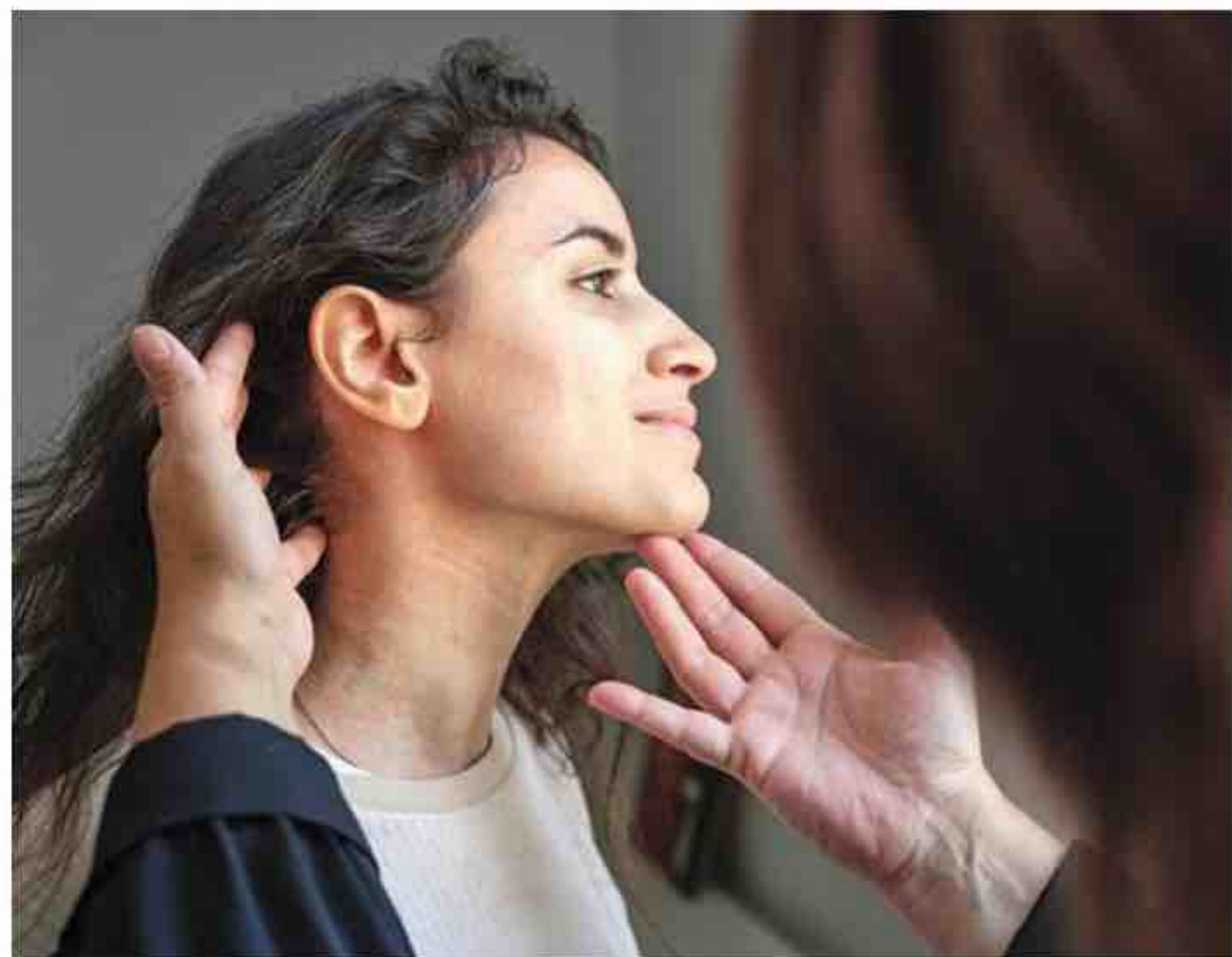
Édito 3

SOIGNER SA PEAU 6

DERMATOLOGUES	
Pourquoi tant d'attente ?	8
MINIME OU SÉVÈRE	
En finir avec l'acné	14
VIVRE MIEUX	
Psoriasis : alléger les symptômes	20
LAIT, BAUME, CRÈME	
Les bons produits contre l'eczéma	24
INDICE, FRÉQUENCE, DOSE...	
Jamais sans ma crème solaire	28
BOBOS	
L'art de soigner les petites plaies	34
MALADIE CHRONIQUE	
Quand la peau ne cicatrice pas	37
DÉPISTAGE	
Cancer : réduire les risques	39
LE DICO DES MAUX	
• Couperose et rosacée	42
• Dermatite atopique	43
• Dermatite séborrhéique	43
• Gale	44
• Masque de grossesse	44
• Molluscum pendulum	45
• Mycoses	46
• Photosensibilité	47
• Verrues	48
• Vitiligo	50

COSMÉTIQUES ET SOINS 52

PSORIASIS, ECZÉMA, ACNÉ...	
Camoufler sans aggraver	54
TACHES PIGMENTAIRES	
Danger avec les éclaircissants	59
DU NOURRISSON AU SENIOR	
Petite chronique de la peau	62



B. LEVY / 60

ANTIRIDES	
Les sérum valent-ils le prix ?	66
TENDANCE	
Se faire tatouer sans regrets	72
MÉDECINE ESTHÉTIQUE	
Le vrai prix de la beauté	74
MARKETING	
Pas de miracle avec le collagène	80
HYGIÈNE DE VIE	
Comment être bien dans sa peau	82
BONS OU MAUVAIS ?	
Le mémo des ingrédients	86
DOSSIER PIRATAGE	89
ESCROQUERIE	
Déjouez les pièges du vol d'identité	90
SÉCURITÉ NUMÉRIQUE	
Fin du casse-tête des mots de passe	92
PHOTOS, DOCUMENTS...	
Sauvegardez vos fichiers	96

Les produits cités dans ce numéro sont indiqués à titre d'exemple. La totalité de l'offre commerciale ne peut être représentée. Les prix, relevés sur Internet ou en magasin, peuvent fortement varier selon les points de vente.

Tout crédit photo, sauf mention contraire : Getty Images, Adobe Stock, Shutterstock

Les experts de ce numéro

- **D^r Martine Baspeyras**, présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie
- **P^r Christophe Bedane**, dermatologue au CHU de Dijon
- **Martine Carré**, présidente de l'Association française du vitiligo
- **Bénédicte Charles**, présidente de l'association France Psoriasis
- **D^r Hester Colboc**, dermatologue et gériatre dans le service de gériatrie plaies et cicatrisation de l'Hôpital Rothschild, à Paris
- **Marie-France Corre**, ingénierie et consultante en consommation responsable
- **D^r Catherine de Goursac**, membre du conseil scientifique de l'Association française de médecine esthétique et anti-âge
- **P^r Brigitte Dréno**, cheffe du service de dermatologie au CHU de Nantes
- **Nadège Ecorcheville**, infirmière spécialisée à l'hôpital Corentin Celton, à Issy-les-Moulineaux
- **D^r Chloé Féral**, directrice de recherche à l'Inserm
- **D^r Isabelle Gallay**, dermatologue à Dijon
- **D^r Catherine Oliveres Ghouti**, dermatologue à Paris
- **Céline Le Bivic**, psychologue clinicienne en dermatologie à l'hôpital Saint-Louis, à Paris
- **Carine Larchet**, experte en maquillage correcteur
- **D^r Jérémy Lupu**, dermatologue à Saint-Maur-des-Fossés
- **P^r Laurent Misery**, chef du service de dermatologie et directeur du laboratoire de neurosciences au CHRU de Brest
- **D^r Marc Perrussel**, dermatologue attaché au CHU de Rennes
- **P^r Gaëlle Quéreux**, cheffe du service de dermatologie du CHU de Nantes
- **D^r Natalie Rajaonarivelo**, chirurgienne plastique et esthétique à Paris
- **D^r Marie Masson Regnault**, dermatologue et vénérologue
- **P^r Marie-Aleth Richard**, cheffe du service dermatologie à l'hôpital de La Timone, à Marseille
- **Patricia Rousselle**, directrice de recherche CNRS
- **D^r Luc Téot**, chirurgien plasticien au CHU de Montpellier et président de la Société française et francophone des plaies et cicatrisation

The background of the image is a stylized, abstract illustration of green leaves and branches. The leaves are various shades of green, from light lime to deep forest green, with some having prominent veins and others being more solid. The branches are thin and wavy, creating a sense of movement. The overall effect is organic and natural.

Soigner sa

peau

De nombreuses maladies peuvent affecter votre peau. Pour envisager un traitement, encore faut-il trouver un dermatologue. Une tâche plus ou moins difficile selon l'endroit où vous vivez, comme le montrent notre carte et notre enquête. Acné, psoriasis, cancer... nous faisons le point sur les dernières recherches et les nouveaux traitements disponibles.

Pourquoi tant d'attente ?

Dans quel département l'accès à une consultation dermatologique est-il le plus rapide ? Comment expliquer la pénurie de spécialistes de la peau ? La diminution du nombre de dermatologues n'est pas la seule explication.

Les déserts médicaux concernent toutes les professions de santé, mais plus gravement les dermatologues. Plusieurs études montrent qu'il s'agit d'une des spécialités pour lesquelles il est le plus difficile d'obtenir un rendez-vous. Temps d'attente moyen pour consulter les spécialistes de la peau, au niveau national ? Quarante-neuf jours selon les données mises à disposition par Doctolib. Seuls les cardiologues ont un délai aussi long. Et quand plus de 15 millions de Français se

plaignent de maladie cutanée, la moitié renonce-rait à se soigner en raison de la difficulté à consulter, selon les conclusions des états généraux de la dermatologie. N'y a-t-il plus assez de dermatologues ? Ont-ils réduit leur temps de travail ? « 60 » a mené l'enquête, à partir des données officielles et d'entretiens avec ces acteurs du soin.

De 14 à 80 jours pour pouvoir consulter

Si vous avez besoin de consulter un dermatologue, il faudra prendre votre mal en patience. Le temps d'attente moyen de 49 jours, au niveau national, cache de grandes disparités : le record du délai est détenu par la Saône-et-Loire, avec 80 jours, juste devant l'Aude (77). À l'opposé, la Savoie et Paris montrent des délais d'attente très courts, respectivement de 14 et 18 jours en moyenne. Enfin, les départements pourvus d'un CHU où exercent des dermatologues parviennent à réduire le temps d'attente.

Les statistiques regroupées dans la carte ci-contre ne donnent toutefois pas la mesure des patients qui ne parviennent pas à trouver de rendez-vous. De fait, « la plupart des dermatologues refusent les nouveaux patients », rappelle Elie Lacroix,

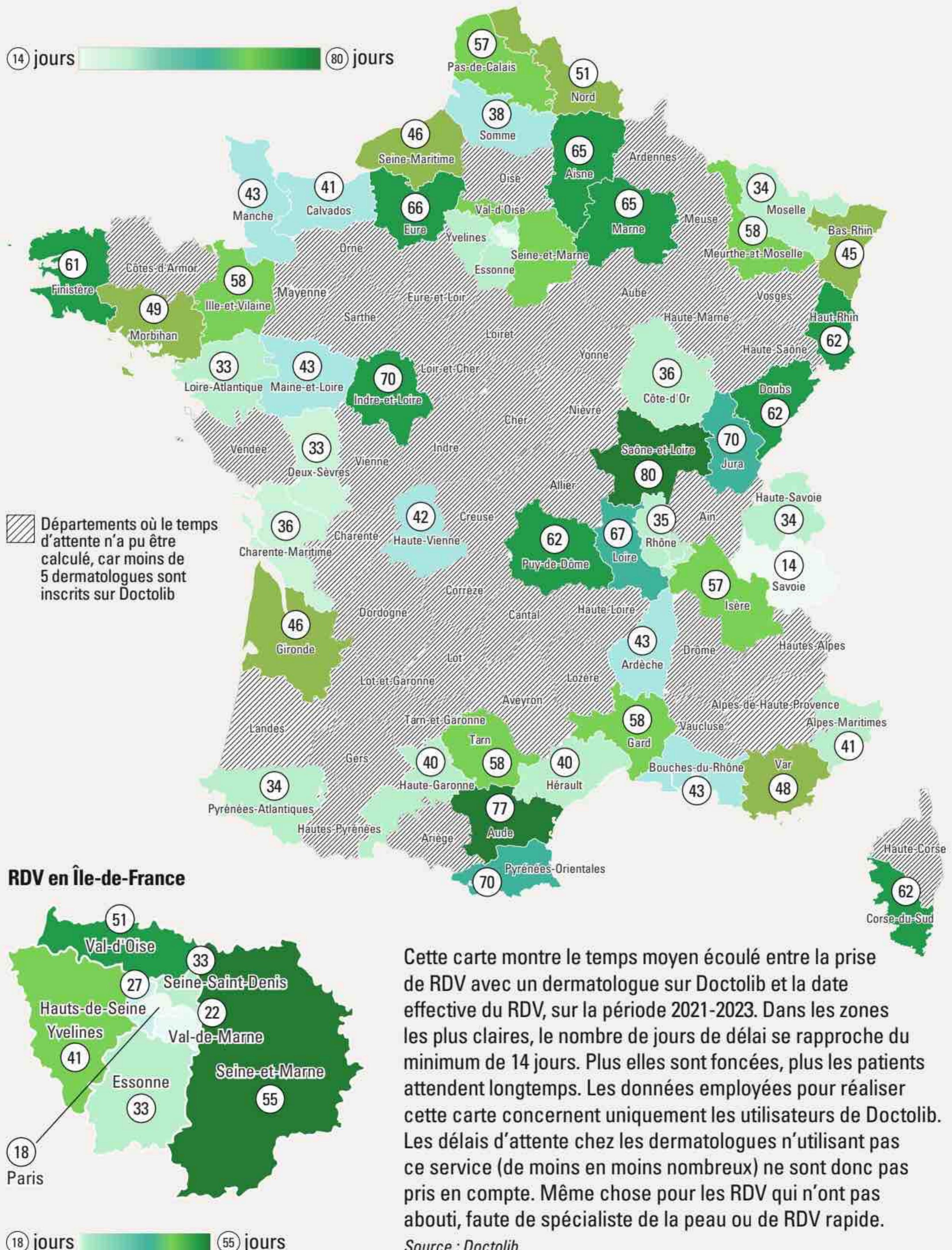
Bon à savoir

LES ADOS BOUDENT LE DERMATO

Alors qu'ils représentaient 20 % de la patientèle des dermatologues en 2014, les ados n'en pèsent plus que 1 % en 2022. « Peut-être les généralistes suivent-ils désormais eux-mêmes l'acné ? » se demande le biostatisticien André Gillibert. Ou les mentalités changent, à mesure que « des célébrités comme Winnie Harlow [une mannequin, NDLR], atteinte de vitiligo, mettent en valeur la différence », suggère Christine Poirot, de l'Association française du vitiligo. Les 14-17 ans restent pour autant la classe d'âge la plus complexée par sa peau, à 62 % selon un sondage Ifop de 2024.

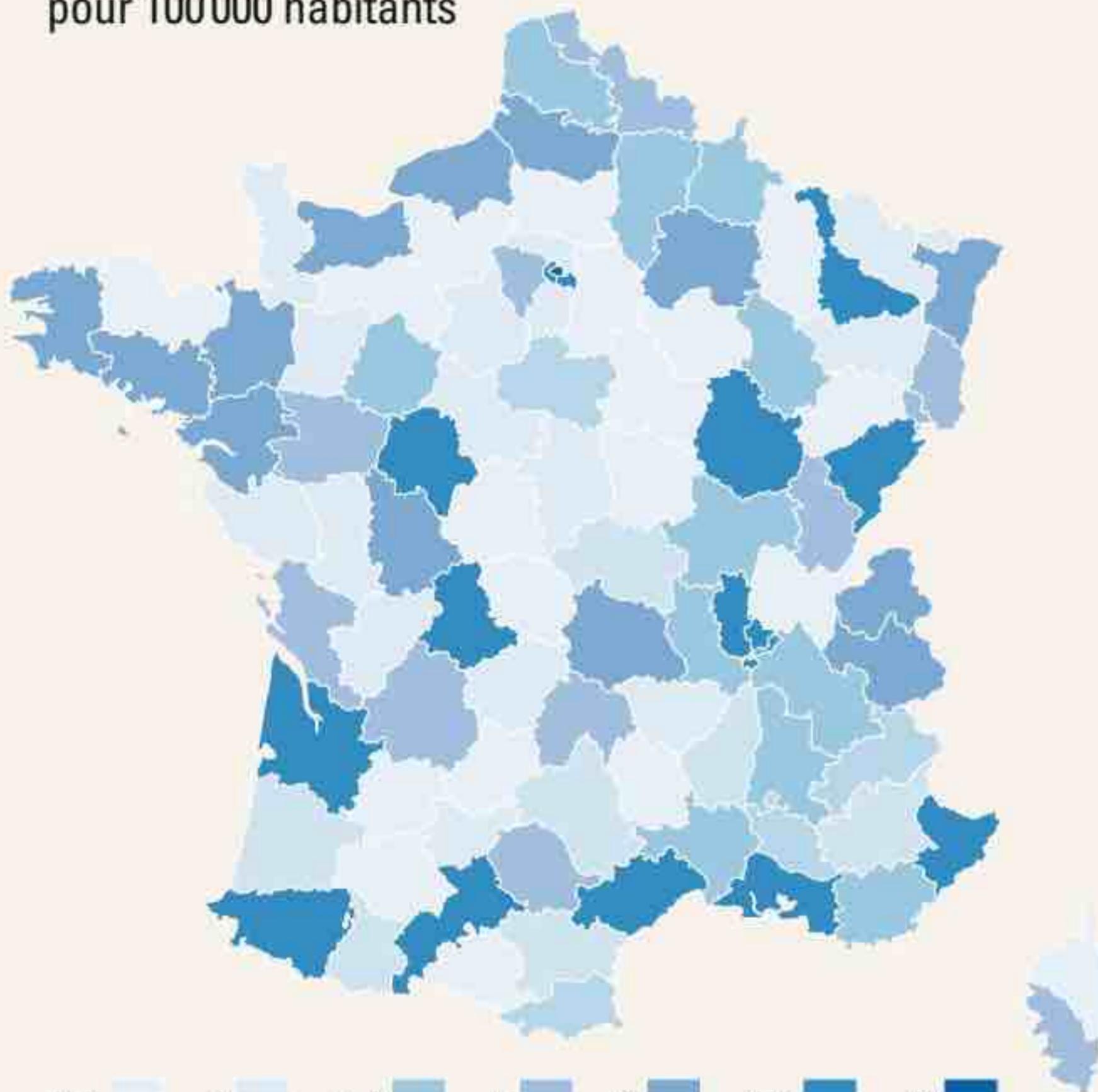


QUEL DÉLAI POUR UN RDV DANS VOTRE RÉGION ?



DENSITÉ DES DERMATOLOGUES

pour 100 000 habitants



Plus de la moitié des départements comptent moins de 3 dermatologues pour 100 000 personnes. Il en faudrait 5-6/100 000 habitants pour assurer des soins optimaux. Entre 2010 et 2024, le nombre de praticiens a reculé dans 9 départements sur 10.

Source : Insee, Conseil national de l'ordre des médecins

biostatisticien au CHU de Rouen. Mais il est « *impossible de mesurer leur proportion* ». Christine Poirot, bénévole à l'Association française du vitiligo, renchérit : « *Certains baissent les bras, avec un sentiment d'abandon du corps médical. D'autres sont prêts à traverser la France pour consulter.* » Selon un sondage réalisé à l'été 2024 par l'Ifop, près de la moitié des Français a abandonné l'idée de voir un dermatologue.

2 DERMATOLOGUES POUR 100 000 HABITANTS, C'EST PEU !

Pourquoi une telle situation ? Les délais d'accès sont le reflet de la démographie de la profession. Au cœur d'une zone connue pour son déficit de médecins, le Puy-de-Dôme détonne. On y compte six spécialistes de la peau inscrits à l'ordre des médecins pour 100 000 habitants en

2024. Exactement le niveau recommandé par les autorités de santé. Mais il y faut tout de même attendre 62 jours pour avoir un rendez-vous, car le département accueille les patients des départements alentour. Dans la Creuse, l'Indre et la Nièvre, aucun dermatologue n'est recensé par le Conseil national de l'ordre des médecins (Cnom). L'Allier, la Corrèze et la Haute-Loire ne comptent que 2 dermatologues pour 100 000 habitants. Plus de la moitié des départements de métropole en comptent moins de 3 pour 100 000 habitants (la moyenne nationale étant de 3,5). À l'opposé, une quinzaine de départements en recensent plus de 6. Et même 16, sans surprise, à Paris. Le littoral est très attractif, avec 8 dermatologues pour 100 000 habitants dans les Alpes-Maritimes, 7 dans les Bouches-du-Rhône, l'Hérault, la Gironde et les Pyrénées-Atlantiques. Au sein de ces régions, des disparités demeurent toutefois. « *En Provence-Alpes-Côte d'Azur, il suffit de faire une heure de trajet vers les terres pour retrouver des territoires très enclavés sans praticiens* », rappelle le Pr Thierry Passeron, dermatologue au CHU de Nice.

24 % de rendez-vous en moins en huit ans

Les délais d'attente s'expliquent d'abord par la diminution du nombre de soignants. De tous les secteurs de santé, la dermatologie est celui où les effectifs ont le plus diminué, passant de 5 dermatologues à 3,5 pour 100 000 habitants rien qu'entre 2000 et 2022. Ce recul va s'accentuer avec le vieillissement des praticiens. Plus de 60 % des dermatologues ayant donné des consultations en mars 2023 avaient plus de 55 ans, selon l'Assurance maladie. Ceux de plus de 65 ans ont beau repousser leur départ à la retraite, ils ne combleront pas le déficit de nouveaux diplômés. Le ministère de la Santé prévoit ainsi que 2 770 dermatologues seront en exercice en 2030, contre plus de 4 000 en 2006. En cause : un numerus clausus insuffisant depuis les années 1980. « *94 internes ont été formés l'année dernière, alors qu'il en faudrait 125 par an pour éviter l'effondrement* », regrette la Société française de dermatologie.

En 2025, l'Observatoire national de la démographie des professions de santé a bien accordé 10 postes d'internes supplémentaires. Mais cette adaptation est « *largement insuffisante* », déplore le Syndicat national des dermatologues-vénérologues (SNDV), puisque ses « *effets ne seront visibles que dans dix ans, le temps de former un dermatologue* ». En parallèle, les dermatologues assurent de moins en moins de consultations (voir le premier graphique p. 12). Le nombre de rendez-vous directs avec un patient, déclaré à la Sécurité sociale, a baissé de 24 % entre 2014 et 2022. À l'inverse, les dermatologues consacrent davantage de leur temps à des rendez-vous avec des généralistes, au cours desquels ils discutent du cas d'un patient. Si elle prive des patients de rendez-vous en direct, cette procédure permet toutefois d'orienter plus vite les patients qui en ont besoin vers des soins dermatologiques.

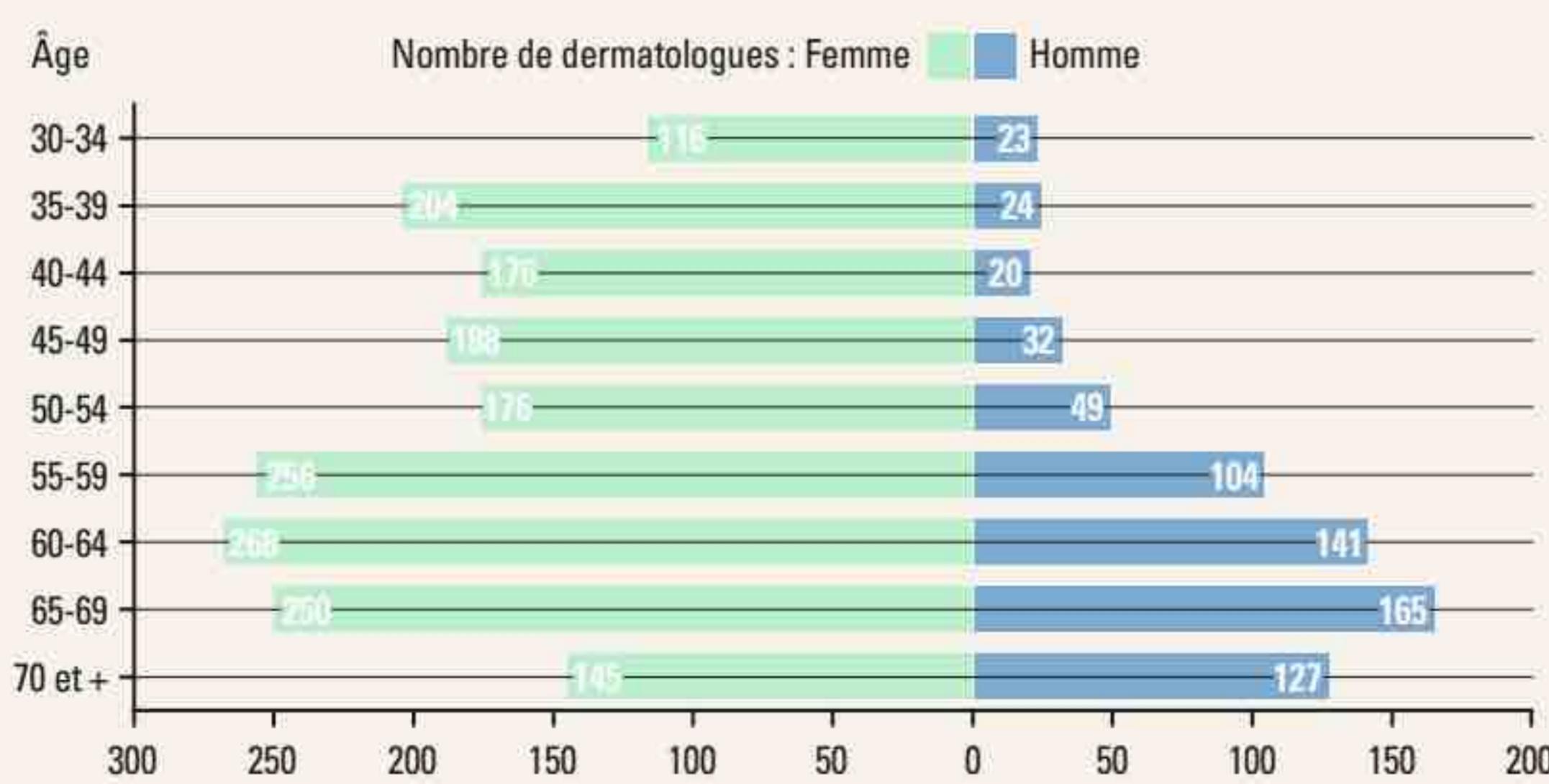


TROP DE CONSULTATIONS POUR DES PROBLÈMES BÉNINS

Après 2020 et la crise du covid, l'activité des spécialistes de la peau n'a jamais rattrapé son niveau d'avant 2019. « *La pandémie a provoqué un changement de mode de vie chez les soignants comme dans le reste de la population* », estime Vivien Hébert, professeur de dermatologie au CHU de Rouen et directeur d'une thèse sur l'accès aux soins de la peau publiée en 2024. Il pointe aussi une responsabilité des patients, avec la prise de rendez-vous inutiles (voir p. 13).

Le Pr Thierry Passeron, évoque, lui aussi, « *des consultations pour un grain de beauté qui saigne ou pour des gros nævi totalement bénins* ». Doctolib aurait favorisé la multiplication de ces examens inopportuns, témoigne Luc Sulimovic, président du SNDV. « *Tout le monde pense que son motif de consultation est primordial, ce qui s'entend. Mais une assistante médicale sait qu'on n'accorde pas la même priorité à une verrue qu'à un grain de beauté qui bouge* », remarque-t-il. « *Des patients désespérés*

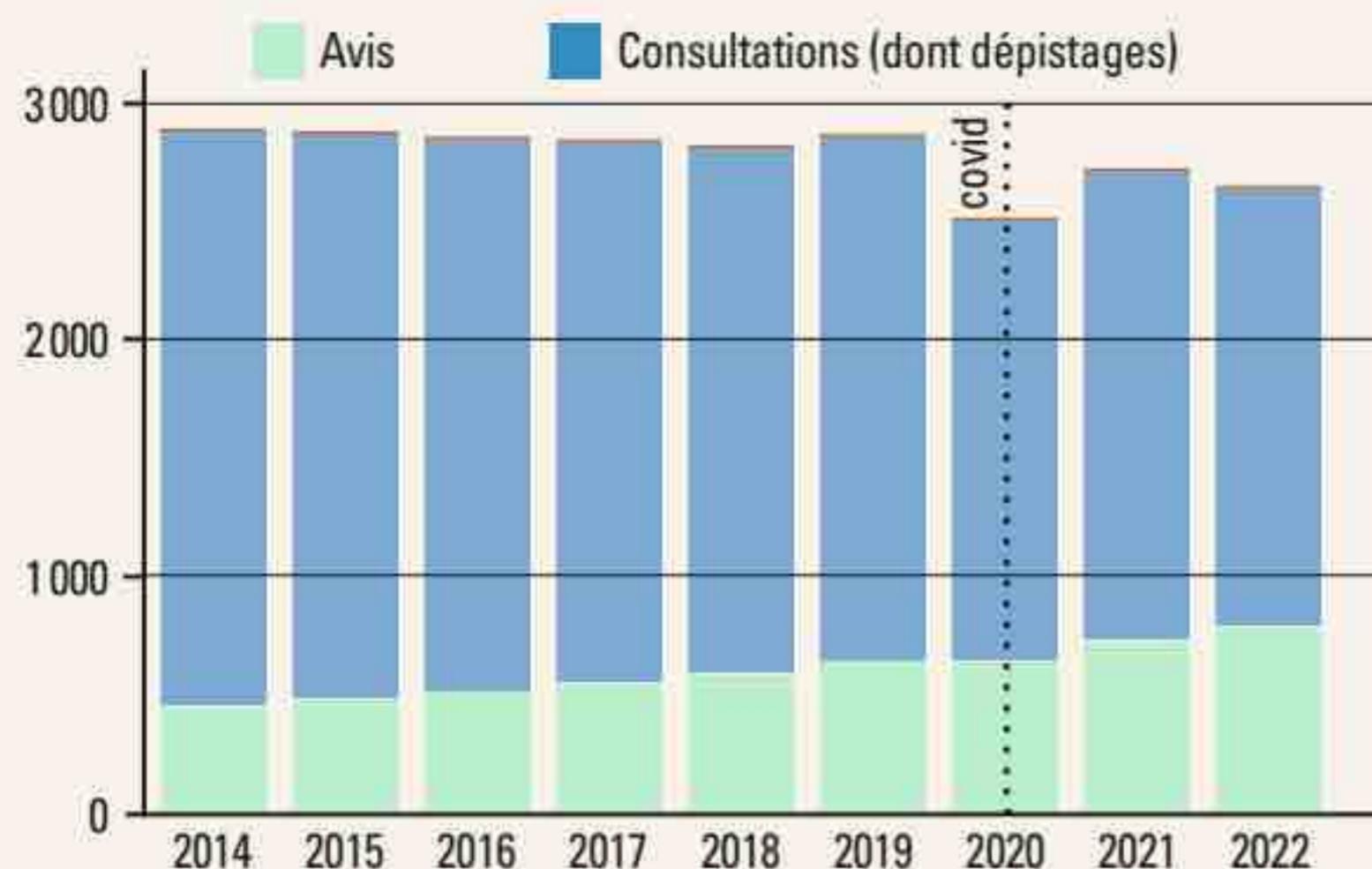
UNE PROFESSION QUI VIEILLIT ET SE FÉMINISE



Longtemps exercée plutôt par des femmes, la féminisation de la profession croît. Parmi les 35-39 ans, il y a près de 10 fois plus de femmes que d'hommes. En comparant la tranche des 30-34 ans, qui commence à exercer, avec celle des 60-64 ans, on constate aussi la forte diminution du nombre de dermatologues. Enfin, ceux-ci cumulent souvent emploi et retraite au-delà de 70 ans.

Source : Ameli, 2023

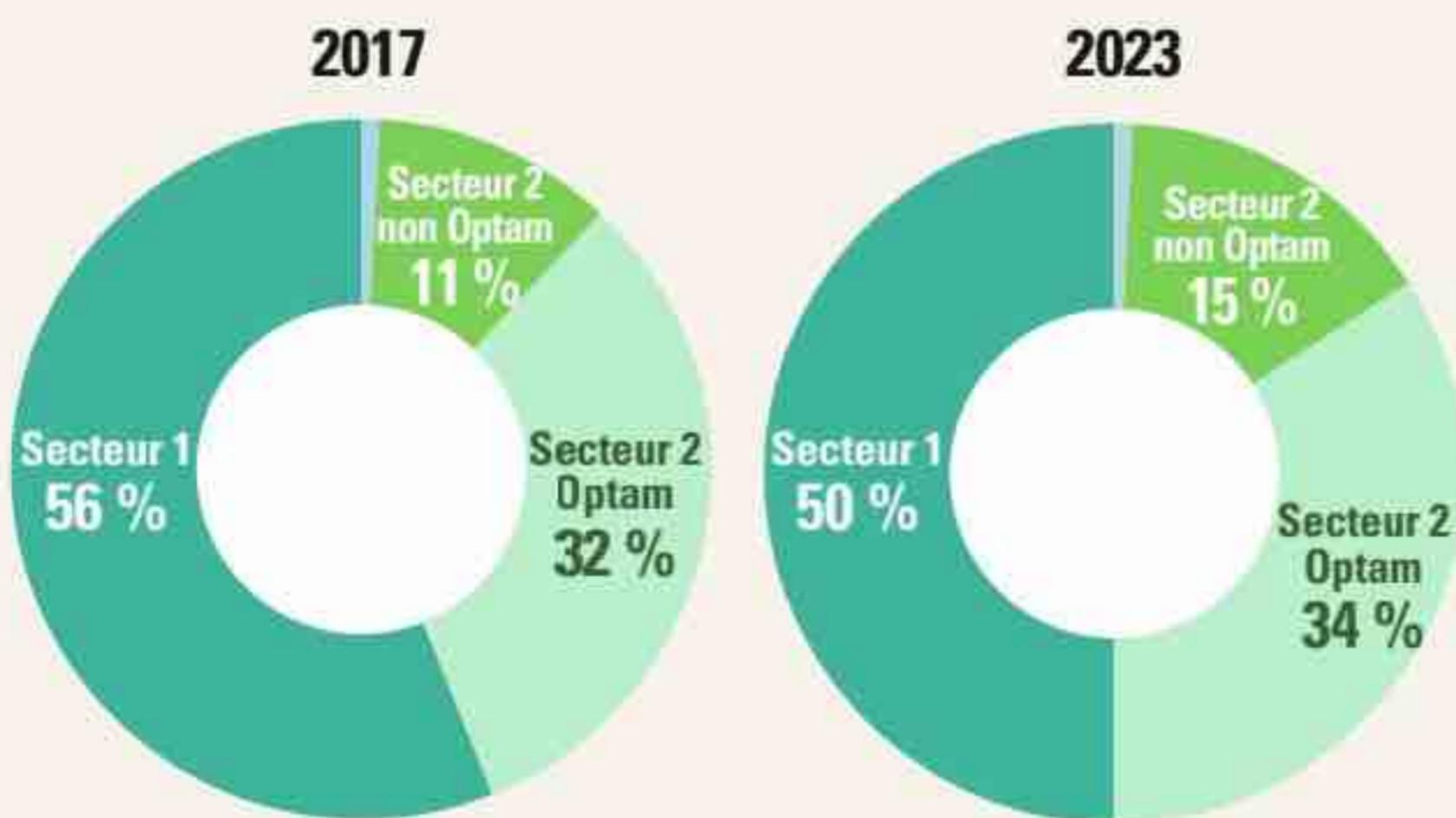
LES DERMATOLOGUES CONSULTENT MOINS



Le nombre de consultations par dermatologue ne cesse de diminuer, particulièrement depuis le covid. Elles sont aussi de plus en plus consacrées à donner un « avis » (en vert) sur une situation médicale présentée par un généraliste. Cette collaboration permet de sélectionner les patients qui ont le plus besoin d'une consultation dermatologique. Mais cela réduit d'autant le nombre de rendez-vous disponibles pour les particuliers (en bleu).

Source : CHU Rouen

DES CONSULTATIONS DE PLUS EN PLUS CHÈRES



Entre 2017 et 2023, la part des dermatologues de secteur 1 (sans dépassements d'honoraires) a chuté de 6 %, tandis que celle des dermatologues les moins bien remboursés (avec dépassements d'honoraires et « non Optam ») a augmenté de 4 %.

Source : Ameli

prennent plusieurs rendez-vous sur les plateformes et peut-être oublient-ils d'annuler ceux dont ils n'ont pas besoin », avance pour sa part Christine Poirot. « Il est facile de culpabiliser les patients quand les dermatologues font de plus en plus d'esthétique », réplique Bénédicte Charles, présidente de l'association France Psoriasis. Quelle est la part de ces actes tels que des injections pour combler les rides, rapides et très rémunérateurs ? Difficile à mesurer, puisque ces interventions non remboursées n'apparaissent pas dans les enregistrements de l'Assurance maladie (lire p. 74-79).

Les pistes pour avoir un rendez-vous

Trouver un dermatologue sur Doctolib ? Ardu quand les praticiens ne prennent pas de nouveaux patients. Le débusquer sur internet ? « Il n'y a que des résultats pour des spécialistes de l'esthétique », se désole Audrey, parisienne dont le soignant prend sa retraite.

• **Pour un premier diagnostic**, consultez votre médecin traitant. S'il s'interroge devant votre cas, il pourra envoyer des images à un dermatologue via la télé-expertise. Cinq régions testent des équipes de soins où médecins traitants et dermatologues se parlent directement : Bretagne, Centre-Val de Loire, Corse, Hauts-de-France et Île-de-France. La prise en charge d'un mélanome s'y est réduite à huit jours, contre plusieurs mois ailleurs. Bientôt, l'intelligence artificielle se mettra aussi au service des malades de la peau. Au CHU de Nice, des entreprises, des soignants et des patients travaillent ensemble à des solutions technologiques. Dès septembre, des personnes atteintes de vitiligo pourront tester des photos en UV pour analyser précisément leur niveau de dépigmentation.

• **Si vous connaissez votre pathologie**, pensez aux organisations de patients. L'Association française du vitiligo liste sur son site les centres spécialisés et des moyens pour trouver un cabinet adapté. France Psoriasis donne des conseils pour préparer un rendez-vous lointain, comme prendre des photos de sa peau lors des poussées. ■

NINA GODART

“ LES CONSULTATIONS INUTILES SONT TROP NOMBREUSES ”

Comment expliquer la pénurie de rendez-vous en dermatologie ? Le Pr Vivien Hébert s'est penché sur dix ans de données, qui ont servi de base à une thèse. Il nous livre ses conclusions, qui pointent plusieurs problèmes et répartissent les responsabilités.



**Vivien Hébert,
professeur
de dermatologie
au CHU de Rouen.**

«60» : Vous avez dirigé une thèse sur les difficultés d'accès aux soins dermatologiques en France. Quels résultats en avez-vous tirés ?

Pr Vivien Hébert : En analysant tous les actes dermatologiques déclarés à l'Assurance maladie ces dix dernières années, nous avons constaté que l'offre globale en dermatologie a baissé de 30 % en dix ans. Il y a plusieurs raisons à cela. D'une part, les effectifs de dermatologues ont diminué de 20 % sur la décennie. D'autre part, les soignants ont réduit leur activité quotidienne, à l'exception des jeunes dermatologues, qui l'ont augmentée, contrairement à ce que certains supposaient. Le nombre d'actes remboursés effectués par spécialiste a ainsi baissé de 10 %.

Vous pointez aussi une responsabilité des patients dans l'accès difficile aux soins. En quoi participent-ils au problème ?

V. H. Je pense, en effet, qu'il y a une responsabilité collective. Les consultations inutiles empiètent sur notre travail, notamment concernant le dépistage du mélanome. On a martelé que le soleil est dangereux et qu'il faut faire examiner ses grains de beauté. Aujourd'hui, nous recevons régulièrement des demandes pour des enfants, alors qu'ils

ne risquent aucun cancer cutané à cet âge, ou encore des patients qui veulent un « check-up » de leurs grains de beauté. Je ne crois pas que des patients aillent chez le neurologue sans motif précis, quand tout va bien.

N'est-il pas nécessaire de faire vérifier régulièrement ses grains de beauté ?

V. H. Une étude a établi qu'un seul mélanome était trouvé sur 650 dépistages non ciblés. Imaginez que ces rendez-vous soient redistribués, il y aurait beaucoup moins de problèmes d'accès aux soins et les patients ayant un mélanome pourraient être vus à temps.

Dans quel cas faut-il voir un dermatologue alors ?

V. H. Seules les personnes ayant des centaines de grains de beauté ou des antécédents familiaux de cancer cutané doivent être vues par un dermatologue. Celui-ci leur dira à quelle fréquence ils doivent se revoir. Quelqu'un qui n'a ni antécédent ni beaucoup de grains de beauté n'a pas de raison de se faire dépister, sauf en cas d'alerte, c'est-à-dire une tache brune qui grandit, change de couleur et dont la forme évolue. Si vous constatez de tels

changements, votre généraliste doit vous adresser rapidement à un dermatologue, qui trouvera le temps de vous voir. Quant aux urgences dermatologiques, s'y rendre n'est que rarement nécessaire.

C'est seulement en cas d'infection cutanée sévère, de dermatose inflammatoire aiguë ou d'allergie médicamenteuse. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR N. G.



En finir avec l'acné

Parce qu'elle est fortement liée aux hormones, cette maladie chronique de la peau accompagne souvent la puberté. Des soins cosmétiques aux traitements sur ordonnance, des solutions pour la traiter existent. Un vaccin thérapeutique est même en développement !

« J'ai passé une bonne partie des années de collège et de lycée à traquer mes boutons dans le miroir et à me tartiner de fond de teint pour cacher la misère ! » Élise a beau avoir plus de 50 ans, elle garde un souvenir amer de sa bataille quotidienne contre une acné qu'elle qualifie de modérée : « Sans traitement particulier, tout a disparu vers mes 20 ans sans me laisser de marques importantes, mais ça m'a quand même gâché quelques moments de vie... Pas génial pour l'estime de soi ! », s'amuse-t-elle aujourd'hui.

Bon à savoir

ISOTRÉTINOÏNE : LE SUIVI EST OBLIGATOIRE

Indiquée dans les cas d'acné sévère à très sévère, l'isotrétinoïne par voie orale est un traitement très efficace, mais soumis à des règles de délivrance strictes, car il n'est pas dénué d'effets secondaires. Outre le risque sur le fœtus et le dessèchement de la peau, il peut aussi modifier l'humeur. Si le lien de causalité n'est pas établi de façon sûre, des cas d'idées suicidaires, d'anxiété et même de suicides

ont été rapportés. Les autorités sanitaires insistent donc sur le suivi régulier de l'état neuropsychiatrique des patients sous traitement.

Ces sentiments, nous sommes nombreux à les avoir ressentis. Et pour cause : l'acné concerne plus de trois adolescents sur quatre, à des degrés divers. Dans de 15 à 20 % des cas, cette affection est dite « sévère », et caractérisée par des nodules rouges et douloureux pouvant laisser des cicatrices. Elle apparaît au moment de la puberté : la production soudaine d'hormones sexuelles (surtout masculines, les androgènes) entraîne une sécrétion plus grande de sébum, cette substance huileuse produite à la base des poils. Cet excès de sébum obstrue les pores et rend la peau plus grasse, ce qui génère l'apparition de points noirs, de papules (boutons non purulents), de pustules (avec pus), voire de kystes ou de nodules (douloureux et profonds). L'inflammation est, elle, favorisée par une bactérie naturellement présente sur la peau, *Cutibacterium acnes*, qui prolifère d'autant mieux dans cet environnement perturbé. Triturer les boutons est de ce fait déconseillé car l'inflammation n'en est qu'accrue.

Cauchemar des adolescents, l'acné concerne aussi 12 % des femmes de 25 à 58 ans. Pour certaines, il s'agit d'une acné pubertaire qui perdure, pour d'autres d'une acné dite « tardive », qui se manifeste surtout par l'apparition de kystes et de nodules inflammatoires sur le bas du visage, avec souvent une aggravation avant les règles. Bonne nouvelle : chez la plupart des





Pour être efficaces, les soins doivent être associés à une bonne hygiène de la peau.

adolescents, l'acné guérit spontanément au bout de quelques années ! Mais, même modérée, elle peut être mal vécue. D'où l'importance de la traiter, même à un stade léger. Les traitements visent à faire disparaître les lésions et à limiter, dans les cas les plus sévères, la formation de cicatrices profondes, qui risquent d'être difficiles à estomper ensuite (voir p. 18).

UNE GAMME DE TRAITEMENTS DÉCLINÉE POUR CHAQUE STADE

La marche à suivre dépend de la gravité de l'atteinte. Cinq grades sont identifiés, de minime à très sévère. « Pour chaque type d'acné, il y a une solution », rassure la Dr Catherine Oliveres Ghouti, dermatologue à Paris.

• **Pour les acnés minimes**, qui se caractérisent par la présence de quelques comédon ouverts (points noirs) ou fermés (microkystes), le recours aux soins cosmétiques anti-imperfections, disponibles sans ordonnance en pharmacie ou en supermarché, peut suffire. À condition de bien les choisir. Certains contiennent les mêmes principes actifs que les médicaments anti-acné, à des concentrations moindres (15 % au lieu de 20 % dans les médicaments), ce qui en fait des produits intéressants (voir p. 17). Ils peuvent être composés d'acide salicylique, qui facilite l'élimination des bouchons de sébum, d'acide azélaïque et de zinc,

qui réduisent l'inflammation, ou de niacinamide, qui atténue les taches. « Ces soins, associés à une bonne hygiène au quotidien, sont efficaces pour des petites acnés, précise la Dr Oliveres Ghouti, car ils agissent sur les couches superficielles de la peau. Mais dès qu'on dépasse le stade du simple comédon, il faut consulter, pour avoir accès à des traitements plus vigoureux, sur ordonnance. »

• **Pour les acnés plus importantes**, caractérisées par une inflammation, donc des boutons rouges, un médecin généraliste, dans un premier temps, ou un dermatologue, pourront prescrire une crème à 20 % d'acide azélaïque pour stopper l'inflammation. Des gels à base de peroxyde de benzoyle peuvent également être proposés : il s'agit d'un bactéricide à appliquer sur les lésions. Ils associent parfois dans leur composition un rétinoïde, qui agit sur l'élimination des bouchons de sébum ou un antibiotique. « Attention à ne pas en appliquer trop en imaginant que ce sera plus efficace, car ce sera surtout irritant, insiste la dermatologue. Il faut en étaler l'équivalent d'un petit pois sur la zone à traiter. » L'usage des antibiotiques locaux est cependant controversé, car il favorise l'antibiorésistance.

• **Dans les formes encore plus sévères**, un traitement par voie orale s'impose. Les femmes peuvent être placées sous pilule contraceptive : certaines d'entre elles – mais pas toutes ! –

COMMENT GÉRER SON ACNÉ L'ÉTÉ ?

PRATIQUE

- Utilisez une crème solaire SPF 50 pour limiter l'effet rebond. Dès les premiers rayons du soleil, les boutons s'assèchent : les UV provoquent un épaissement de la peau qui « bloque » les lésions sous l'épiderme. Mais dès que le soleil disparaît, la peau s'affine laissant tout apparaître.
- Évitez le soleil direct et tartinez-vous de crème solaire SPF 50 en cas de traitement à base de peroxyde de benzoyle, d'isotrétinoïne et/ou d'antibiotiques : ces médicaments sont photosensibilisants. Quelques minutes au soleil peuvent suffire pour créer une brûlure type coup de soleil et générer des plaques hyperpigmentées.
- Appliquez le soir au couche votre crème à base de peroxyde de benzoyle : elle agit dans la nuit et on nettoie sa peau le matin. Cela limite également le risque de photosensibilité.
- Conservez votre crème à base de peroxyde de benzoyle au frais en cas de chaleur : cela évitera la formation de benzène, qui est cancérogène.

bloquent la production d'androgènes, ce qui a un effet sur la production de sébum et de boutons (Jasminelle, Leeloo...). Des antibiotiques oraux à faible dose peuvent aussi être prescrits pendant trois ou quatre mois. Si ça ne suffit pas, il est nécessaire de passer à l'isotrétinoïne, dont la prescription initiale est réservée aux dermatologues. Apparue au début des années 1980, cette substance active agit directement sur la cause de l'acné, l'excès de sébum, et permet d'éviter les lésions les plus graves. Selon les recommandations de la Haute Autorité de santé, l'isotrétinoïne est indiquée en seconde intention pour les formes d'acné sévère après échec des traitements locaux et des antibiotiques oraux. Elle peut être prescrite en première intention dans des formes très sévères avec un risque de cicatrices élevé. « Elle est indiquée aussi chez les patients qui ont de multiples kystes sous la peau, même sans inflammation, ajoute la Pr^e Marie-Aleth Richard, cheffe du service dermatologie à l'hôpital de La Timone, à Marseille. L'isotrétinoïne peut alors

éviter d'avoir à inciser la peau pour les évacuer. » Très efficace à forte dose sur quatre à six mois ou à plus faible dose sur un à deux ans, la molécule n'est pas dénuée d'effets indésirables.

« L'isotrétinoïne a complètement réglé mon problème d'acné, mais j'en garde le souvenir de lèvres terriblement gercées, car le traitement dessèche peau et muqueuses, décrit Charlotte, étudiante traitée à l'adolescence. Et, surtout, il a fallu que je prenne en même temps une pilule contraceptive, incontournable pendant toute la durée de mon traitement. » En effet, « cette molécule est tératogène, et c'est son principal risque, souligne la Pr^e Richard. L'isotrétinoïne augmente le risque de malformation du fœtus, ce qui impose la prise d'un contraceptif de façon très scrupuleuse, et un suivi drastique du risque de grossesse ». L'état psychiatrique du patient doit également être surveillé de près (lire encadré p. 14).

DES OPTIONS THÉRAPEUTIQUES SONT EN COURS D'EXPLORATION

Pour les femmes adultes qui présentent des contre-indications à l'isotrétinoïne ou à la contraception, un diurétique peut constituer une solution : la spironolactone. Couramment prescrite aux insuffisants cardiaques, elle est dotée de propriétés antiandrogéniques (elle bloque les effets des androgènes et de la progestérone sur la peau). En France, elle n'a pas d'autorisation de mise sur le marché pour traiter l'acné, mais une étude française récente a confirmé sa sécurité et ses bénéfices à faible dose. Son principal investigator, la Pr^e Brigitte Dréno, cheffe du service de dermatologie au CHU de Nantes, a déposé une demande de prescription compassionnelle auprès des autorités sanitaires pour qu'elle soit remboursée, même si elle est peu coûteuse. La vaccination anti-acné est-elle une voie d'avenir ? Le laboratoire Sanofi développe un vaccin thérapeutique, à ARN messager comme celui contre le covid. Il aide le système immunitaire à neutraliser la bactérie. Un essai clinique est en cours pour évaluer la sécurité, la tolérance et l'efficacité de ce vaccin. À suivre, donc. Même si, pour la Pr^e Richard, il ne constitue qu'une possible « piste complémentaire mais incomplète, puisqu'il n'agira que sur l'inflammation, comme un antibiotique ». ■

VÉRONIQUE JULIA

6 SOINS SANS ORDONNANCE

✓ Oui ✓ Pourquoi pas ✗ À proscrire

Ampoule flash Sebiaclear



SVR • 30 ml • 33,50 €

Principes actifs 15 % acide azélaïque, niacinamide, zinc, acide salicylique.

L'avis des experts* Ce produit présente une haute concentration en acide azélaïque, proche de celle des médicaments (20 %). Couplée aux effets anti-inflammatoire et lissants du zinc, de l'acide salicylique et de la niacinamide (un dérivé de la vitamine B3), elle donne un produit assez complet et dont j'ai de bons retours. Seul bémol : il est cher.

Azéane Crème



Laboratoire ACM • 30 ml • 21,90 €

Principes actifs 15 % acide azélaïque, niacinamide.

L'avis des experts L'acide azélaïque a des propriétés multiples : anti-inflammatoire, antibactérien. Il atténue aussi les taches sur la peau qui sont des résidus de boutons. Hautement concentrée en acide azélaïque, cette crème est efficace pour calmer les rougeurs et masquer les imperfections.

Stop bouton - Bio



Pranarôm • 5 ml • 6,50 €

Principes actifs Huiles essentielles de romarin officinal, petit grain bigarade, thym à feuilles de sarriette, lemongrass, tea tree et giroflier clou.

L'avis des experts Je déconseille pour les peaux à tendance acnéique tout ce qui est à base d'huiles essentielles, car c'est hyperallergisant. En outre, la composition contient au moins 7 allergènes potentiels, dont plusieurs (des parfums) à fort potentiel allergisant. Fuyez !

Cleanance comedomed, concentré anti-imperfections



Avene • 30 ml • 15,95 €



Principes actifs Comedoclastin.

L'avis des experts Son actif breveté, la Comedoclastin, est issu des graines de chardon-marie. Il cible les microcomédons (points noirs) et fait partie des produits que je recommande, car il est efficace pour des acnés légères.

Soin concentré anti-imperfections



CeraVe • 40 ml • de 12 à 16 €

Principes actifs 2 % acide salicylique, niacinamide.

L'avis des experts Si l'acide salicylique est le même principe actif que les médicaments anti-acné, sa faible concentration fait de ce produit un soin à conseiller pour des acnés minimes, car son effet reste limité. Ce produit est destiné à l'entretien cosmétique de la peau, mais ne résout pas un problème de fond.

Gel nettoyant en profondeur, sebum control



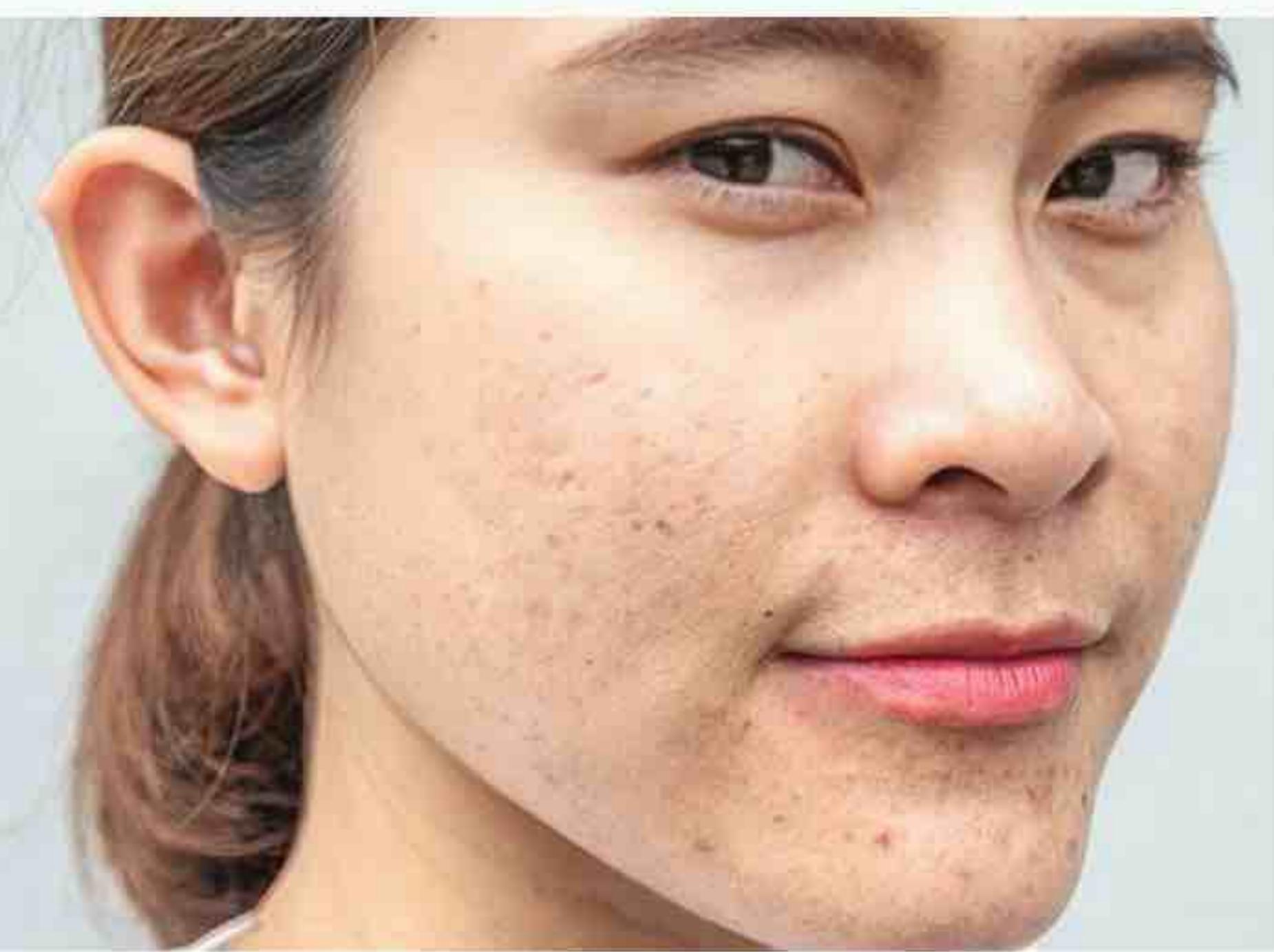
Bioré • 200 ml • 7 €

Principes actifs Charbon végétal.

L'avis des experts Ce gel nettoyant contient un ingrédient un peu fantaisiste, le charbon, qui peut être plus irritant qu'efficace ! Pour un nettoyage en profondeur, préférez une bonne hygiène quotidienne avec un nettoyage de la peau au gel moussant de pharmacie.

COMMENT FAIRE DISPARAÎTRE LES CICATRICES D'ACNÉ ?

Même après sa disparition, l'acné peut laisser des traces visibles plus ou moins profondes et disgracieuses, souvent sources de complexes. Mais des traitements correcteurs peuvent estomper les cicatrices. Ils doivent impérativement être réalisés sous contrôle médical.



Selon que la peau est plus ou moins marquée, le traitement médical peut aller du peeling au laser fractionné ou à la photothérapie.

Dans les cas les plus sévères, les lésions inflammatoires de l'acné laissent sur la peau des cicatrices disgracieuses, pouvant donner au visage un aspect « grêlé ». Des trous et des cratères plus ou moins profonds, aux noms évocateurs : « *On parle de cuvette quand ils forment un U, et de pic à glace quand ils forment un V* », décrit la Dr Isabelle Gallay, dermatologue à Dijon. Ces marques sont plus ou moins prononcées d'un patient à l'autre en fonction de la fragilité de l'épiderme, mais ne disparaissent jamais spontanément. Il existe heureusement des techniques pour tenter d'en venir à bout.

IL FAUT CONSULTER UN SPÉCIALISTE

Premier conseil, adressez-vous d'emblée à un dermatologue ou à un médecin esthétique. « *Il faut aller voir un spécialiste qui connaît parfaitement la peau et les mécanismes de cicatrisation*, explique la dermatologue. Beaucoup de jeunes patientes arrivent chez moi après avoir tenté ici ou là des

peelings (destruction des couches superficielles de la peau) ou du microneedling (microperforations pour améliorer le grain de peau) : ça donne des petits résultats mais ça ne règle pas le problème ».

Sa technique ? « *Une combinaison de traitements personnalisés, qui va évidemment dépendre de chaque situation.* » Dans les cas peu sévères, un peeling réalisé sous contrôle médical peut suffire. Quand la peau est très marquée, plusieurs étapes seront alors nécessaires : une intervention chirurgicale d'abord pour relever le niveau des cicatrices les plus profondes pour ensuite les lisser au laser fractionné, puis par peeling. « *Dans les cas les plus lourds, un laser fractionné ultrapuissant permet de renflammer les cicatrices pour les resculpter*, précise la Dr Isabelle Gallay. *Le suivi scrupuleux de la cicatrisation est ensuite très important.* »

DES SOINS RAREMENT REMBOURSÉS

Autre technique utilisée, la photothérapie dynamique. Elle consiste à utiliser une lumière spécifique pour traiter non seulement les lésions cicatrielles, mais aussi les inflammations d'une poussée d'acné en cours. Un visage très grêlé peut aussi bénéficier d'un peeling profond au phénol. « *Là encore, indique la Dr Gallay, ce doit être l'affaire d'un spécialiste, car le phénol n'est pas un produit anodin et doit être utilisé avec prudence.* »

Coût de l'opération ? La dermatologie correctrice est rarement prise en charge et reste en général aux frais du patient. « *Une jeune femme m'a dit un jour avoir dépensé 10000 €, c'est de la folie, insiste la spécialiste. Pour 1000 €, on peut déjà bien traiter le problème.* » Avec des résultats visibles. « *On peut retrouver un très beau grain, mais la peau a une mémoire et il peut être nécessaire de refaire un laser de remodelage régulièrement pour maintenir le contrôle des cicatrices.* » ■ V.J.

Offre découverte 6 mois

25€



seulement
au lieu de ~~28,80 €~~
Soit 13 % de réduction



Un accès libre au site
www.60millions-mag.com

60
millions
de consommateurs

BULLETIN D'ABONNEMENT OFFRE DÉCOUVERTE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex 9

OUI, je profite de cette offre Découverte pour recevoir 60 Millions de consommateurs pendant 6 mois (soit 6 numéros mensuels papier et numérique) + l'accès au site Internet pour 25€ au lieu de 28,80€ (prix de vente au numéro) soit 13 % de réduction

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n° :

Expire fin :

Date et signature obligatoires

Mes coordonnées : Mme M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone :

E-mail :

Nous réutiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être transmises à des fins commerciales à des organismes extérieurs (presse française, recherche de dons) sauf opposition en cochant cette case

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/10/25, pour les nouveaux abonnés. Vous disposez d'un délai de rétractation de 14 jours après réception de votre premier numéro, que vous recevrez sous un délai maximum de 30 jours après réception de votre bon de commande. Conditions générales d'abonnement sur 60millions-mag.com. L'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, 76 avenue Pierre-Brossolette 92240 MALAKOFF, RCS NANTERRE 381 856 723, traite les données recueillies pour exécuter les contrats d'abonnement et de vente, gérer la relation avec les clients, le service après-vente, les campagnes promotionnelles et la prospection commerciale. Consultez la politique de protection des données personnelles sur 60millions-mag.com pour en savoir plus sur la gestion de vos données et vos droits.

+ SIMPLE
+ PRATIQUE
+ RAPIDE



Abonnez-vous en ligne sur
www.60millions-mag.com



VIVRE MIEUX

De nombreux facteurs peuvent déclencher ou aggraver les crises, notamment le stress.

Psoriasis : alléger les symptômes

Vie sociale, affective, sexuelle... La qualité de vie est la victime collatérale du psoriasis. Si aucun traitement ne permet de guérir, la panoplie de médicaments et de soins hydratants disponibles améliore le quotidien et la qualité de vie des personnes atteintes.

Le psoriasis touche 2 % de la population française et affecte la qualité de vie de la moitié des personnes concernées. Cette maladie inflammatoire chronique se traduit par un renouvellement trop rapide des cellules à la surface de la peau. Dans 80 % des cas, cet excès de cellules provoque l'apparition de plaques rouges recouvertes de squames blanches. Elles peuvent apparaître sur tout le corps, mais se manifestent

en majorité sur les coudes, les genoux et le cuir chevelu. Elle peut aussi atteindre les mains, les ongles, la plante des pieds et les parties génitales. Une autre forme, plus rare, consiste en de multiples lésions de petites tailles de la forme de larmes, disséminées dans les replis du corps : fesses, seins, aine, etc. « *Chez de 10 % à 30 % des personnes, le psoriasis peut atteindre les articulations au début de la maladie ou dans*

les années suivant le diagnostic. Le patient présentera alors des douleurs dans les articulations souvent importantes au réveil avec une sensation d'enraideissement, qui s'améliore au cours de la journée », complète Marie Masson Regnault, dermatologue et vénérologue.

► Comment se déclenche la maladie ?

La cause du psoriasis est multiple, incluant des composantes génétiques, mais aussi environnementales. « Plusieurs circonstances peuvent déclencher les premières poussées : une émotion forte comme un deuil, un déménagement ou une rupture amoureuse. Elles peuvent aussi advenir à la suite de certaines infections, en particulier après des angines, ou encore à la suite d'une prise de médicaments comme le lithium, certains bêtabloquants et antipaludéens », indique Bénédicte Charles, présidente de l'association France Psoriasis.

Une fois la maladie déclarée, des poussées surviennent de manière imprévisible, ce qui peut avoir un impact sur la vie sociale et affective. Stress, tabac et alcool – en particulier la bière –, ainsi que le surpoids peuvent être des facteurs aggravants, favorisant le maintien d'un état inflammatoire. Avoir une bonne hygiène de vie en adoptant un régime alimentaire équilibré, en réduisant la consommation de toxiques et en pratiquant une activité physique peut diminuer les symptômes.

« Toutefois, cela n'empêche pas des personnes minces, avec une bonne hygiène de vie, de déclencher la maladie », prévient Bénédicte Charles, qui rappelle que le psoriasis touche tout le monde, aussi bien les femmes que les hommes et peut apparaître à tout âge, même si les études montrent un pic entre 50 et 60 ans.

► Comment le soigner ?

Il n'existe pas de remède pour en guérir définitivement, mais seulement des traitements pour atténuer les plaques voire les faire disparaître temporairement. Le choix du traitement dépend de la sévérité de la maladie. « Dans les cas de psoriasis avec des atteintes limitées, on propose en premier lieu des traitements par

Carton rouge

HUILE RUSSE ET ARGENT COLLOÏDAL : AUCUNE PREUVE D'EFFICACITÉ

Sur le Net, des témoignages vantent l'huile de bouleau – ou huile russe – et l'argent colloïdal contre le psoriasis. L'Inserm rappelle qu'il n'y a pas d'effet avéré pour l'huile russe et ni de traitement curatif. L'argent colloïdal est interdit à la vente pour un usage interne en raison des risques. Autorisé pour un usage externe, il n'a fait l'objet d'aucun essai clinique sérieux. Son efficacité n'a aucune base scientifique. Bénédicte Charles, présidente de France Psoriasis, alerte sur tous les remèdes miraculeux qui circulent sur les réseaux. « Si on vous promet la guérison en échange d'argent et si l'on vous demande pour cela d'arrêter les médicaments prescrits par le médecin, méfiez-vous ! »



des mousses, pommades, crèmes, lotions ou shampoings selon les zones atteintes, à base de corticoïdes et de dérivés de la vitamine D », explique la Dr^e Masson Regnault.

► Que se passe-t-il si ces solutions ne fonctionnent pas ?

En cas d'échec, d'une atteinte étendue à plus de 10 % de la surface du corps ou d'altération de la qualité de vie – démangeaisons, douleurs, difficultés psychologiques – les dermatologues peuvent proposer des traitements dits « systémiques » ciblant le système immunitaire. « Il s'agit souvent en première intention d'un traitement appelé le méthotrexate, un comprimé bien connu et utilisé dans d'autres pathologies inflammatoires comme la polyarthrite rhumatoïde ou l'eczéma »,

poursuit la dermatologue. Ce traitement n'est toutefois pas indiqué chez les femmes enceintes, en raison d'un risque de malformation du fœtus. Des séances d'UV sous contrôle d'un dermatologue peuvent également être prescrites en complément, dans la limite de 250 séances dans une vie en raison du risque de cancer de la peau.

“ Une émotion forte, comme un déménagement ou un deuil, peut déclencher les premières poussées. ”

Bénédicte Charles,
présidente de France Psoriasis



COMMENT ÉVITER DE SE GRATTER

Le psoriasis est souvent accompagné de démangeaisons auxquelles il est difficile de résister. Or « 5 minutes de grattage, c'est 15 jours de psoriasis en plus ! », alerte Bénédicte Charles, présidente de France Psoriasis. De fait, ce geste entretient et prolonge l'inflammation. Pour l'éviter et soulager les démangeaisons, France

Psoriasis donne quelques astuces.

- **Ayez toujours un tube de crème sur vous**, au bureau et à la maison. Il est essentiel de bien s'hydrater.
- **Installez une peluche ou un coussin sur vos genoux** et grattez-le quand ça démange. « *Notre cerveau est facile à duper et gratter un objet ou occuper ses mains avec une balle antistress, par exemple, peut détourner l'envie de se gratter* », explique M^{me} Charles.

- **Vaporisez de l'eau thermale très fraîche**, conservée au réfrigérateur ou imprégnez-en une compresse à appliquer sur la zone qui démange.

- **Privilégiez des contacts doux**, comme une caresse, tapoter la peau ou grattez à contresens, les ongles à l'envers. France Psoriasis a mis en place une ligne d'écoute téléphonique ouverte du mardi au jeudi de 9 à 17 heures pour donner des conseils, apporter un soutien aux patients : **01 42 39 02 55**.

► Dans quels cas les biothérapies sont-elles recommandées ?

Cette nouvelle génération de médicaments est préconisée en dernière intention. « *Il s'agit de traitements injectables utilisant des anticorps qui ciblent des molécules de l'inflammation et permettent de faire disparaître la quasi-totalité des lésions chez plus de 90 % des patients* », indique la D^r Masson Regnault. « *Ces nouveaux traitements ont révolutionné la prise en charge de la maladie*.



Les dermatologues conseillent les produits contenant de l'urée ou de l'acide salicylique.

Malheureusement, ils sont très coûteux – environ 1 000 € par mois – et remboursés seulement à hauteur de 65 % par l'Assurance maladie », regrette Bénédicte Charles. Une exception : le rhumatisme psoriasique, affection qui permet d'accéder au statut d'affection longue durée (ALD), et donc d'être remboursé à 100 %. Pour être orienté correctement et conseillé sur leurs effets indésirables (troubles digestifs, affaiblissement de l'immunité...), consultez votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un dermatologue s'il le juge nécessaire. Si les délais d'attente peuvent être très longs pour avoir un rendez-vous, « *ils sont raccourcis à quelques semaines voire quelques jours si le médecin traitant nous adresse un patient avec un courrier détaillant les raisons : démangeaisons tenaces, douleurs, traitements dermocorticoïdes inefficaces, souffrance psychique, etc.* », indique la D^r Masson Regnault.

► Quels produits choisir pour entretenir sa peau ?

L'hydratation est essentielle pour prévenir les poussées. « *Le déclenchement de la maladie est en partie lié à une altération de la barrière cutanée. Ainsi, l'utilisation quotidienne d'émollients – crème, baume, lait, etc. – peut restaurer cette barrière, réduire les plaques et améliorer le confort* », précise la dermatologue. À l'inverse,

l'utilisation de savon de Marseille ou d'un gel douche parfumé est à proscrire, car ils agressent la peau. Mieux vaut leur préférer des produits sans savon comme l'huile de lavande. En matière d'émollient, l'offre est large. De nombreuses marques ont même créé des gammes dédiées à l'eczéma et au psoriasis. En pharmacie, vous trouverez par exemple la gamme Exomega d'A-Derma, qui propose des émollients de jour et de nuit pour hydrater et apaiser les démangeaisons. Ducray a également une gamme baptisée Kertyol Pso pour les peaux et cuirs chevelus à tendance psoriasique. La gamme Topialyse de la marque SVR propose aussi des crèmes, baumes et huiles lavantes pour les peaux très sèches.

➤ Quel soin pour retirer les peaux mortes ?

La Dr^e Masson Regnault recommande d'utiliser des produits présentant dans leur composition de l'urée ou de l'acide salicylique, très efficaces pour dissoudre la couche superficielle de l'épiderme. C'est le cas par exemple du baume Iso-Urea MD de La Roche-Posay et de la crème Psoriasis Xerial DM de SVR.

➤ Comment bien choisir son soin ?

Pour Bénédicte Charles, « *la meilleure crème, reste celle qui convient à votre budget ! Il faut aussi que la texture et l'odeur vous conviennent, car les patients doivent l'utiliser tous les jours* ». L'association France Psoriasis conseille d'en tester plusieurs et de privilégier des produits simples, hypoallergéniques et non parfumés. Les parfums peuvent, en effet, contenir des composés allergènes. À cet égard, la réglementation européenne a dressé une liste de 26 substances susceptibles de provoquer des allergies et qui doivent impérativement figurer sur l'étiquette dès lors qu'elles dépassent 0,01 % pour les produits rincés (savons, gels douches) et 0,001 % pour les produits non rincés (crème, baume ou lait pour le corps). Cette liste a été étendue en 2023, rendant obligatoire l'étiquetage de 82 substances à partir de juillet 2026.

La plupart des crèmes ne sont pas remboursées, mais certaines le sont en partie comme les génériques du Dexeryl, une crème hydratante composée de glycérol, vaseline et paraffine. ■

GAUTIER CARIOU

VRAI OU FAUX LES IDÉES REÇUES



Le psoriasis est une maladie contagieuse.

Faux Avant 1805, le psoriasis était confondu avec la lèpre, avant que Robert Willan, fondateur de la dermatologie moderne, ne décrive formellement la maladie. Encore aujourd'hui, les patients souffrent de cette idée reçue dans leur vie sociale, affective et professionnelle. La Société française de dermatologie insiste sur la nécessité de parler de sa maladie autour de soi pour ne pas laisser le « *non-dit de l'imaginaire collectif entretenir dégoût et rejet* ».

C'est une maladie psychosomatique.

Faux S'il est exact que la première poussée peut être déclenchée par une émotion forte, la maladie n'est pas psychosomatique. Selon l'Inserm, 30 % des cas ont une origine familiale. Outre ces facteurs génétiques, la survenue du psoriasis s'explique par de nombreux facteurs environnementaux parmi lesquels le stress. « *Il est vrai que le stress est l'un des facteurs aggravants, mais pour quelle autre maladie chronique inflammatoire ne l'est-il pas ?* », interroge Bénédicte Charles, présidente de France Psoriasis. Elle insiste sur le fait que les remarques du type « *c'est dans votre tête* » est un préjugé courant auquel sont confrontés les patients. Mais le stress est loin d'être le seul facteur.

On peut en guérir.

Vrai et Faux Dans les formes classiques, chroniques, le psoriasis peut parfois « s'endormir » spontanément quelques années, mais la plupart du temps, il récidivera, car la maladie est toujours présente. À ce jour, aucun traitement ne permet une guérison définitive de la maladie.

Les bons produits contre l'eczéma

L'eczéma est la maladie de peau la plus fréquente après l'acné. Cette pathologie évolue par crises et a un retentissement important sur la qualité de vie. De nouveaux traitements issus de la biothérapie permettent de mieux gérer les poussées inflammatoires.

C'est un mal de plus en plus en fréquent, en particulier dans les pays industrialisés. À l'échelle globale, les cas d'eczéma sont trois fois plus nombreux depuis trente ans, ce qui pointe vers une influence des facteurs environnementaux (pollution, alimentation, hygiène...). En France, 2 millions d'adultes souffrent d'eczéma et presque autant d'enfants. Mais tous les adultes n'ont pas été atteints à un âge précoce. « *Certains enfants*

voient leurs symptômes disparaître à l'âge adulte tandis que des personnes commencent leur eczéma en vieillissant, car la qualité de peau change », explique le Dr Marc Perrussel, dermatologue attaché au CHU de Rennes.

LES DÉMANGEAISONS IMPACTENT LA VIE QUOTIDIENNE

Comment reconnaître l'eczéma ? « *Ce syndrome se caractérise par une démangeaison de la peau, avec une rougeur (érythème) et un gonflement (œdème). Puis, apparaissent de petites cloques, qui finissent par suinter et peler* », détaille le Dr Perrussel. L'eczéma se forme lorsque la peau réagit à une agression, souvent causée par une substance avec laquelle elle est en contact : bijoux, en particulier à base de nickel, cosmétiques, teintures de vêtement... Il s'agit alors de la manifestation d'une allergie de contact. « *Par cette réaction, la peau cherche à se débarrasser de l'allergène* », poursuit le Dr Perrussel. Pour soigner cette forme d'eczéma, il faut identifier la cause, enlever l'objet ou le produit responsable (voir encadré ci-contre). La peau aura ensuite besoin d'une dizaine de jours pour se régénérer complètement.

Parfois, la peau se révèle très sensible et réagit à tout, tout le temps. On parle alors de « peau atopique ». Il s'agit d'une nature de peau qui produit de l'eczéma à la moindre occasion. On

QUE FAIRE FACE À UNE ALLERGIE DE CONTACT

PRATIQUE

- **Avant tout, arrêtez le contact avec le produit allergisant** : enlevez le bijou ou le vêtement responsable, n'utilisez plus la crème ou le savon.
- **Hydratez en appliquant une crème émolliente sur la zone irritée**. Utilisez un produit non comédogène, c'est-à-dire qui pénètre bien la peau et n'obstrue pas les pores, pommade ou lait selon que l'on a une peau sèche ou pas, sans parfum, sans conservateur ou composé allergisant.
- **Consultez un généraliste ou un dermatologue** si cela ne s'améliore pas au bout de trois jours.
- **Pensez à la téléconsultation** si besoin.

nomme alors ce dernier « dermatite atopique ». Dans ce cas, un véritable cercle vicieux s'instaure. « *La réaction de la peau entraîne une rupture de la barrière cutanée, la couche la plus externe de l'épiderme, ce qui augmente encore la perméabilité cutanée et l'exposition aux éléments extérieurs*, précise le dermatologue. Il y a ce qu'on appelle une autoaggravation. » Cette forme chronique d'eczéma comporte souvent une base génétique. « *Il existe des "familles atopiques", dans lesquelles les enfants ont de l'asthme, de l'eczéma, le rhume de foin, voire les trois à la fois* », raconte Marc Perrussel.

DES TRAITEMENTS AGISSENT SUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

À côté de l'eczéma de contact et de la dermatite atopique, on parle aussi d'eczéma chronique des mains et des pieds. « *C'est une forme particulière par l'impact énorme qu'elle a sur la qualité de vie* », relate le Dr Perrussel. Ces lésions peuvent gêner la marche, le toucher ou la vie sociale.

La dermatite atopique, maladie chronique, constitue la principale préoccupation du point de vue médical. À cause de l'autoaggravation,

les crises d'eczéma atopique ne se calment pas seules. Des traitements sont nécessaires.

« *On commence par réparer la peau avec des émollients* », précise le Dr Perrussel. Appliqués de deux à quatre fois par jour et après le lavage des mains, ces produits réduisent la sécheresse cutanée et diminuent les déman-geaisons. On trouve parmi eux le Dexeryl (Pierre Fabre), qui n'est

pas remboursé par l'Assurance maladie, mais ses versions génériques le sont à hauteur de 15 %. Comme ils sont constitués, entre autres, de vaseline et de paraffine, « *les propriétés cosmétiques de ces émollients ne sont pas agréables* », reconnaît le dermatologue.

Mais il faut aussi calmer le système immunitaire avec des traitements sous ordonnance. Selon la lésion, le médecin choisira l'option la plus adaptée. En première intention, ce sont des crèmes ou gels à base de tacrolimus, un immunosupresseur

“ Il existe des familles atopiques dans lesquelles les enfants ont de l'asthme, de l'eczéma, le rhume des foins. ”

Dr Marc Perrussel,
dermatologue au CHU de Rennes



En France, 850 000 enfants de 6 à 11 ans et 700 000 adolescents de 12 à 17 ans souffrent d'eczéma.

TROUVER LE SOIN QUI VOUS CONVIENT

De plus en plus de marques offrent des soins qui apaisent les peaux atopiques. Certains contiennent des ingrédients problématiques.



Appliqué de deux à quatre fois par jour sur l'ensemble du corps, le soin émollient est un des partenaires essentiels de la peau atopique. Pour dénicher celui qui vous convient, mieux vaut lire attentivement sa composition. À bannir : les ingrédients allergisants ou irritants, comme la lanoline,

le propylène glycol, le baume du Pérou, l'alcool cétostéarylque et, bien sûr, tous les parfums. Question texture, une multitude d'options existent. Florence Dijon-Leandro, pharmacienne à Aix-en-Provence et membre de l'Association française de l'eczéma, plaide pour une approche personnalisée. Les soins émollients se présentent sous forme de lait, de crème, de baume et même de cérat pour les peaux les plus sèches...

TESTEZ D'ABORD LE PRODUIT SUR UNE PETITE ZONE DE PEAU Saine

Les peaux grasses préfèrent les laits et les textures légères. Quand la lésion eczémateuse démange, les baumes sont plus apaisants. Mais il est recommandé de tester les produits : commencez sur une petite zone de peau saine, puis sur une petite zone qui présente des signes d'eczéma. Si aucune irritation n'apparaît, appliquez sur une zone plus importante. Certaines gammes proposent des approches complètes, avec des gels ou des huiles lavantes. « *Les huiles lavantes sont un bon complément, mais cela chiffre vite* », reconnaît-on en pharmacie. Le duo n'est pas adapté à tous les budgets, comptez entre 15 et 20 € pour une huile lavante de la gamme Lipikar de La Roche-Posay (400 ml). Enfin, certains ingrédients sont à éviter, car ils exposent à des effets indésirables.

local. Ce produit empêche que le système immunitaire n'agisse au niveau de la zone lésée. Pour un traitement global, des dermatologues peuvent proposer des sessions d'UV, la photothérapie, selon un protocole spécifique. Les UVA calment le système immunitaire et les lésions. Beaucoup l'expérimentent lorsqu'ils peuvent exposer leur eczéma au soleil, une habitude à modérer néanmoins à cause du risque de cancer de la peau. Enfin, certains patients sont soulagés par un pansement humide (*wet wrapping*), avec ou sans crème anti-inflammatoire, à laisser toute la nuit.

UN CERCLE VICIEUX S'INSTALLE ENTRE STRESS ET POUSSÉES

Pour des formes modérées à sévères ou des lésions n'ayant pas répondu aux solutions de premières intentions, il existe d'autres traitements : la ciclosporine ou, depuis 2020, des « biothérapies », car leur principe actif est de nature biologique : il s'agit d'anticorps qui enrangent l'autoaggravation. Ou encore des anti-JAK, des petites molécules qui interrompent le signal déclenchant l'inflammation, prescrits uniquement par des médecins hospitaliers.

Si davantage de traitements aident les patients à mieux contrôler les symptômes de la dermatite atopique, il ne faut pas négliger le volet psychologique de cette maladie. Céline Le Bivic, psychologue clinicienne dans le service de dermatologie de l'hôpital Saint-Louis, à Paris, l'explique : « *Le vécu de l'enfance, les stigmatisations de la part des autres enfants ou des adultes peuvent avoir des répercussions à l'âge adulte.* » L'eczéma impacte la confiance en soi, le rapport aux autres, tant dans la vie sociale qu'à l'échelle de l'intime et de la sexualité. « *Et c'est la double peine*, insiste la psychologue. *Le stress n'est pas la cause de l'eczéma, mais c'est un facteur aggravant. Et les gens peuvent s'empêcher de sortir, de voir des amis ou même de partir en vacances pour éviter d'aggraver une poussée...* » L'équilibre psychique doit donc être pris en compte. Céline Le Bivic insiste : « *Le plus important, c'est de sortir de l'isolement. Les associations de patients sont de formidables ressources pour cela.* » On pourra y apprendre à cesser de culpabiliser à tort et à cultiver ses propres ressources pour gagner en sérénité et mieux vivre avec son eczéma. ■

AGNÈS VERNET

6 SOINS ÉMOLLIENTS

✓ Oui ✓ Pourquoi pas ✗ À proscrire

Exomega Allergo (baume)



A-Derma (Pierre Fabre) • 200 ml • 17 €

Promesses Soin émollient naturel, 0 % conservateurs, apaise les démangeaisons, renforce la barrière cutanée.



Composition Contient un extrait de plantules d'avoine Rhealba, de l'huile d'onagre, une huile minérale (polyisobutène) et des polymères de synthèse (non signalés comme néfastes pour la santé).

Avis * Ce produit sans conservateur et stérile est très bien toléré, mais plus cher que les produits de gamme similaire.

Lipikar lait



La Roche-Posay • 400 ml • 23 €



Promesses Hydratation du corps pour peaux sèches et sensibles pour la famille.

Composition Contient de l'huile de paraffine (un dérivé du pétrole), du silicone, des polymères de synthèse (non signalés comme néfastes pour la santé humaine) et du parfum.

Avis En cas de dermatite atopique ou d'eczéma de contact, évitez les produits contenant du parfum. En outre, la texture lait n'est pas assez hydratante pour les personnes atteintes d'eczéma.

Topialyse Baume Protect+



SVR • 400 ml • 24,90 €



Promesses Forme une barrière invisible qui protège des agressions extérieures (acariens, pollution...) et apaise les sensations de démangeaisons.

Composition Contient des céramides, des prébiotiques, de l'huile de coco et du beurre de babassu. Et un polymère de synthèse (voir ci-dessus).

Avis Sa texture baume est conseillée pour les lésions du corps et les peaux sèches. Les huiles minérales ont été remplacées par des ingrédients d'origine naturelle.

L'Émollient (crème)



Pomad • 175 ml • 32 €

Promesses Texture « milk-to-oil » (lait qui se transforme en huile). Prévient l'apparition des plaques.



Composition Contient des huiles d'avocat et d'olive, des ferments lactiques, de l'acide hyaluronique, de la vitamine E, du goémon blanc (algue) et du zinc (antibactérien).

Avis Cette marque française de cosmétiques est spécifique aux peaux sujettes à l'eczéma et au psoriasis. Sa composition à 99,2 % naturelle et sa texture sont adaptées aux corps et au visage. Mais ce produit est beaucoup plus cher que les produits équivalents.

Sensitélial (crème)



ACM • 500 ml • 17 €



Promesses Hydrater durablement les peaux sèches ou à tendance atopique. Apaise les démangeaisons.

Composition Contient du PEG-100 Stéarate, une huile minérale (isoparaffine), du phénolxyéthanol, de la chlorphénésine et un colorant.

Avis Plusieurs ingrédients ne sont pas recommandés pour les peaux sensibles. À éviter.

XeraCalm A.D crème



Avène • 400 ml • 25 €



Promesses Restaure la barrière cutanée. Diminue les démangeaisons, stimule les défenses de la peau et lutte contre les irritations.

Composition Contient des Cer-Omega, des probiotiques, de l'huile de paraffine (un dérivé du pétrole) et un polymère de synthèse (non signalé comme néfaste pour la santé).

Avis La mention AD signale que ce produit est formulé spécifiquement pour la dermatite atopique. La texture crème est particulièrement adaptée aux lésions du visage et des paupières.

Jamais sans crème solaire

Les liens entre bronzage et cancer de la peau sont établis. Mais pour se protéger des rayons du soleil, la crème solaire est-elle suffisante ? Et comment choisir celle adaptée à son type de peau ? Des dermatologues se sont penchés sur nos questions.

Teint hâlé rime avec santé. C'est, en tout cas, ce que pensent 78 % des Français qui, selon une étude menée par BVA pour l'Institut national du cancer (Inca), ont la conviction que le soleil est bon pour la santé. Une croyance contredite par les faits. Comme le note l'Inca, 80 % des cancers de la peau sont liés à une exposition au soleil, principalement à des expositions régulières et intenses pendant l'enfance. « *Il n'existe pas de bronzage*

sain. Une peau bronzée indique que l'ADN a subi des dommages », insiste le Pr Christophe Bedane, dermatologue au CHU de Dijon. L'exposition aux rayonnements ultraviolets (UV) émis par le soleil entraîne non seulement un risque de cancer, mais aussi un vieillissement prématûr de la peau. Bien entendu, cela n'aurait pas de sens de le fuir en toutes circonstances. D'autant qu'il est indispensable à la synthèse de la vitamine D, essentielle à la santé osseuse et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Inutile toutefois de s'étendre des heures sur sa serviette. Quelques minutes d'exposition quotidienne suffisent à couvrir ses besoins : de cinq à dix minutes pour les peaux claires, et de quinze à trente minutes pour les peaux foncées à noires. Et en plein cœur de l'été, mieux vaut bien se protéger. Comment ? « 60 » répond aux questions que vous pourriez vous poser.

➤ La crème solaire suffit-elle à se protéger efficacement ?

Non. Aucune crème ne protège à 100 % des UV. La crème solaire seule ne suffit pas à se prémunir du vieillissement cutané et du risque de cancer de la peau. Son utilisation s'inscrit dans une stratégie globale de prévention dont la priorité est d'éviter le soleil, surtout aux heures les plus intenses – entre 10 et 16 heures en métropole, et entre

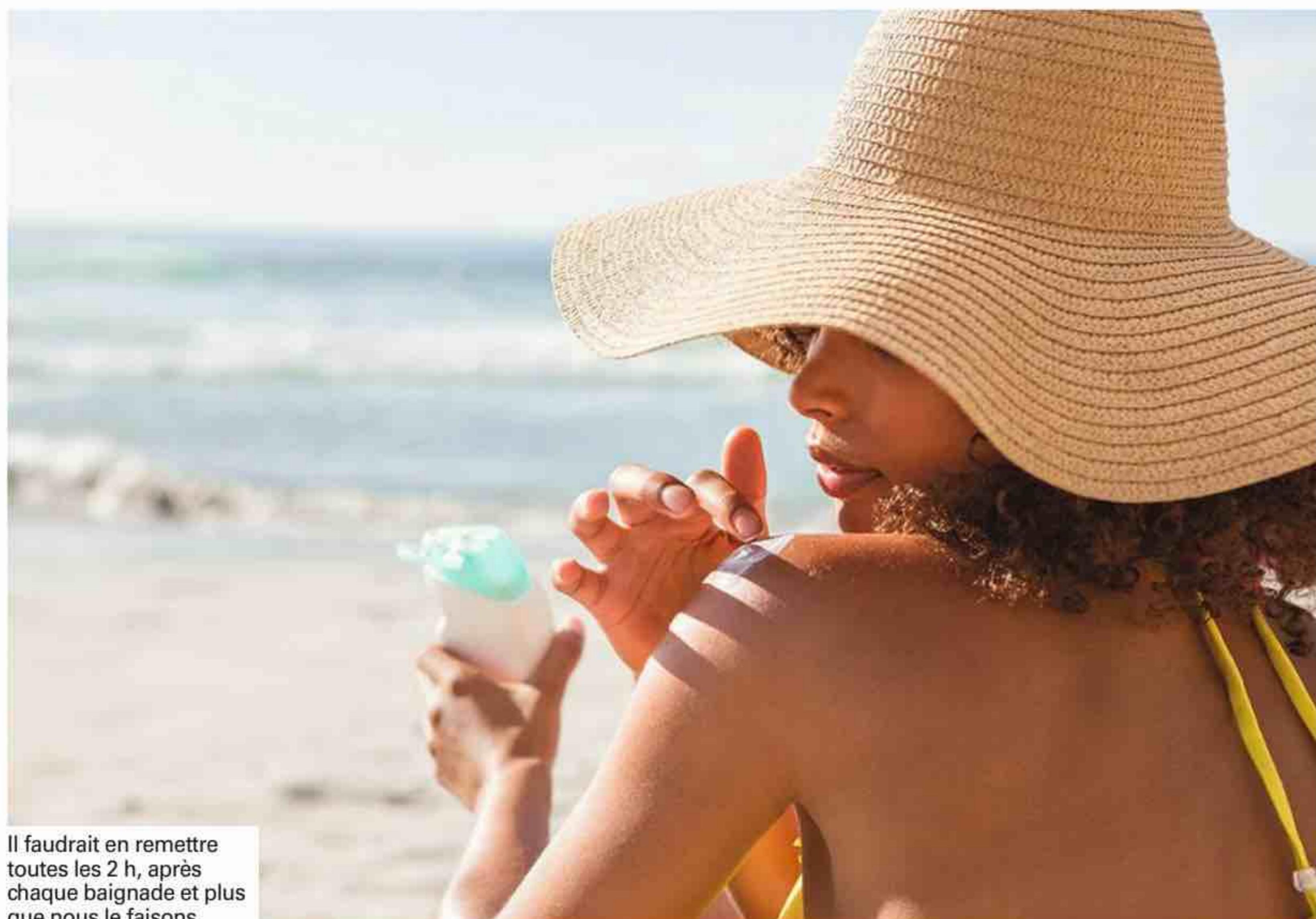
Bon à savoir

ÉPARGNONS LES ENFANTS !

En pharmacie, on trouve des protections solaires spécialement conçues pour les bébés ou les jeunes enfants. « *L'existence de ces produits ne doit pas occulter l'essentiel : une grande partie des cancers de la peau sont dus à des expositions régulières et intenses pendant l'enfance* », rappelle Christophe Bedane, dermatologue. Leur peau plus fine et leur système pigmentaire immature les rendent plus vulnérables aux effets cancérogènes

des rayonnements UV. L'Institut national du cancer recommande d'éviter toute exposition directe des enfants de moins de trois ans. La crème solaire ne doit intervenir qu'en dernier recours.





10 et 14 heures en outre-mer. Si vous êtes adepte du farniente, évitez ces heures et partez du principe que, même en cumulant crème solaire et parasols anti-UV – très utiles au demeurant – votre famille et vous ne serez pas suffisamment protégés. Selon l'Inca, en plus de rechercher l'ombre, il est recommandé de porter des lunettes de soleil (norme CE, catégorie 3 ou 4), des vêtements couvrants, longs et amples, si possible anti-UV, et de se couvrir d'un chapeau à larges bords. « *L'application de crème solaire vient en complément de toutes ces mesures* », souligne le Pr Christophe Bedane.

► Quel indice de protection faut-il privilégier ?

Le rayonnement UV se décompose principalement en deux longueurs d'onde : les UVA et les UVB. Les UVA pénètrent plus profondément dans la peau et sont responsables du vieillissement

“ Il n'existe pas de bronzage sain. Une peau bronzée indique que l'ADN a subi des dommages. ”

Pr Christophe Bedane,
dermatologue au CHU de Dijon

cutané prématûré. Ils sont présents toute l'année, même par temps nuageux, et passent à travers les vitres. Les UVB pénètrent moins profondément, restent cantonnés à l'épiderme et sont à l'origine des coups de soleil. Les deux sont impliqués dans la survenue de cancers de la peau. L'indice de protection solaire (ou SPF) affiché sur les crèmes solaires indique la protection contre les UVB uniquement. « *En pratique, un SPF de 20 traduit le fait que la crème laisse passer 1/20^e des UVB, soit 5 %. En d'autres termes, 95 % des UVB sont filtrés par la crème. De la même façon, une crème d'indice 50 laissera passer 1/50^e des UVB, soit 2 %. Au total, 98 % des UVB seront donc filtrés* », explique Marie-France Corre, ingénierie et consultante en consommation responsable. Plus l'indice de protection est élevé, mieux vous serez protégé contre les coups de soleil. Dès lors, l'indice de protection à privilégier dépend

ÉVITEZ LES CABINES DE BRONZAGE

Les UV artificiels n'agissent pas de la même façon que les rayons naturels et provoquent plusieurs centaines de cancers par an.



Lors d'une exposition aux UV naturels, le nombre de cellules est multiplié par deux au niveau de l'épiderme, entraînant un épaississement de la peau. Au contraire, les UV artificiels des cabines de bronzage

« ne font que colorer la peau, sans déclencher le mécanisme d'épaississement associé à des expositions progressives au soleil », décrit l'Agence nationale de sécurité sanitaire. De ce fait, le bronzage artificiel ne prépare pas la peau au soleil de l'été. Pire ! Cette pratique augmente le risque de mélanome, d'autant plus si l'on s'expose avant l'âge de 30 ans. Chaque année en France, 380 cas de mélanomes sont imputables aux UV artificiels, classés comme « cancérogènes certains pour l'Homme » depuis 2009 par le Centre international de recherche sur le cancer.

BEAUCOUP DE PRÉCAUTIONS À PRENDRE POUR UNE PRATIQUE DÉCONSEILLÉE

Si les cabines de bronzage restent autorisées en France, le ministère de la Santé insiste sur les bons gestes à adopter : ne pas cumuler les expositions aux UV naturels et artificiels, adapter la durée d'exposition à son type de peau, ne pas dépasser les durée et fréquence affichées par le centre de bronzage, respecter un délai minimum de 48 heures entre les deux premières séances, porter des lunettes de protection, ne pas utiliser de cosmétiques avant les séances et éviter de s'exposer en cas de traitement photosensibilisant. Pour le Pr Christophe Bedane, dermatologue au CHU de Dijon, cette pratique est à proscrire. « *Si vous avez un mariage ou un autre événement prévu et souhaitez avoir le teint hâlé, utilisez plutôt de l'autobronzant, qui est sans danger pour la santé* », conseille-t-il.

de votre type de peau et de l'ensoleillement. Les peaux très claires devront privilégier une très haute protection (SPF 50 et 50+), les peaux claires et cheveux blonds ayant déjà un léger hâle peuvent opter pour la haute protection (SPF 30 à 50), les peaux claires et cheveux châtain qui bronzent facilement peuvent se diriger vers une protection moyenne (SPF 15-25), alors que les peaux mates et noires pourront se contenter d'une faible protection (FPS 6-10).

➤ Faut-il adapter l'indice de sa crème à l'indice UV ?

Oui. L'indice UV de la journée est consultable sur la plupart des applications de prévision météo. Selon le Haut Conseil de la santé publique, s'il est compris entre 3 et 7, il est nécessaire de s'appliquer une crème de SPF 30 minimum. Lorsque l'indice UV est compris entre 8 et 10, il faut privilégier des crèmes d'indice 50 et plus. Au-delà de 11, toute exposition au soleil est à exclure entre midi et 16 heures.

➤ Qu'en est-il des UVA ?

Le SPF n'indique pas le niveau de protection contre les UVA. « *À l'heure actuelle, il n'existe pas de filtre couvrant tout le spectre UV. Les formulateurs de crème solaire doivent donc associer plusieurs filtres et les stabiliser pour obtenir une protection aussi large que possible* », note Marie-France Corre. Toutefois, des produits intéressants commencent à être commercialisés pour protéger des UVA longs, qui pénètrent le plus profondément dans la peau. « *Ces dernières années, quelques industriels sont parvenus à formuler des filtres efficaces contre les UVA longs (entre 370 nm et 400 nm) comme Pierre Fabre, avec son filtre TriAsorB ou encore La Roche-Posay, avec son filtre Mexoryl400* », complète le Pr Christophe Bedane.

➤ Comment bien appliquer sa crème solaire ?

Généreusement ! En théorie, il faudrait appliquer 2 mg de crème solaire par centimètre carré de peau pour que la protection corresponde à l'indice de protection affiché sur le tube de crème. Cela revient à environ six cuillères à café pour le corps entier et à un ruban de crème solaire d'une longueur de trois phalanges pour le visage. « *En*

pratique, les personnes en étaient plutôt entre 0,5 et 0,8 mg/cm², soit trois à quatre fois moins que la dose nécessaire pour une protection optimale, observe le Pr Bedane. C'est pourquoi l'utilisation de crèmes SPF 50 ou 50+ compense seulement en partie la faible quantité appliquée. Il est également préférable d'utiliser des crèmes plutôt que des sprays, plus difficiles à doser. » Enfin, quel que soit l'indice de protection, l'application doit être renouvelée toutes les deux heures, après chaque baignade ou après avoir transpiré.

En mai 2025, la Fédération des entreprises de la beauté indiquait que « si 84 % [des utilisateurs] déclarent utiliser de la crème solaire à la plage ou à la piscine, seuls 31 % respectent la fréquence d'application recommandée ». Plutôt qu'une application toutes les deux heures, les dermatologues préconisent même d'appliquer consécutivement deux couches de crème en observant un temps d'attente de 20 minutes entre deux applications. Et de renouveler cette opération le matin et en début d'après-midi.

➤ Certains filtres sont-ils dangereux pour la santé ?

Une trentaine de filtres sont autorisés par la réglementation européenne. Ils se divisent en deux catégories : les filtres chimiques (ou organiques) et les filtres minéraux, prisés par la filière bio. Les premiers absorbent les UV tandis que les seconds combinent deux modes d'action : absorption (à environ 95 %) et réflexion (5 %). Si la balance bénéfice/risque penche largement en faveur de l'utilisation des crèmes solaires, les filtres qui les composent pourraient avoir un effet sur la santé. Plusieurs études ont montré un passage possible dans le sang des filtres chimiques. L'oxybenzone, en particulier, est suspecté d'être un perturbateur endocrinien.

Quant aux filtres minéraux, ils sont parfois sous forme de nanoparticules (moins de 100 nm de diamètre). Cela a un avantage esthétique : plus les particules sont petites, plus les crèmes sont lisses et moins elles laissent de traces blanches. Mais on ne connaît pas encore bien leurs effets sur la santé et sur l'environnement. De ce fait, la réglementation impose aux fabricants d'indiquer la mention « nano » sur l'emballage. Ce qui n'est pas toujours respecté. Sur 16 produits solaires prélevés en 2022 par la Direction générale de

Bon à savoir

PEAU NOIRE : UNE PROTECTION PARTIELLE

Les peaux noires possèdent un taux de mélanine important qui les protège naturellement contre les UVB. Mais la protection n'est que partielle et comparable, pour les peaux les plus foncées, à celle d'une crème solaire indice 13, selon la Fondation américaine contre le cancer de la peau. « Par ailleurs, la répartition de la mélanine est différente d'un individu à l'autre. Or cette répartition conditionne l'efficacité de la protection naturelle », précise le dermatologue Christophe Bedane. Et même si les mélanomes sont rares sur les peaux noires, d'autres cancers liés à une exposition aux UV, comme le carcinome épidermoïde, peuvent survenir.



la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, trois produits utilisant des filtres minéraux sous forme de nanomatériaux n'étaient pas étiquetés comme tels.

➤ Certains filtres présentent-ils des risques pour l'environnement ?

L'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a identifié trois filtres chimiques comme toxiques pour les coraux : l'oxybenzone, l'octinoxate



Il faudrait appliquer 2 mg de crème par cm² de peau, soit 6 cuillères à café pour tout le corps.

ÉTIQUETAGE : PEUT MIEUX FAIRE

Certains messages sur les emballages de crèmes solaires prêtent à confusion. L'Anses propose des modifications.

Pour concevoir les messages figurant sur les emballages des produits de protection solaire, les fabricants se basent sur des orientations données par la Commission européenne. Celle-ci a décidé en juin 2024 d'en réviser le contenu. Dans cette perspective, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) a émis des propositions pour faire évoluer l'étiquetage en décembre 2024.

DES INDICATIONS À SUPPRIMER, DES INSTRUCTIONS À ÉCLAIRCIR...

- Supprimer l'indice de protection solaire et le logo UVA pour n'indiquer que trois catégories de protection : faible (indices actuels 15 et 20), moyenne (25 et 30) et haute (50 et 50+).
- Bannir la catégorie « très haute protection » jugée trompeuse. « *En effet, cette allégation peut donner l'impression d'être complètement protégé des UV, ce qui renforce les comportements à risque consistant à s'exposer davantage* », appuie le Pr Christophe Bedane, dermatologue au CHU de Dijon.
- Supprimer la notion de « protection solaire secondaire » dans les crèmes de jour, même si celles-ci contiennent des filtres UV.
- Afficher clairement les instructions d'utilisation.
- Interdire les crèmes solaires ciblant les bébés et jeunes enfants, qui pourraient inciter des parents à exposer davantage leur progéniture dans un contexte où les enfants de moins de trois ans, très fragiles, doivent éviter une exposition directe au soleil.



et l'octocrylène. Par conséquent, « certains fabricants inscrivent sur les crèmes utilisant des filtres minéraux des mentions du type "coral safe" ou "sans risque pour les coraux", suggérant une absence d'impact sur l'environnement. Sauf que cela est faux, prévient Marie-France Corre. Les filtres minéraux ne sont pas moins nocifs que les filtres chimiques. Ces promesses ne sont généralement pas attestées par des tests complets et convaincants ».

Le Pr Bedane nuance l'impact des protections solaires sur le blanchiment des coraux. Il rappelle, d'une part, que ce phénomène est principalement dû au réchauffement climatique et, d'autre part, que les filtres utilisés dans les crèmes solaires ne représentent qu'une faible part de l'ensemble des filtres UV employés dans divers procédés industriels. Leur impact est donc minime.

➤ Doit-on appliquer de la crème solaire tous les jours de l'année ?

C'est ce que prônent certains influenceurs beauté comme la dermatologue américaine Shereene Idriss. Pour le Pr Christophe Bedane, il n'est pas recommandé d'appliquer de la crème solaire tous les jours. « *On sait qu'il y a des associations de filtres dans les crèmes solaires qui présentent un risque allergène. Par ailleurs, les filtres peuvent passer dans le sang, ce qui interroge sur une éventuelle toxicité au-delà d'une certaine dose.* » Pour le médecin, cela peut se justifier dans des cas très particuliers comme des antécédents de cancers. « *Mais pour la majorité de la population, ce n'est pas nécessaire.* » ■

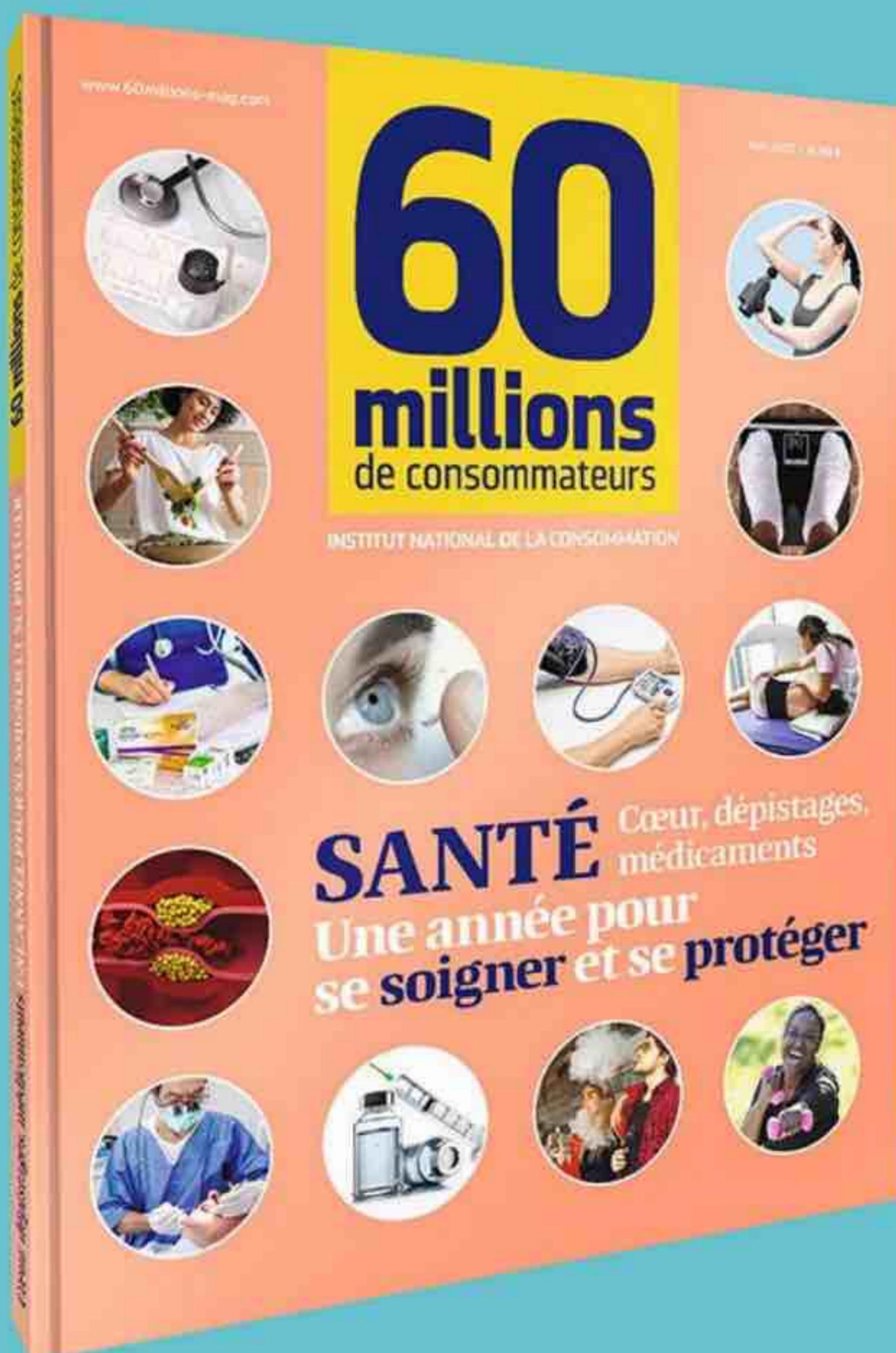
GAUTIER CARIOU

POUR COMPLÉTER : LE MENSUEL ÉTÉ 2025



Dans notre numéro de juillet-août, vous trouverez un essai sur les crèmes, ainsi qu'une étude des meilleures tenues pour filtrer les rayons néfastes à la santé de notre peau. À la plage ou en rando, soyez prêt(e)s avec les dernières connaissances en la matière.

UN AN DE TESTS ET D'ENQUÊTES !



Le Mook Santé : une année pour se soigner et se protéger

Votre santé est votre bien le plus précieux. Nous vous proposons de chouchouter votre cœur, de profiter des moyens mis à notre disposition pour prévenir un maximum de maladies et nous vous alertons sur les substances indésirables (microplastiques, PFAS...).

Avec ce numéro spécial de 148 pages, vous aurez en main les conseils les plus précieux pour prendre les meilleures décisions concernant votre santé.

14,90 €
(+ 3 € frais de port)

Pour recevoir cette publication, il vous suffit de remplir le bon de commande ci-dessous, accompagné de votre règlement.

60 millions de consommateurs

BON DE COMMANDE

1475

À compléter et à renvoyer avec votre règlement sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - Libre réponse 96316 - 59789 Lille Cedex 9

Oui, je commande le MOOK n°9 au prix de 14,90 € (+ 3 € de frais de port)

Mes coordonnées

Mme M.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Je choisis de régler par

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire : N° : _____

Expire fin : _____

Date et signature :

Je recevrai l'ouvrage sous un délai de 10 jours maximum à réception de mon bon de commande. Je dispose d'un délai de rétractation de 14 jours (frais de retour à ma charge). Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au **31 décembre 2025**. Nous réutiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case Vos coordonnées pourront être transmises, à des fins commerciales, à des organismes extérieurs (presse française, recherche de dons) sauf opposition en cochant cette case Conditions générales d'abonnement sur 60millions-mag.com. L'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, 76, avenue Pierre-Brossolette, 92240 MALAKOFF, RCS NANTERRE 381 856 723, traite les données recueillies pour exécuter les contrats d'abonnement et de vente, gérer la relation avec les clients, le service après-vente, les campagnes promotionnelles et la prospection commerciale. Consultez la politique de protection des données personnelles sur 60millions-mag.com pour en savoir plus sur la gestion de vos données et vos droits.



BOBOS

Les pansements servent surtout à protéger la blessure et ne sont pas indispensables.

L'art de soigner les petites plaies

Coupure, brûlure, piqûre, écorchure... les blessures du quotidien sont monnaie courante. Mais nous ne savons par toujours les soigner correctement. Que devons-nous faire ou éviter pour que leur cicatrisation se déroule au mieux ? Le point, étape par étape.

Cloques pendant une randonnée, coupure du pied sur les rochers, brûlure en préparant le barbecue... l'été va rarement sans ses petites blessures. Si bien que vous emportez en vacances alcool à 70°, pommade cicatrisante et sparadraps. Mais sont-ils bien nécessaires à une bonne cicatrisation ? En matière de plaies du quotidien, les idées reçues sont nombreuses. « *Chez quelqu'un sans pathologie sous-jacente, la plupart des blessures cicatrisent très bien seules, le corps humain s'en charge de façon performante*, explique Nadège Ecorcheville, infirmière spécialisée en plaies et cicatrisation de la personne âgée à l'hôpital Corentin-Celton, à Issy-les-Moulineaux. Cela vaut pour les petites plaies du quotidien, comme pour la plupart des plaies chirurgicales. »

➤ Par quoi commencer ?

Timothée s'est écorché le genou en jouant au foot ? Commencez par vous laver très soigneusement les mains à l'eau et au savon. Après, nettoyez la plaie, là aussi à l'eau et au savon, « *en la rinçant sous l'eau courante, à température ambiante, afin d'ôter les débris et saletés diverses* », conseille Nadège Ecorcheville.

➤ Antiseptique ou pas ?

En cas de petite plaie, l'utilisation d'un antiseptique est désormais davantage l'exception que la règle. « *Mais, bien sûr, en cas de plaie plus importante, il faut prendre l'avis d'un pharmacien, ou, après une opération, respecter les éventuelles précautions particulières prescrites par le*

chirurgien », précise la spécialiste. Évitez d'appliquer à répétition un produit contenant de l'alcool et, surtout, bannissez tout produit contenant de l'eau de javel, qui a pour effet de tuer les cellules du fond et du pourtour de la plaie, ce qui ne fait qu'aggraver la blessure et retarder la cicatrisation.

► Un pansement est-il nécessaire ?

« Il n'accélère pas le processus de cicatrisation en tant que tel, indique Nadège Ecorcheville. Mais, selon l'endroit de la plaie, il peut apporter du confort, par exemple en amortissant des chocs ou en évitant les frottements avec les vêtements. » À vous de voir, donc, si Timothée en ressent vraiment le besoin.

► Faut-il céder aux produits pour « cicatrisation rapide » ?

Cette allégation figurant sur certaines boîtes de pansements est exagérée. Il s'agit d'un argument souvent avancé pour les pansements hydrocolloïdes ou les hydrogels, qui contiennent des agents gélifiants aidant à maintenir un environnement humide. « Les cellules réparatrices ont effectivement besoin d'un milieu humide pour pouvoir

bouger, migrer et resynthétiser des protéines, note Patricia Rousselle, directrice de recherche CNRS au laboratoire de biologie tissulaire et d'ingénierie thérapeutique de l'université Claude-Bernard, à Lyon. Mais, autant ce type de pansements est très utile pour certaines grandes plaies ou plaies chroniques, autant il n'a rien d'indispensable pour une plaie simple. Car le processus naturel de cicatrisation inclut un système qui se charge de maintenir la plaie humide : la croûte. Il faut la laisser, c'est très important. Surtout qu'elle protège aussi d'une éventuelle infection. » Un type de blessure du quotidien nécessite un apport externe d'humidité : les brûlures. « Généralement superficielles, ce sont des plaies très sèches. Mieux vaut donc les humidifier avec une crème vraiment très hydratante, de type Biafine, recommande Patricia Rousselle. Crèmez également la peau environnante qui, elle aussi, a souffert de la chaleur. »

► Comment optimiser l'apparence de la cicatrice ?

Une nouvelle peau rose pâle apparaît ? La reconstruction tissulaire est achevée. Il est alors vivement conseillé de mettre en œuvre



Repères

LES BRÛLURES, D'ANODINES À COMPLIQUÉES

Elles se distinguent des autres blessures, car le tissu brûlé n'est pas le seul à être abîmé. D'où parfois des soucis cicatriciels.

■ Les brûlures du quotidien sont souvent très superficielles. Elles se réparent facilement, du fait des capacités d'autorenouvellement de l'épiderme, et ne laissent aucune cicatrice. Mais dès qu'elles atteignent la couche profonde de la peau, le derme, la situation est autre.

■ « Il y aura, alors, une cicatrice, explique Patricia Rousselle, directrice de recherche CNRS à l'université Claude-Bernard, à Lyon. Son allure dépendra de l'étendue

et de la profondeur de la brûlure elle-même, mais aussi de l'état des tissus adjacents. » Car la chaleur détruit non seulement la portion de tissu brûlée, mais aussi les tissus environnants, sans que l'on s'en aperçoive. Cette destruction à bas bruit se poursuit après le moment précis où l'on se brûle, raison pour laquelle il est recommandé de faire longuement couler de l'eau (à température ambiante, pas glacée) sur toute la zone en souffrance, pour arrêter ce processus. ■ Comme les cellules réparatrices viennent, normalement, du pourtour

de la plaie, plus le tissu environnant est endommagé, plus la réparation est difficile. « D'autant que le tissu endommagé finit par se nécrosé, ce qui agrandit la plaie. Or plus une plaie est étendue, plus elle a du mal à cicatriser », précise Patricia Rousselle.

■ Dernier point négatif : le tissu nécrosé exacerbe les processus inflammatoires impliqués dans la cicatrisation. Cela peut entraîner une surproduction de collagène, susceptible d'aboutir à une cicatrice hypertrophique, en relief.

LES QUATRE ÉTAPES DE LA CICATRISATION

Une succession d'étapes entre en jeu pour qu'une plaie cicatrice. Les connaître nous évite de les contrecarrer.



1. Hormis pour les brûlures, la première étape de cicatrisation est la coagulation du sang, qui forme un petit caillot à l'endroit de la blessure. Celui-ci arrête le saignement, mais son rôle va bien au-delà. Il accueille tous les types cellulaires qui migrent depuis la peau saine pour coloniser la plaie et refabriquer du tissu de réparation qui sera, *in fine*, la cicatrice.

2. Des globules blancs, cellules du système immunitaires, arrivent en premier pour éliminer les tissus endommagés et les éventuelles bactéries. Cette phase d'inflammation sert à éviter l'infection. Elle dure de deux à quatre jours, et il est normal que la peau autour de la plaie soit alors rouge. On peut même ressentir une sensation de chaleur ou une douleur.

3. Arrivent ensuite des cellules appelées « fibroblastes », qui se multiplient et synthétisent du collagène, ce qui permet de rapprocher les bords de la plaie. D'autres cellules, des kératinocytes, migrent depuis l'épiderme adjacent, prolifèrent et recréent un nouvel épiderme. C'est la phase de reconstruction.

4. Enfin, vient une étape de remodelage cellulaire, caractérisée par la synthèse de collagène et d'élastine de meilleure qualité. Cela redonne à la peau une élasticité et une résistance normale. En fonction de la blessure initiale, le remodelage peut durer jusqu'à deux ans.

Pour une lésion peu profonde et peu étendue, la phase de reconstruction du tissu endommagé a lieu en une à deux semaines. Si elle n'est pas achevée en six semaines maximum, la plaie est considérée comme chronique – et c'est bien plus sérieux.

deux mesures très simples, pour parfaire l'étape de remodelage de la cicatrice et optimiser son apparence. D'une part, hydratez-la généreusement avec une crème émolliente. « *Les plus simples conviennent très bien*, assure Nadège Ecorcheville. *L'hydratation apportée et l'effet de massage lors de l'application permettent d'assouplir le tissu cicatriciel.* » D'autre part, il est impératif de la protéger du soleil pendant au moins un an, par le port de vêtements adaptés ou une crème indice 50. « *C'est primordial car, à ce stade, la peau renouvelée est très sensible aux effets des UV. Il ne s'agit pas seulement d'empêcher la nouvelle cicatrice de brunir. Il s'agit surtout de prévenir un éventuel cancer de la peau* », insiste l'infirmière.

La persévérance dans ces deux pratiques contribue également à prévenir la survenue d'une cicatrice dite « pathologique », dont la principale caractéristique est d'être en relief. Il en existe deux types : les cicatrices hypertrophiques et les cicatrices chéloïdes.

Les cicatrices hypertrophiques se développent en général peu de temps après la fermeture de la plaie. Elles forment un dôme qui ne dépasse pas les limites de cette dernière, évoluent lentement, se stabilisent au bout de dix-huit à vingt-quatre mois, et régressent souvent spontanément, en perdant en relief. Les cicatrices chéloïdes, elles, sont d'apparition plus tardive, débordent des limites de la plaie initiale en s'étendant sur la peau saine, parfois de manière spectaculaire, et ne régressent pas.

➤ Pourquoi certaines cicatrices s'étendent plus fortement ?

C'est encore flou. « *On les observe bien davantage chez les personnes jeunes que chez les personnes âgées*, commente Hester Colboc, dermatologue dans le service de gériatrie plaies et cicatrisation de l'Hôpital Rothschild, à Paris. *Probablement parce que l'immunité, et donc la phase inflammatoire de la cicatrisation, est moindre avec l'âge. Il y a aussi des facteurs génétiques, qui font que certaines personnes développent des cicatrices pathologiques et d'autres pas du tout.* » Quand une cicatrice évolue de la sorte en dépit de vos soins, mieux vaut consulter rapidement un dermatologue. ■

CÉCILE KLINGER

Quand la peau ne cicatrice pas

Certaines pathologies augmentent le risque que la moindre blessure se transforme en plaie qui ne cicatrice pas. Un système de télémédecine qui améliore le suivi des patients, testé en Occitanie, va être généralisé en France en août 2026.

C'est un « *problème de santé public passé sous silence* », assène le Dr Luc Téot, chirurgien plasticien au CHU de Montpellier et président de la Société française et francophone des plaies et cicatrisation. « *En France, environ 1,5 million de personnes sont porteuses d'une plaie chronique.* » Autrement dit, une plaie qui ne cicatrice pas depuis plus de six semaines. Il n'est pas rare qu'elle dure des mois, voire des années, affectant durablement la qualité de vie des patients et finissant même parfois par leur coûter la vie.

De 160 000 à 180 000 patients diabétiques ont une plaie au pied ; 800 000 personnes souffrent d'un ulcère de jambe et 8 % des lits d'hôpitaux – soit environ 400 000 personnes – sont occupés par des gens ayant une ou plusieurs escarres. À partir d'août 2026, un modèle innovant de prise en charge de ces plaies problématiques, développé avec succès en Occitanie, devrait être étendu à l'ensemble de la France.

Sommes-nous tous à risque de voir une plaie se chroniciser ? Non, car ce type de plaies ne survient pas au hasard. « *En soi, une plaie chronique n'est pas une maladie*, explique la Dr Hester Colboc, dermatologue et gériatre dans le service de gériatrie plaies et cicatrisation de l'Hôpital Rothschild, à Paris. *C'est la manifestation d'une pathologie sous-jacente qui interfère avec le mécanisme de cicatrisation.* » Les personnes âgées présentent davantage ce type de plaies. « *Le vieillissement*



Entre 160 000 et 180 000 personnes diabétiques souffrent d'une plaie chronique au pied.

QUEL REMBOURSEMENT ?

- La prise en charge de plaies chroniques nécessite souvent le recours à des pansements dits complexes ou à des dispositifs spécifiques (comme des bandes de compression) adaptés à la plaie.
- Les soins infirmiers afférents sont remboursés à 60 % par l'Assurance maladie ou à 100 % si la plaie est directement liée à une affection de longue durée (ALD).
- Depuis le 1^{er} avril 2025, le médecin ne peut prescrire que sept jours de pansements. L'infirmier a ensuite la possibilité de renouveler cette prescription si l'évolution de la plaie l'impose.

en tant que tel n'est pas responsable, poursuit la Dr^e Colboc. Mais, en vieillissant, on présente davantage de facteurs susceptibles d'entraîner un retard de cicatrisation. » C'est le cas, par exemple, de la dénutrition, la malnutrition, l'insuffisance veineuse ou artérielle, ou l'état grabataire.

LE DIABÈTE PEUT ALTÉRER LA SENSIBILITÉ DU PIED

Les complications d'un diabète mal contrôlé sont, elles aussi, un important facteur de risque de plaies chroniques : « *Sur le long terme, l'hyperglycémie peut endommager les nerfs et entraîner une perte de sensibilité, notamment au niveau des pieds, explique Nadège Ecorcheville, infirmière spécialisée en plaies et cicatrisation à l'hôpital Corentin-Celton, à Issy-les-Moulineaux. Ainsi, un caillou dans la chaussure, par exemple, n'entraînera aucune douleur et pourra provoquer une blessure qu'on ne sent pas. Celle-ci s'aggraverà sans que l'on s'en rende compte. »* Comme un diabète non contrôlé altère aussi l'état des vaisseaux sanguins, cette blessure ne cicatrise pas, car les tissus ne reçoivent pas assez d'oxygène et pas assez de nutriments pour assurer correctement le processus de cicatrisation. Lorsqu'on est dans une situation à risque, comment résoudre un problème de plaie chronique ? Pour Nadège

Ecorcheville, « *il faut impérativement effectuer un bilan multidimensionnel du patient* ». Pour que la plaie chronique cicatrice, il faut avoir identifié et stabilisé la pathologie sous-jacente. Mais le professionnel de santé tiendra également compte « *de l'état d'anxiété et de stress du patient, et de la douleur qu'il ressent, qui sont tout aussi importants*, insiste la spécialiste. *Car il est désormais bien établi que ces états contribuent à une inflammation chronique de l'organisme, qui freine la cicatrisation* ». ■

LA TÉLÉCONSULTATION POUR LE SUIVI DES PLAIES COMPLEXES

À partir d'août 2026, un dispositif de télémédecine nommé Domoplaies devrait aider à mieux prendre en charge les plaies complexes au niveau national. Testé pendant quatre ans en Occitanie, il a permis de raccourcir la durée de cicatrisation de 164 jours en moyenne et de réduire les récidives de 60 % (sur 3272 patients comparés au même nombre de patients suivis dans d'autres régions, sans ce dispositif).

« *Soixante-dix médecins et infirmiers spécialistes des plaies et de la cicatrisation, travaillant en hôpital, en clinique ou en libéral, ont développé ce modèle innovant de prise en charge* », raconte le Dr Luc Téot, directeur du Cicat-Occitanie, qui chapeaute Domoplaies. Concrètement, comment fonctionne-t-il ? « *Face à une plaie qui dure ou qui pose d'autres problèmes – par exemple une infection –, l'infirmier soignant peut appeler un numéro centralisé. »* Un infirmier coordinateur l'oriente alors vers un service hospitalier spécialisé (en cas d'urgence) ou lui propose d'organiser, lors de sa prochaine visite au patient, une téléconsultation avec un médecin ou un infirmier du réseau, spécialiste des plaies et de la cicatrisation. « *L'examen de la plaie s'effectue alors en*

direct, sous l'œil de la caméra, de manière à pouvoir orienter les soins au mieux », explique le Dr Téot. Sur la base des résultats positifs obtenus, le Conseil stratégique de l'innovation en santé a donné un avis favorable pour la généralisation de Domoplaies en France. ■

CÉCILE KLINGER



DÉPISTAGE

Si un nouveau grain de beauté apparaît et évolue rapidement, il faut consulter.

Cancer : réduire les risques

Il existe plusieurs types de cancers cutanés, dont certains sont plus dangereux que d'autres. En tête des facteurs de risque, l'exposition au soleil, particulièrement dans l'enfance. Quelques gestes simples de prévention et de détection permettent de diminuer la menace.

➤ Y a-t-il un seul type de cancer de la peau ?

Non, il existe deux familles principales de cancers cutanés : les mélanomes et les carcinomes. Les premiers se développent à partir des mélanocytes, les cellules qui fabriquent la mélanine et qui, regroupées, forment nos « grains de beauté ». Les carcinomes, eux, se développent à partir des principales cellules de l'épiderme, les kératinocytes.

➤ Sont-ils tous d'égale gravité ?

Non. Les plus fréquents, les carcinomes dits « basocellulaires », représentent environ 70 % des cancers cutanés. En général, ils sont peu graves, car leur capacité à former des métastases

(des cellules cancéreuses migrant vers d'autres organes) est infime, moins de 0,001 % des cas. L'autre forme de carcinome, dite « épidermoïde », compte pour environ 20 %. Elle est plus agressive, avec un certain potentiel métastatique. À l'occasion de la Journée mondiale du cancer 2025, la Société française de dermatologie a d'ailleurs lancé l'alerte face à cette tumeur cutanée « *encore trop méconnue* », dont la mortalité est « *estimée comme comparable à celle liée au mélanome [en nombre absolu de décès, NDRL]* ». Les mélanomes, enfin, représentent 10 %. Ils sont considérés comme les plus dangereux, car leur potentiel métastatique est élevé. Ils sont responsables d'environ 2000 décès chaque année.

➤ Est-ce qu'il y a un âge particulièrement affecté ?

Les cancers cutanés sont plutôt des cancers de personnes de plus de 50 ans, et sont rari-simes chez les enfants et les adolescents.

Mais attention : alors que l'âge moyen au diagnostic est d'environ 66 ans pour les carcinomes basocellulaires et de 75 ans pour les carcinomes épidermoïdes, il est de 57 ans seulement pour les mélanomes, qui sont l'un des cancers les plus fréquents chez l'adulte jeune, entre 25 et 35 ans.

➤ À quoi ressemblent les carcinomes ?

« Un carcinome basocellulaire se présente comme une petite saillie en relief, translucide, avec parfois de petits vaisseaux apparents sur le dessus », décrit la Pr^e Gaëlle Quéreux, cheffe du service de dermatologie du CHU de Nantes et spécialiste des cancers cutanés. Quant au carcinome épidermoïde, « cela va être assez souvent un bouton un peu ferme, qui saigne volontiers au contact, ou alors une lésion avec une petite croûte très fine, qui, dans les deux cas, ne guérit pas et qui s'étend progressivement ».

Repères

DES CANCERS EN AUGMENTATION

■ Entre 140 000 et 240 000 cancers cutanés sont diagnostiqués chaque année dans notre pays. Comme il n'existe pas en France de registre national des cancers, ces données sont des estimations réalisées par modélisation, à partir des registres mis en place dans quelques départements.

■ Le mélanome cutané est le mieux répertorié. Entre 1990 et 2023, le nombre de nouveaux cas a augmenté de 2,6 % par an, en moyenne, chez les femmes et de 3,5 % par an chez les hommes.

■ En 2023, le nombre estimé de nouveaux patients atteints de mélanome était de 17 922, dont 9 109 hommes et 8 813 femmes. Quant au nombre de décès, il était, en 2021, de 1 920 personnes, dont 1 080 hommes et 840 femmes.

➤ Ces cancers se déclarent-ils dans les zones exposées au soleil ?

Oui, pour les carcinomes : ils surviennent surtout sur les zones exposées chroniquement – visage, cou, dos des mains ou crâne chez une personne

chauve. En revanche, « un mélanome, bien qu'il soit lié à notre exposition au soleil, ne survient pas forcément sur les zones les plus exposées, révèle Gaëlle Quéreux. Il y a quelques zones de prédilection, qui sont plutôt le dos chez l'homme et les jambes chez les femmes, mais un mélanome peut survenir à n'importe quel endroit ». Donc l'autosurveillance nécessite de s'examiner, non seulement partout sur la peau (entre

les orteils, sous la plante des pieds, à l'arrière des oreilles...), mais aussi sur les muqueuses (bouche, narines, zones génitales), constituées à peu près des mêmes cellules que la peau elle-même.

➤ Quels sont les principaux facteurs de risque ?

L'exposition au soleil – les UV ont un effet cancérogène avéré – et notre type de peau (notre phototype), qui fait que nous y sommes plus ou moins sensibles. Quand on a une peau, des yeux et des cheveux clairs (blonds ou roux), le risque de cancer cutané est plus élevé. Concernant le mélanome, on est également plus à risque si l'on a plus de 50 grains de beauté sur l'ensemble du corps, ou s'il y a eu un cas dans notre famille proche.

➤ Le type d'exposition au soleil joue-t-il un rôle ?

Oui, c'est même un facteur décisif. « L'exposition fréquente et répétée, comme c'est le cas pour les professions de plein air, est associée aux carcinomes épidermoïdes », indique la Pr^e Gaëlle Quéreux. Quant à l'exposition intermittente, qu'on appelle aussi exposition de loisir, comme manger en terrasse à midi ou faire un match de football ou de tennis dehors, elle est responsable des carcinomes basocellulaires et des mélanomes. « De plus, une exposition intense au soleil pendant l'enfance, ou des coups de soleil pris dans l'enfance, sont un facteur de risque reconnu de mélanome », insiste la spécialiste.

► Pourquoi faut-il à tout prix éviter les coups de soleil dans l'enfance ?

« Parce que, avant 15 ans, le système de protection de la peau, le système mélanocytaire, responsable de la production de mélanine, n'est pas du tout mature, avertit le Dr Jérémy Lupu. Donc, les cellules sont beaucoup plus sensibles aux effets cancérogènes des UV. » Des effets qui se révèlent à long terme. « Il faut être clair, les enfants de moins de 2 ans ne doivent pas être exposés au soleil », martèle le médecin. Ensuite, jusqu'à 15 ans, il faut appliquer fermement certaines règles : éviter les heures chaudes et utiliser des vêtements longs comme protection, beaucoup plus fiables que les crèmes, qui sont à réserver au dos des mains, au visage, à la nuque. Toujours d'indice 50+.

► Le bronzage nous protège-t-il ?

Presque pas ! « Généralement, les gens pensent que dès lors qu'on est bronzé, on peut arrêter la protection solaire. Mais la mélanine produite en réponse à l'agression des UV est de mauvaise qualité et ne protège pas bien, explique Jérémy Lupu. Il en est de même si vous allez dans une cabine à UV – ce qu'il ne faut évidemment jamais faire ! Vous aurez un bronzage, mais une mélanine de très mauvaise qualité. » Comme protection vis-à-vis des UV, c'est notre mélanine initiale qui compte, celle qui correspond à notre phototype.

► En cas de cancer, quels sont les traitements ?

« Dans l'immense majorité des cas, ces cancers se traitent par la chirurgie et dans l'immense majorité des cas, cela suffit, souligne la Pr^e Gaëlle Quéréux. Le problème, ce sont les formes métastatiques, qui mettent en jeu le pronostic vital des patients. » Concernant le mélanome, d'énormes progrès ont eu lieu depuis 2011. D'une part, avec des traitements par immunothérapie. D'autre part, on a découvert qu'à peu près la moitié des mélanomes avaient une mutation dans une molécule appelée B-Raf, et que, dans ces cas-là, des thérapies ciblées contre cette molécule étaient utiles. « L'idée, maintenant, c'est d'essayer de combiner les traitements entre eux, pour essayer d'avoir une efficacité encore plus importante, sans trop de toxicité », développe la spécialiste. ■

CÉCILE KLINGLER

COMMENT DISTINGUER UN GRAIN DE BEAUTÉ D'UN MÉLANOME ?

• **Tous les trois mois environ, réalisez un autoexamen de votre peau.** Installez-vous dans une pièce bien éclairée, avec un miroir, et inspectez toutes les parties de votre corps, ongles, plantes des pieds et cuir chevelu inclus.

• **Un mélanome ressemble à un grain de beauté.** Tout le problème est d'arriver à faire la différence. Comment ? En suivant deux règles :

- **celle du vilain petit canard** : chez une personne donnée, tous les grains de beauté se ressemblent ; par conséquent, tout grain de beauté différent des autres doit alerter ;

- **la règle ABCDE** : ce moyen mnémotechnique signifie qu'une lésion est plus inquiétante si elle est



Asymétrique, avec des **Bords irréguliers** ; qu'elle a plusieurs **Couleurs** ; que son **Diamètre** est supérieur à 6 mm et, par-dessus tout, qu'elle est **Évolutive**.

« Si vous êtes un adulte et voyez apparaître un grain de beauté que vous n'aviez pas le mois précédent, et qu'il change rapidement, en quelques semaines ou en quelques mois, il faut aller consulter », insiste Jérémy Lupu, dermatologue à Saint-Maur-des-Fossés (94). Comme l'indique le site d'information de la Société française de dermatologie, dermatinfo.fr : un mélanome n'apparaît sur un grain de beauté préexistant que dans trois cas sur dix, et sur une zone sans grain de beauté préalable, dans sept cas sur dix.

• **La douleur n'est pas un critère.** La plupart des cancers cutanés ne sont pas douloureux, ce qui les rend d'autant plus traîtres. « Souvent les patients nous disent "je ne m'inquiétais pas, car cela ne faisait pas mal", rapporte la Pr^e Gaëlle Quéréux, spécialiste des cancers cutanés. Or, en réalité, l'absence de douleur n'est pas du tout rassurante. »

LE DICO DES MAUX

Disgracieuses, et même parfois contagieuses, les affections dermatologiques sont diverses et viennent très souvent gâcher la vie. De la couperose au vitiligo, ce dico vous explique les principales pathologies et comment y remédier.

COUPEROSE ET ROSACÉE

Ce sont deux variantes d'une même affection. Dans la couperose, il y a soit une rougeur diffuse, soit des petits vaisseaux dilatés visibles sur les joues, le nez, et parfois le front et le menton. Ils demeurent assez discrets bien qu'ils soient permanents. La rosacée, nommée auparavant acné rosacée, se complique de boutons qui ressemblent à de l'acné mais n'en sont pas. La peau peut s'épaissir aux endroits touchés. Il existe une forme oculaire qui donne l'impression d'avoir un corps étranger dans l'œil et entraîne une forte sensibilité à la lumière. Dans les deux cas, la peau est extrêmement sensible, la personne atteinte ressent des picotements, des sensations de brûlure et est sujette au rougissement.

➤ Quelles en sont les causes ?

Ces deux atteintes sont chroniques et l'on retrouve une composante familiale. On appelle auparavant cette maladie « la malédiction celtique », car elle touche notamment les Bretons à la peau claire et aux yeux bleus. Mais les peaux plus foncées peuvent également en souffrir. L'affection peut être provoquée par un acarien de la peau, *Demodex*, lorsqu'il est présent en trop grand nombre dans le film hydrolipidique. Une fragilité des capillaires pourrait également intervenir ainsi que des facteurs hormonaux et ner-

veux. Il existe de nombreux éléments déclenchant les rougeurs et aggravant la maladie, qui interviennent plus ou moins selon les individus. L'exposition au soleil en premier lieu, mais aussi les épices, les boissons chaudes, l'alcool, les efforts physiques intenses, les cosmétiques irritants, notamment aux acides de fruits, les gommages vigoureux ou répétés...

➤ Quels sont les traitements ?

Hydrater sa peau et la protéger du soleil, du froid et du vent au quotidien sont les premières mesures à prendre. Si les vaisseaux sont visibles à l'œil nu, une consultation chez le dermatologue s'impose pour contrôler la maladie, qui évolue par poussées. Il pourra prescrire en première intention des crèmes à base de méthronidazole, d'acide azélaïque ou d'ivermectine pour les formes inflammatoires. Il est également possible de traiter les formes de rosacée avec des boutons par des antibiotiques spécifiques (tétracyclines). Enfin, des séances de laser, à effectuer l'hiver, peuvent aider à cauteriser les vaisseaux dilatés, afin de faire disparaître les rougeurs trop apparentes. Car des préjugés associent la rosacée et la couperose à l'alcoolisme, mais aussi au manque d'hygiène et, dans les formes avec boutons, à une acné persistant bien au-delà de l'adolescence. Autant de fausses croyances difficiles à vivre pour les personnes atteintes.

À savoir Des cosmétiques comportant des pigments verts peuvent aider à masquer les rougeurs. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

DERMATITE ATOPIQUE

La peau tiraille, démange facilement, est particulièrement sèche, rêche et sensible. Résultat : la personne atteinte de dermatite atopique a tendance à se gratter, aggravant les lésions avec un risque de surinfection.

Très fréquente chez les tout-petits, la dermatite atopique peut perturber leur sommeil. À l'œil nu, on distingue des plaques rouges eczémateuses ou des petites décolorations. Elles peuvent apparaître sur le visage, le cuir chevelu, les membres et souvent les plis (coudes, genoux, poignets...). Selon les périodes, l'atteinte peut régresser ou, au contraire, se montrer plus intense, par poussées.

► Quelles sont les causes ?

Il existe un terrain génétique dans les familles sujettes à l'asthme et aux allergies. Certaines formes de diabète, de thyroïdite et de pelade surviennent sur le même terrain que cette affection. La peau



atopique présente une barrière cutanée défaillante et répond aux agressions par une réponse immunitaire excessive qui génère les symptômes de la maladie, sur le même principe que l'allergie. Un excès d'hygiène, mais aussi la pollution, l'exposition à des allergènes ou des irritants cosmétiques peuvent aggraver la dermatite atopique.

► Quels sont les traitements ?

Il faut prendre grand soin de la peau atopique, la nourrir, ne jamais la décaper avec des produits agressifs. Dans le cas des nourrissons et petits enfants, ne pas les laver trop et trop souvent. Pensez également à maintenir une très bonne hydratation en buvant suffisamment et évitez les atmosphères trop sèches. En cas d'atteinte sévère, le dermatologue mettra en place un traitement à base de pommades à la cortisone. ■ C. B. ET L. M.

DERMATITE SÉBORRHÉIQUE

La dermatite séborrhéique, que l'on appelait autrefois « eczéma nerveux », est une affection très fréquente et non contagieuse. Elle touche le cuir chevelu, les oreilles, l'intérieur et l'arrière les oreilles, les sourcils, les sillons nasogéniens (les gros plis qui vont du nez à la bouche). Chez l'homme, on peut avoir aussi de petits médaillons au niveau du sternum. Les lésions sont rouges, avec des squames d'aspect un peu gras, et elles démangent de façon plus ou moins importante selon les cas.

► Quelles sont les causes ?

La dermatite séborrhéique survient sur un terrain propice. Des levures vivant dans le film

hydrolipidique qui recouvre la peau joueraient un rôle en l'acidifiant. Le stress, qui modifie cette flore vivant à la surface de la peau, augmente l'importance des lésions. Les changements de saison voient souvent un regain des lésions.

► Quels sont les traitements ?

Il faut à la fois hydrater et traiter l'inflammation avec des crèmes et shampoings antifongiques pour leur action anti-inflammatoire. Le dermatologue aura recours à des crèmes à base de cortisone ou de lithium si besoin. À force de traiter, les rechutes sont moins fortes et moins fréquentes dans cette pathologie chronique. ■

C. B. ET L. M.

GALE



Vous ressentez des démangeaisons intenses, surtout la nuit ? Vous observez des petits boutons rouges et, parfois, des lignes rouges sur les espaces entre les doigts, les poignets, les coudes, les aisselles, les mamelons, la taille ou les fesses, la région génitale ? La gale est sans aucun doute installée. Les grattages répétés peuvent provoquer des lésions de la peau et parfois des infections, compliquant la guérison.

➤ Quelles en sont les causes ?

Le coupable est un parasite de la famille des acariens nommé *Sarcoptes scabiei*. Mesurant un tiers de millimètre, la femelle creuse des galeries dans la couche superficielle de la peau pour y pondre ses œufs. Ces galeries provoquent

éruptions, démangeaisons et sillons rouges apparents. La gale est très contagieuse : un contact cutané direct prolongé (famille, partenaires sexuels) ou, plus rarement, indirect, par la literie ou des vêtements contaminés, suffit à l'attraper. Elle n'est pas liée à un manque d'hygiène.

➤ Quels sont les traitements ?

Du fait de la contagiosité, il est primordial de traiter la personne atteinte, mais aussi tous ses proches, même s'ils n'ont aucun symptôme. Il faudra également laver à haute température (60 °C minimum) tout le linge de maison et les vêtements pour être sûr de ne pas être réinfecté par le parasite. Le médecin prescrira une crème (perméthrine ou benzoate de benzyle) ou des comprimés (ivermectine) en cas d'échec du traitement local, à quinze jours d'intervalle (le temps d'incubation des œufs). ■ **C. B. ET L. M.**

MASQUE DE GROSSESSE



Cette affection a deux noms : le « chloasma », lorsqu'il apparaît durant la grossesse et le « mélasma » – plus fréquent –, lorsqu'il se déclenche sans rapport avec une grossesse. L'homme peut être atteint, mais plus rarement. Dans les deux cas, des taches brunes ou grisâtres de forme irrégulière apparaissent sur le front, les faces latérales des joues, la lèvre supérieure, le menton et, parfois, le cou et le décolleté. Ne provoquant pas de douleur ni de démangeaisons, elles peuvent être de différentes tailles, localisées ou étendues, et sont plus visibles en été du fait de l'exposition solaire. Le mélasma et le chloasma touchent davantage les personnes à la peau foncée que celles à la peau claire et ne présentent pas de risque médical. La problématique principale est esthétique et les patient(e)s peuvent souffrir d'un véritable complexe allant jusqu'à la dépression.

➤ Quelles en sont les causes ?

La surproduction de mélanine par les mélanocytes, les cellules qui pigmentent la peau, provoque ces taches singulières. C'est principalement sous l'effet de l'exposition solaire, même derrière une vitre (les UVA passent), qu'apparaissent mélasma ou chloasma. Cependant, les changements hormonaux (et notamment la grossesse), les irritations cutanées dues à des gommages intenses ou des produits cosmétiques décapants peuvent aussi provoquer l'apparition de ces taches sur un terrain favorable.

➤ Quels sont les traitements ?

Il s'agit d'une maladie chronique, dont le traitement est long et les récidives fréquentes. Il faut donc s'armer de patience pour en atténuer ou supprimer les symptômes. Premier réflexe : ne pas s'exposer sciemment au soleil et mettre de la crème solaire pour toute sortie prolongée. Second réflexe : ne pas décaper sa peau mais, au contraire, la laver avec douceur et la nourrir.

A noter Le chloasma régresse souvent spontanément après l'accouchement en quelques semaines ou mois. Si ce n'est pas le cas ou pour un mélasma, le dermatologue mettra au besoin en place un traitement oral par acide tranexamique, en cure de trois mois, associé à des peelings spécifiques et surtout à l'association protection solaire-crème dépigmentante, qui reste

la base du traitement. Le laser, parfois efficace, est toutefois peu utilisé, car il crée un effet rebond parfois plus important qu'avant le traitement. Les médecins disposent, en outre, d'un outil d'évaluation de l'impact psychique du mélasma, appelé « mélascore », et orientent leurs patients, si nécessaire, vers un suivi psychologique. ■

C. B. ET L. M.

MOLLUSCUM PENDULUM



Aussi appelé « acrochordon », le molluscum pendulum est une petite excroissance de forme allongée, molle, de couleur chair ou un peu plus foncée que la peau. Elle mesure quelques millimètres et apparaît le plus souvent dans les zones où il y a des plis : le cou, les aisselles, voire l'aine ou les paupières. Les acrochordons ne génèrent aucune douleur, mais donnent lieu à une gêne esthétique lorsqu'ils sont en nombre importants ou mal placés.

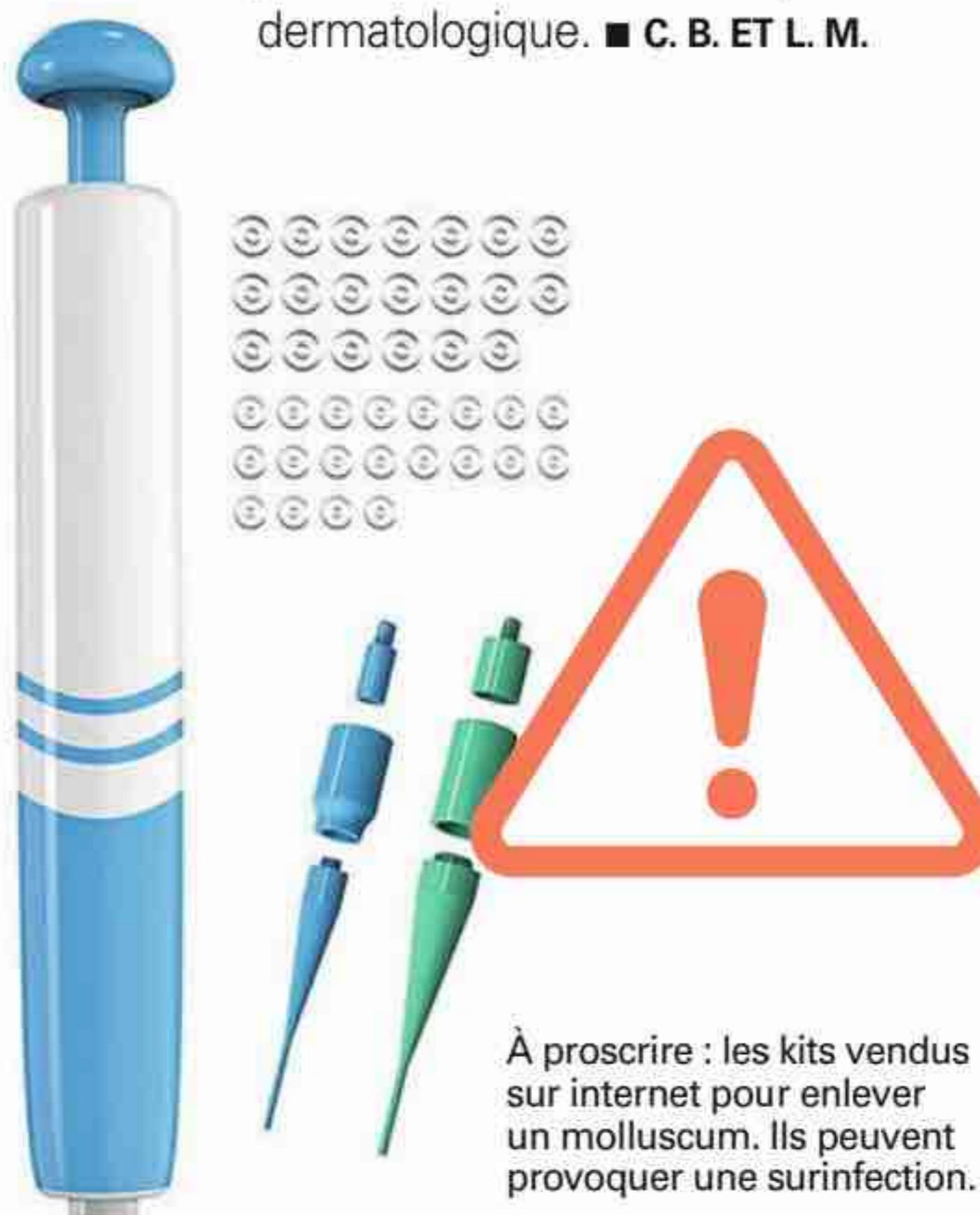
Quelles en sont les causes ?

C'est encore en partie un mystère. Certaines hypothèses penchent pour un déséquilibre de la flore cutanée, qui, du fait d'un terrain plus acide, généreraient l'acrochordon. D'autres explorent une origine virale. L'acrochordon étant bénin, les recherches poussées sont rares. L'excès

de poids, l'âge et les bouleversements hormonaux (grossesse, ménopause...) peuvent aussi favoriser son apparition.

Quels sont les traitements ?

Les réseaux regorgent de tutos expliquant comment les couper, les arracher, les ligaturer avec des kits dédiés. Mais le risque de cicatrice, d'inflammation locale, voire d'infection, n'est pas négligeable. Aussi, mieux vaut faire appel au dermatologue, qui pourra, selon les cas, réaliser une excision au scalpel, une application d'azote liquide ou une électrocoagulation pour détruire l'acrochordon, ou utiliser un laser. De plus, il est essentiel d'avoir l'avis d'un dermatologue pour être sûr que la lésion est bien un molluscum pendulum et non un autre problème dermatologique. ■ C. B. ET L. M.



À proscrire : les kits vendus sur internet pour enlever un molluscum. Ils peuvent provoquer une surinfection.

MYCOSES

Peau, cuir chevelu et ongles sont parfois colonisés par des champignons : les mycoses, qui, non traitées, peuvent perdurer durant plusieurs années. Leur allure dépend de la localisation. Celles des ongles – les plus fréquentes – se repèrent par l'épaississement, le jaunissement et/ou le décollement de l'ongle. Au niveau de la peau, les mycoses forment des plaques rondes ressemblant à des roues, d'aspect visqueux et suintant, de couleur généralement rosâtre ou violacée. « *Le degré de rougeur est variable et peut aller du petit cerceau sec qui desquame très finement, à la grosse plaque rouge suintante avec des vésicules, douloureuse, et qui gratte en permanence* », décrit Mazouz Benderdouche, praticien en parasitologie-mycologie à l'hôpital Saint-Louis, à Paris. Enfin, les mycoses génitales se manifestent par des rougeurs, des sécrétions blanchâtres et des démangeaisons.

➤ Comment les éviter ?

Les mycoses de la peau et des ongles s'évitent en portant des claquettes ou des tongs lorsqu'on prend des douches dans des endroits très fréquentés, tels que les vestiaires de sport ou la piscine. « *Dans l'eau, il n'y a aucune mycose*, constate le Dr Benderdouche. *Vous n'en attrapez donc jamais dans le bassin. En revanche, il faut se protéger des sols qui en sont porteurs.* » Il est également conseillé d'utiliser trois serviettes :

l'une pour essuyer le visage et le tronc, une deuxième pour les zones génitales et une troisième pour les pieds.

La prévention des mycoses génitales, contagieuses, passe par l'usage d'un préservatif lors des rapports sexuels et par la toilette intime. Celle-ci doit éviter les savons agressifs et ne pas être trop fréquente ou minutieuse.

➤ Comment les traiter ?

- Lorsqu'elles se trouvent sur la peau, il est conseillé de consulter un médecin généraliste ou un dermatologue. Une analyse d'échantillon est recommandée « *pour confirmer le diagnostic* »



car les mycoses sont souvent confondues avec des traumatismes », avertit le Dr Benderdouche. Les lésions simples peuvent être traitées avec des crèmes antifongiques (sans ordonnance), celles inflammatoires (bordures rouges, desquamations, épaississement de la peau, prurit intense) par un traitement antifongique oral, en comprimés, sur prescription médicale.

- Selon leur intensité, les mycoses génitales féminines seront traitées à l'aide d'ovules antifongiques à glisser dans le vagin (disponibles en pharmacie, sans ordonnance) ou sous forme orale en cas de terrain plus fragilisé. Les mycoses génitales masculines guérissent généralement grâce à l'application d'une crème antifongique. « *Il est préférable, pour mieux les traiter, de faire un prélèvement, car elles peuvent ressembler à d'autres maladies non mycosiques (infections bactériennes, psoriasis...)* », préconise le spécialiste.

- Enfin, le traitement d'une mycose de l'ongle dépend du type de champignon et du degré d'atteinte de l'ongle. Lorsqu'elle est superficielle, un traitement local par vernis ou pâte antimycosique pourra être tenté. Mais si la racine d'un ou plusieurs ongles est attaquée, un traitement oral de trois à six mois est nécessaire. Il faut, par ailleurs, rester prudent face aux recherches de traitement sur internet, qui regorge de fausses informations. « *Pour le traitement de mycoses des ongles, on trouve des dispositifs par rayonnements qui, pour un tarif d'environ 250 €, annoncent une guérison en trois à quatre semaines. Le public peut tomber dans le panneau et perdre beaucoup d'argent* », déplore le Dr Benderdouche. ■



ANTOINE MARTY

PHOTOSENSIBILITÉ

Chez certaines personnes, une simple exposition au soleil peut provoquer en quelques minutes l'apparition de rougeurs, de démangeaisons, de plaques ou même des cloques, un peu comme un coup de soleil, mais plus intense et inattendu. Cette photosensibilité touche en particulier les peaux très claires (cheveux roux ou blonds, yeux bleus ou verts). On parle alors d'urticaire solaire, qui disparaît généralement dans les 24 heures. Mais une photosensibilité peut aussi être induite après une exposition chez les personnes sous traitement médicamenteux ou utilisant certains produits cosmétiques : on parle alors de photosensibilité chimique. De fait, une centaine de molécules sont répertoriées comme photosensibilisantes. Elles entrent dans la composition de nombreux traitements : antidépresseurs, antibiotiques, anti-inflammatoires, diurétiques, antiacnéiques (voir p. 14-18)... Mais également dans des produits de beauté, notamment les soins à base de rétinol ou d'acide de fruits (AHA, alpha-hydroxyacide) ou BHA (bêta-hydroxyacide). Dans ce cas, la rougeur apparaît à l'endroit où la crème ou le sérum a été appliqué. Cette hyperpigmentation peut durer plusieurs mois. Les huiles essentielles sont également à éviter en cas d'exposition au soleil, en particulier celles à base de citron. Certaines maladies, comme le lupus érythémateux, peuvent également rendre les patients photosensibles.

➤ Comment l'éviter ?

Pour se prémunir de ce genre de réaction cutanée, il faut éviter de s'exposer au soleil, surtout entre 10 et 16 heures, lorsque les rayons UV sont les plus forts. Il est également conseillé de mettre de la crème solaire, de porter des vêtements longs, un chapeau, des lunettes de soleil et, si possible, des habits conçus pour bloquer les UV. Il faut aussi bien lire les notices des médicaments et des cosmétiques avant toute exposition, pour vérifier leur caractère photosensibilisant. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin ou votre pharmacien si vous avez des questions sur l'utilisation de ces molécules. Quoi qu'il en soit, il ne faut pas arrêter son traitement sans avis médical.

➤ Comment la soigner ?

Encore une fois, consultez ! En fonction de la cause de la photosensibilité, votre médecin pourra vous proposer différentes solutions. Cela peut aller du remplacement d'un traitement lorsque cela est possible, jusqu'à la prescription de crème à base de cortisone, d'antihistaminiques ou même de séances de photothérapie par UV dans certains cas très particuliers. Le plus important reste la prévention : apprendre à connaître sa peau, éviter les produits à risque et se protéger efficacement du soleil. En matière de photosensibilité, mieux vaut prévenir que guérir ! ■

GAUTIER CARIOU



Les sources de réactions au soleil sont diverses : certains médicaments, des cosmétiques...

VERRUES

Pas plus grandes qu'une tête d'épingle, exceptionnellement de la taille d'un petit pois, les verrues forment des protubérances de peau, isolées ou groupées, grise ou jaunâtre, d'apparence très sèche. Elles sont plates (sous les pieds) ou en chou-fleur. Leur cause ? Un virus de la famille des papillomavirus humains (HPV), qu'on attrape par contact, souvent à la piscine, en marchant au bord de l'eau. Il pénètre dans les cellules de la peau, s'y multiplie, puis les détruit au moment de la libération de nouveaux virus. Ceux-ci attaquent alors les cellules adjacentes. Un amas de cellules mortes se crée autour de l'infection.

Le processus est lent et, le plus souvent, repéré par le système immunitaire. Il finit par tuer les virus, au plus tard deux ans après l'infection en l'absence de trouble immunitaire. La guérison est donc naturelle. Les verrues se développent souvent sous les pieds ; on parle alors de verrues plantaires. On les distingue des durillons ou des cors par la présence de petits points noirs, alors que les cors ne sont que de la peau épaisse. Lorsqu'elles sont sur les mains, on parle de verrues vulgaires.

► Quand faut-il consulter ?

Tout dépend de la nature et de la localisation de la verrue. Il est nécessaire de consulter un dermatologue en cas d'ulcération, de fissure profonde dans la peau ou de saignement, et ce quelle que soit la localisation. Certains cancers de la peau peuvent ressembler à des verrues. De même, si les verrues se trouvent à proximité des parties génitales – de la vulve, de la verge ou de l'anus – elles peuvent résulter d'une transmission sexuelle. Il est alors indispensable de consulter un médecin immédiatement et de ne pas tenter de les traiter soi-même.

Enfin, les personnes ayant une cicatrisation sanguine plus lente, à cause du diabète ou d'une artérite (inflammation des artères) doivent consulter avant tout traitement sans ordonnance.

► Les traitements sans ordonnance sont-ils intéressants ?

Ils sont loin d'être indispensables dans la mesure où les verrues guérissent le plus souvent spontanément. Ils sont même déconseillés en cas de verrues bénignes sur le visage. Dans ce cas, n'y touchez pas pour éviter les cicatrices. Elles disparaîtront en quelques mois spontanément.

Si une verrue est douloureuse ou gêne la marche ou l'écriture, il est possible de la traiter, à la maison, avec des produits sans ordonnance, soit en utilisant des produits abrasifs (verrucides, cryothérapies...) qui tuent les cellules infectées, soit en « étouffant » la verrue avec un sparadrap ou un pansement occlusif. Si la taille de la verrue ne diminue pas après plusieurs semaines de traitement ou si elle persiste au-delà de deux ans, un dermatologue proposera d'autres approches – laser, injection, curetage.

► Comment faire du sport avec une verrue plantaire ?

Les verrues sont transmissibles. On recommande donc, autant que possible, de ne pas se promener pieds nus pour éviter de contaminer d'autres personnes. En pratique, on peut porter des chaussons ou des chaussettes lors des cours de danse ou de judo. Si possible, mieux vaut éviter la piscine, même pour s'asseoir sur le banc. Si on peut recouvrir complètement la verrue de vernis transparent, on réduira le risque de contamination durant le sport. ■

AGNÈS VERNET



6 PRODUITS ANTI-VERRUES

✓ Oui ✓ Pourquoi pas ✗ À proscrire

Chélidoine bio verrues teinture mère



Ladrôme • 50 ml • de 5 à 7 €

Principe actif Acide salicylique

L'avis des experts La chélidoine, ou herbe à verrue, est une plante aux fleurs jaunes qu'on trouve fréquemment dans les jardins. Son suc contient de l'acide salicylique et brûle les verrues. Mais la concentration en acide salicylique varie fortement en fonction de la récolte. Les teintures mères ne contrôlent pas les concentrations en composés actifs. L'efficacité est donc incertaine. Traitement déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, aux femmes enceintes et allaitantes.



Pommade M.O. Cochon



Tradiphar • 10 g • 7,50 €

Principe actif Acide salicylique 50 %

L'avis des experts Avec 50 % d'acide salicylique, cette pommade fait partie des produits les plus concentrés en principe actif. L'acide salicylique dissout la kératine qui compose la verrue. Il faut penser à protéger la peau saine tout autour avec du vernis à ongles. Si elle est épaisse ou douloureuse, grattez la surface au préalable, avec une lime jetable. Déconseillée aux enfants de moins de 4 ans.



Traitements verrues



Steripan • x 16 • 7,30 €

Principe actif Acide salicylique 40 %

L'avis des experts Cette solution combine la technique occlusive à l'acide salicylique assez fortement dosé. Ces patchs s'appliquent le soir sur la verrue préalablement nettoyée et ramollie par un bain chaud, et se retirent au matin, pendant 15 jours. Le traitement est plus adapté aux verrues plantaires qu'aux verrues vulgaires, la peau des mains pouvant y être plus sensible. Ne pas utiliser chez l'enfant de moins de 3 ans.



Duofilm



EG Labo • 15 ml • de 8 à 10 €

Principes actifs 16,7 % acide salicylique, 15 % acide lactique

L'avis des experts Cette solution combine deux techniques : l'occlusion (elle étouffe la verrue) et la destruction à l'aide d'acide lactique qui dissocie les cellules et facilite l'action de l'acide salicylique. Le « vernis » durcit et forme une pellicule à la surface de la verrue. Ce produit est recommandé pour les verrues des mains et les petites verrues des pieds. Il est déconseillé aux enfants de moins de 4 ans, pendant la grossesse et l'allaitement.



SOS Verrues



Scholl • 80 ml • de 16 à 20 €

Principe actif Dimethyl ether

L'avis des experts Le dimethyl ether est un gaz qui sort à - 24 °C de l'aérosol. Utilisé en traitement unique, il gèle la verrue et la décolle de la peau saine. La verrue tombe sous 10 à 14 jours, selon le fabricant. Une technique plus chère que les autres solutions. Déconseillée aux enfants de moins de 4 ans, elle l'est aussi aux peaux foncées, car le traitement par cryothérapie peut entraîner une décoloration permanente.



Verrues Résistantes Mains & Pieds



Urgo • Stylo 2 ml • de 13 à 17 €

Principe actif Tca-active (à base d'acide trichloroacétique)

L'avis des experts Ce produit, qui s'applique à l'aide d'un stylo, utilise un acide puissant, l'acide trichloroacétique, dont l'usage est dangereux. Si le fabricant préconise ce traitement après l'échec d'une autre solution, il est préférable de consulter plutôt un médecin pour un traitement de deuxième ligne.



VITILIGO

Les personnes souffrant de vitiligo, une maladie auto-immune qui provoque une dépigmentation de la peau du visage et du corps, bénéficient depuis un an d'une crème spécifique. Les résultats, bien visibles, changent la vie des malades.

Des taches dépigmentées sur la peau du visage et du corps, Wendy en a depuis plus de trente ans. Elle en avait six quand sont apparues les premières atteintes : « *Ça a commencé par des taches blanches sur les paupières et le tour de la bouche*, explique la jeune femme, pour qui le quotidien n'a pas toujours été simple. *J'ai eu la chance d'avoir des copains et petits copains indifférents à tout cela, mais les années collège ont été rudes. On m'a traitée de vache, dalmatienne, Marsupilami... Ce harcèlement aurait pu me faire sombrer dans la dépression.* »

Aujourd'hui, même si certaines personnalités, comme le mannequin canadien Winnie Harlow, s'emploient à déstigmatiser la maladie, Wendy a parfois du mal à assumer les questions et regards pesants. L'été n'arrange rien, quand le bronzage rend les taches plus visibles et que les vêtements sont moins couvrants. « *Cette maladie est d'autant plus difficile à vivre qu'elle est imprévisible : les taches apparaissent, s'étendent, ou peuvent disparaître, sans qu'on puisse l'anticiper, ce qui génère aussi une sorte d'anxiété permanente quant à son évolution* », précise Martine Carré, présidente de l'Association française du vitiligo.

Maladie auto-immune, le vitiligo résulte d'un dysfonctionnement du système immunitaire, qui s'attaque par erreur aux mélanocytes (les cellules qui produisent les pigments) et les détruit, ce qui provoque l'apparition des taches blanches. Cette affection toucherait de 600 000 à 1 million de personnes en France, à des degrés divers : certains n'auront qu'une tache localisée sur un seul côté (on parle de vitiligo segmentaire), mais la plupart (neuf cas sur dix) en ont beaucoup plus, souvent symétriques, en particulier sur les mains, les pieds, le visage, les genoux, les coudes et les zones de frottement.

UNE CRÈME EFFICACE POUR LA REPIGMENTATION

Pour freiner les poussées et tenter de stabiliser voire repigmenter les zones blanchies, l'exposition aux UVB (en allant au soleil, ou en suivant deux ou trois séances hebdomadaires de photothérapie) est une composante essentielle du traitement. Mais elle ne suffit pas. Jusqu'à présent, pour limiter ou même stopper la réaction auto-immune, on l'associait à des crèmes à base de cortisone ou à un traitement local d'immunosupresseur : le tacrolimus. Pas spécifiquement indiqué pour le vitiligo, il est utilisé depuis plus de vingt ans et remboursé pour le vitiligo depuis mars 2024 pour les adultes et les enfants de plus de deux ans. Ces associations, souvent combinées à la prise d'un antioxydant, ont donné des résultats. Après de six à vingt-quatre mois de traitement, plus de la moitié des malades observent une repigmentation du visage, par exemple.

Mais, courant 2024, les patients sont entrés dans une nouvelle ère, avec l'autorisation en France de l'Opzelura. Comme le tacrolimus, cette crème stoppe la destruction des mélanocytes. Spécifiquement développée pour le vitiligo, elle a une efficacité supérieure, visible au bout de six à vingt-quatre mois de traitement. Utilisée seule, au rythme de deux applications par jour, elle produit au bout d'un an une repigmentation du visage

Repères

POSER LE DIAGNOSTIC

- Le vitiligo peut être confondu avec le *Pityriasis versicolor*, une maladie de peau causée par un champignon qui entraîne la formation de taches dépigmentées. Elle est traitée par un antifongique.
- Pour être sûrs du diagnostic, les dermatologues utilisent une « lampe de Wood », source de lumière ultraviolette qui permet de s'assurer de la disparition complète des mélanocytes au niveau des lésions.
- Le vitiligo n'est pas contagieux. Bien qu'il existe une prédisposition génétique, il n'est pas héréditaire. Un stress (psychologique, infectieux, hormonal) peut déclencher une poussée sur une personne à risque.



Le nouveau traitement, est réservé aux +12 ans et remboursé à 65 % par l'Assurance maladie.

à plus de 75 % chez la moitié des patients, et même une repigmentation complète pour un tiers d'entre eux. Une fois associée à la photothérapie, ses résultats sont encore plus probants, puisque la moitié des patients ont une repigmentation complète du visage après un an de traitement et 80 % des personnes atteintes à plus de 75 %. Clara, 44 ans, traitée ainsi depuis un an après avoir testé sans grand succès le tacrolimus, en témoigne : « *Je repigmente, incontestablement. Au bout de quatre mois de traitement, j'ai commencé à constater que certaines zones de ma peau mouchetaient progressivement. C'est un processus long et il faut se montrer patient, mais c'est vraiment bon pour le moral !* » Martine Carré appuie : « *On a longtemps dit aux patients qu'on n'avait rien contre le vitiligo. Maintenant, on ne peut plus le dire. Et comme le traitement produit des résultats, c'est porteur de beaucoup d'espoir.* » Onéreux (plus de 838,39 € le tube de 100 g), remboursé à 65 % par l'Assurance maladie, l'Opzelura s'adresse aux patients de plus de 12 ans, dont la zone à traiter ne dépasse pas 10 % de la surface corporelle, avec atteinte du visage.

DES TRAITEMENTS MOINS CONTRAIGNANTS À L'ESSAI

Le professeur Thierry Passeron, chef du service de dermatologie du CHU de Nice, et qui travaille sur le vitiligo depuis vingt-cinq ans, ne parle pas pour autant de révolution. « *Ce n'est pas un remède miracle, déclare-t-il, car l'Opzelura ne permet pas de repigmentation totale et*

définitive sur tout le corps. Mais c'est un vrai progrès que je suis heureux de vivre en tant que spécialiste, d'autant que ce n'est pas fini : d'autres molécules arrivent, qui laissent espérer une suite prometteuse. »

Plusieurs traitements immuno-modulateurs, par voie orale ou par injection, moins contraignants que la crème, sont en effet en cours de développement pour les atteintes plus diffuses, et les premiers résultats d'essais cliniques montrent déjà leur efficacité. « *On va vraiment avoir un nouveau panel de solutions à proposer dans les années à venir* », se réjouit le Pr Passeron, pour qui il reste malgré tout une ombre au tableau : les mains et les pieds restent extrêmement difficiles à faire repigmenter, même avec l'Opzelura. Découvrir les causes de cette résistance et tenter d'y remédier fait aussi partie des travaux en cours. ■

VÉRONIQUE JULIA

PRATIQUE

POUR ALLER PLUS LOIN

Il existe trois centres experts de vitiligo en France :

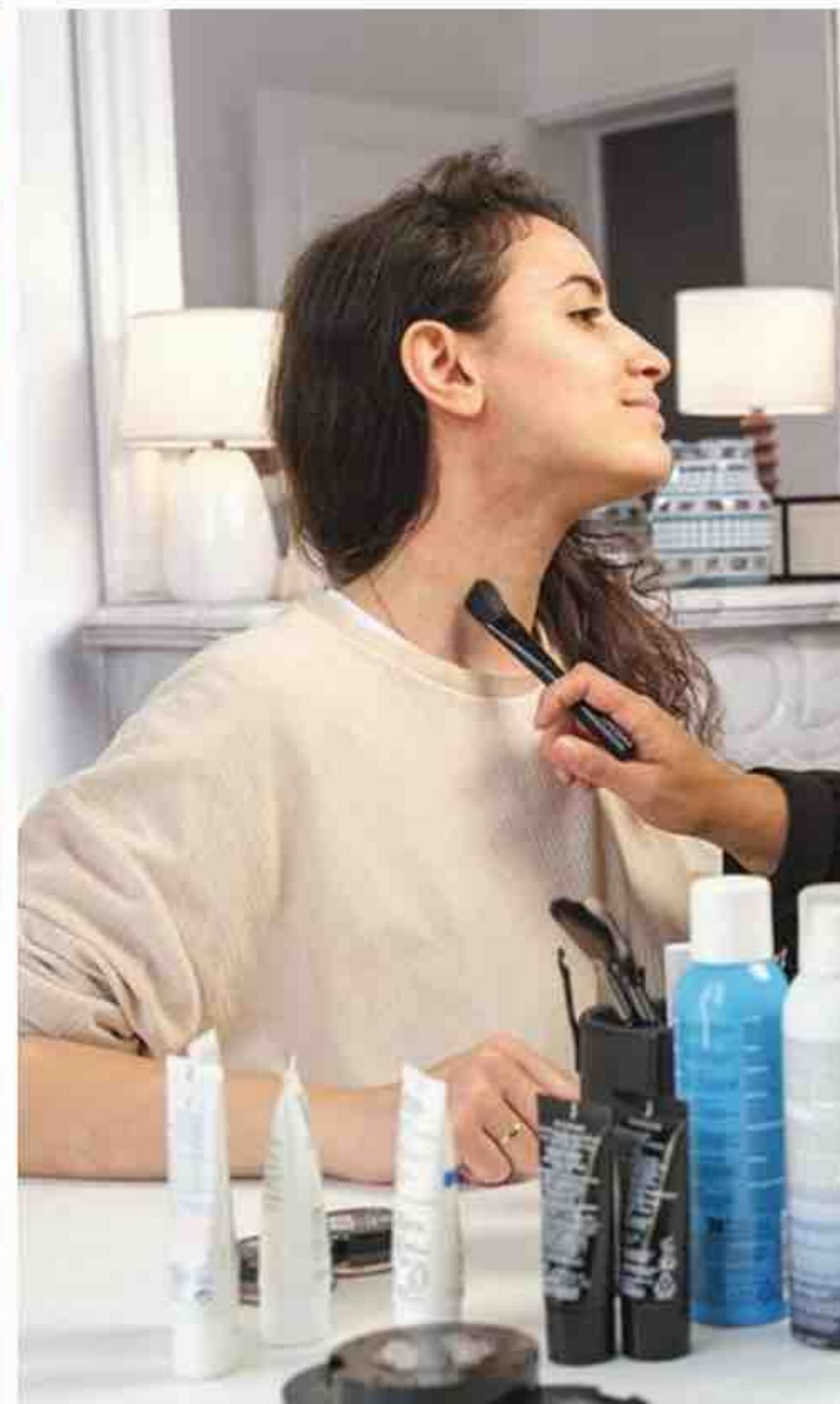
- **CHU de Bordeaux**, Pr Julien Seneschal
 - **Hôpital Henri-Mondor (Créteil)**, Pr Khaled Ezzedine
 - **CHU de Nice**, Pr Thierry Passeron : cure-vitiligo.com (infos sur la maladie et tous les essais thérapeutiques en cours)
- Et le site de l'Association française du vitiligo : afvitiligo.com

Cosmétiq et soins

Camoufler à l'aide de maquillage ou modifier par la médecine esthétique ce que l'on considère comme de petits défauts

peut parfois virer au cauchemar. Avec des experts de la peau, «60» fait le tour des pratiques à fuir et des gestes à adopter.

ues



PSORIASIS, ECZÉMA, ACNÉ...

Camoufler sans aggraver

Le maquillage ne permet pas seulement d'embellir. En cas d'acné, d'eczéma ou de psoriasis, il relève du soin psychologique. Mais choisir les produits qui ne vont pas déclencher des irritations ou provoquer des poussées d'acné, par exemple, exige de la vigilance.

Laetitia est professeur de français dans un lycée d'esthétique, mais elle ne se maquille que pour les grandes occasions. « *J'ai une dermatite atopique sur tout le corps. Même si je ne me gratte plus jusqu'au sang depuis que j'ai un traitement, j'ai appris à vivre sans maquillage*, explique la jeune femme. *Sinon je le paye pendant quinze jours.* » Même les produits que son dermatologue lui a conseillés, Laetitia a peur de les utiliser. « *J'ai tellement galéré pour trouver*

un baume relipidiant qui me convienne... » Elle reconnaît malgré tout que « *les rares fois où je me suis maquillée, j'avais l'impression d'être une déesse aux yeux de mes élèves !* »

LE MAQUILLAGE A UN IMPACT PSYCHOLOGIQUE CONFIRMÉ

Quand on souffre d'eczéma comme Laetitia, d'acné, de psoriasis ou de vitiligo, l'estime de soi en prend un coup. Pour la redorer, fard à paupières,



Maquillage thérapeutique avec Carine Larchet, maquilleuse, et l'autrice du compte Instagram @Psorialis.

fond de teint et mascara sont de réels atouts. L'impact psychologique du maquillage a été plus d'une fois démontré. Une étude, parue en 2024 dans le *European Journal of Dermatology*, a révélé qu'un an déjà après une consultation en maquillage correcteur, les participants avaient une qualité de vie nettement améliorée. Pas étonnant que les auteurs qualifient le maquillage de thérapeutique quand on sait que l'acné expose à un risque accru de dépression. « *Oublier un instant notre maladie, ne pas subir le regard insistant de l'autre, c'est tout ce que l'on demande,* » résume Stéphanie Merhand, présidente de la Fédération française de la peau.

Cependant, mettre un trait de crayon sur sa paupière ou appliquer un fard à joues n'a rien d'anodin pour ces millions de malades. Le maquillage est même très décrié « *par les mamans qui ont une adolescente avec de l'acné,* déclare la Dr^e Martine Baspeyras, présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie. Moi, j'adore

“ J'adore que mes patientes acnéiques se maquillent... Comme ça, elles ne se grattent pas. »

Dr^e Martine Baspeyras, présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie

que mes patientes acnéiques se maquillent... Comme ça, elles ne se grattent pas ». Il n'empêche... Se pomponner lorsqu'on souffre d'une pathologie « affichante » exige d'être vigilant sur les produits que l'on choisit. Bien sûr, toutes les maladies ne sont pas sur un pied d'égalité.

L'eczéma, maladie inflammatoire chronique, rend la peau très réactive et de nombreux composants, même considérés comme « doux », peuvent provoquer des poussées. Tandis que le vitiligo se caractérise par un manque de mélanine au niveau de certaines cellules de l'épiderme.

« *Notre peau a quasiment les mêmes propriétés qu'une peau saine,* indique Martine Carré, présidente de l'Association française

du vitiligo. *Par conséquent, il faut juste trouver la bonne couleur pour masquer les parties dépigmentées.* » Attention, toutefois : « *Quand la peau est lésée, que la barrière cutanée n'est pas intègre, les ingrédients pénètrent plus facilement. Recevoir une dose plus importante d'allergènes*

LES PINCEAUX, DES NIDS À MICROBES

Escherichia coli, moisissures, levures... les pinceaux à maquillage abritent une belle collection de microbes. Pire que la cuvette des toilettes, selon une étude menée en 2023 par des chercheurs pour la marque d'accessoires Spectrum Collections. Environ un quart des utilisatrices ne lavent jamais leurs pinceaux. Un manque d'hygiène qui peut favoriser les poussées d'acné. Or ce nettoyage devrait être effectué tous les 7 à 10 jours conseille l'Académie américaine de dermatologie. Simple : faire mousser du savon de Marseille ou un shampoing doux avec de l'eau tiède jusqu'à l'élimination du maquillage et sécher à plat sur une serviette.

va favoriser une sensibilisation qui va conduire à une rupture de tolérance », explique Marie-France Corre, ingénierie et consultante.

DANS LE DOUCE, PRIVILÉGIER LE « SANS PARFUM »

Pour cacher les imperfections sans les aggraver, plusieurs composants sont donc à éviter.

• **En tête de liste, les parfums.** L'étiquetage est obligatoire pour une liste de 26 substances parfumantes si leur concentration dépasse un certain seuil. La liste a été élargie pour atteindre 82 substances, mais les industriels ont jusqu'en 2028 pour se mettre en conformité. « Les huiles

essentielles, bien que naturelles, c'est ravageur », prévient Carine Larchet, experte en maquillage correcteur. Même des produits comme le soin correcteur de la marque Cicapair, qui a pour « mission d'apaiser les rougeurs » et particulièrement indiqué pour « les peaux sensibles », est à base d'huile d'achillée millefeuille pouvant contenir naturellement des composés odorants tels que le limonène. Mieux vaut donc privilégier les produits avec la mention « sans parfum », même si la réglementation européenne ne définit pas clairement ce que signifie « sans parfum ». Comme pour les autres allégations d'ailleurs. « « Hypoallergénique » ne peut être utilisé que si le fabricant démontre qu'il a tout mis en œuvre pour minimiser le potentiel allergène du produit », indique la Commission européenne.

• **Deuxième grande famille d'ingrédients problématiques : les colorants et les pigments**, très présents dans les fards à paupières. Ces derniers contiennent souvent des impuretés métalliques comme le nickel, un allergène de contact majeur. Or c'est la teneur en pigments qui assure une bonne couvrance... Pour résoudre ce dilemme, il est possible d'opter pour des produits « testés en nickel », qui garantissent une teneur inférieure à un certain seuil, souvent autour de 1 ppm (partie par million). La D^r Baspeyras recommande de « redoubler de vigilance avec les fards pailletés », parce que l'on y retrouve plus souvent des traces de nickel, cobalt et chrome.

• **L'alcool**, utilisé notamment dans les fonds de teint pour donner un effet matifiant ou dans les fixateurs de maquillage, ne fait, lui non plus, pas bon ménage avec l'acné, l'eczéma, le psoriasis. Il dessèche des peaux atopiques et entraîne une surproduction de sébum chez les acnéiques. Si vous voyez alcohol denat., éthanol, isopropyl alcohol ou SD alcohol 40 figurer parmi les cinq premiers ingrédients, il y a de fortes chances pour qu'il soit trop concentré pour une peau sensible. C'est le cas du fond de teint Superstay 30H de Maybelline, par exemple, qui revendique pourtant une formulation non comédogène.

• **Le layering.** Au-delà de la composition, plusieurs tendances, véhiculées par les réseaux sociaux, se révèlent problématiques. « Avec le layering, cette routine qui consiste à multiplier les couches de produits, des dermatologues constatent des

(Suite p. 58)



ÉTALER DES COUCHES DE PRODUITS POUR TOUT CACHER EST INEFFICACE

Expert en maquillage correcteur, Carine Larchet initie des personnes souffrant de maladie de peau à des techniques permettant de préserver sa peau tout en restaurant l'estime de soi. Elle indique les erreurs à éviter et insiste sur les étapes à respecter.

«60» : Pouvez-vous définir ce qu'est le maquillage correcteur ?

Carine Larchet : Je préfère parler de maquillage à visée thérapeutique, car son but est avant tout d'améliorer le regard que l'on porte sur soi. En restaurant l'enveloppe extérieure, on restaure l'intérieur et on améliore la qualité de vie et même le suivi des traitements.

Quels sont les grands principes du maquillage correcteur ?

C. L. : Lors de mes ateliers, je corrige tout d'abord l'une des erreurs la plus commune : mettre des couches de produits pour tout cacher. C'est inefficace et mauvais pour la peau. J'apprends donc à des personnes ayant des lésions dites « affichantes » à se maquiller sans mettre beaucoup de matière. La correction dépend des pigments et pas de l'épaisseur de fond de teint. Ensuite, je vais souligner ce qui est joli sur leur visage. Mettre ses yeux ou sa bouche en valeur permet d'opérer une défocalisation. Corriger uniquement les imperfections n'est pas la solution. Par ailleurs, il est essentiel de bien préparer sa peau avant d'appliquer le maquillage.

Quelles sont les étapes indispensables pour cela ?

C. L. : Tout d'abord, on l'hydrate en brumisant de l'eau thermale ou florale. Les peaux à problèmes sont souvent déshydratées, notamment par les traitements. Ensuite, il faut appliquer un sérum pour faciliter la pénétration du maquillage. Antirougeur, antitache... en fonction de sa pathologie. Troisième étape : appliquer une crème qui va elle aussi hydrater et, selon les cas, apaiser les rougeurs d'une rosacée par exemple, avoir



un effet relipidant [qui restaure la barrière cutanée, NDRL] en cas de psoriasis... Pour les peaux acnéiques, une texture gel est préférable. Ensuite, il faut mettre une protection solaire contre les UVB et les UVA. Les personnes souffrant d'acné doivent savoir que le soleil est asséchant. Les boutons disparaissent temporairement, mais la peau se défend en produisant ensuite plus de sébum. Quand on souffre d'eczéma, les filtres solaires chimiques sont parfois mal

supportés. Les filtres minéraux, qui pénètrent moins dans la peau, peuvent être une bonne option.

Pour unifier le teint, que recommandez-vous ?

C. L. : C'est l'étape cruciale. Avant, unifier un teint marqué par des pathologies cutanées exigeait d'avoir recours à un correcteur coloré – vert notamment contre les rougeurs –, à une crème compacte, à un fond de teint et souvent il fallait en plus poudrer. Aujourd'hui, nous avons des produits « tout-en-un » avec une forte couvrance, mais une texture légère.

Faut-il utiliser des ustensiles particuliers ?

C. L. : Les doigts sont nos pires ennemis. En tapotant, on stimule l'inflammation et nos ongles sont des nids à bactéries. Il faut privilégier les éponges – lavées après chaque utilisation – et appliquer le produit en effectuant de légers mouvements circulaires. C'est le secret pour obtenir un bon effet correcteur. Les *beauty blender* ovoïdes, sans surface plane, ne sont pas pratiques. Enfin, je recommande les pinceaux kabuki si on a des boutons ou des cicatrices. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR C. C.

retours d'acné, avec des boutons enkystés », alerte Carine Larchet. Le Laboratoire d'évaluation du risque chimique pour le consommateur (Lerc-co) de l'université de Brest a constaté en 2017 que les femmes appliquaient en moyenne 16 cosmétiques par jour sur leur peau contre une dizaine en 2000. Une autre « tendance dévastatrice » inquiète l'experte en maquillage correcteur : le DIY (Do it Yourself) avec des marques comme Aroma-Zone. Ces produits maison ne passent aucun test de tolérance, vous exposent à des mauvais dosages et ne sont pas toujours stables dans le temps. Aroma-Zone recommande de « purifier votre peau à problèmes ou à tendance acnéique grâce aux huiles essentielles de tea tree, de romarin à verbénone, de manuka, à l'huile végétale de nigelle (...) ». Un non-sens.

DES RÉACTIONS DIFFÉRENTES SELON LES PERSONNES

Faut-il dès lors recommander le « no make-up » aux personnes souffrant d'une pathologie dermatologique ? Non. Médecins et responsables associatifs prônent tous les mêmes solutions. Tout d'abord, « plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est. En cas d'allergie, il sera plus facile de trouver le produit qui pose problème », explique Marie-France Corre. Les marques vendues en pharmacie, telles que La Roche-Posay, Avène, Vichy et Bioderma, sont conseillées pour la qualité de leurs tests, mais aussi parce qu'elles suivent une charte stricte de formulation, appelée parfois « charte de haute tolérance », avec des ingrédients réduits au strict nécessaire (souvent < 10-15 actifs), sans alcool dénaturé ni huiles essentielles, et sans parfum. Évidemment, cela a un prix. Un mascara de la gamme Tolériane de chez La Roche-Posay coûte 20 € contre 12 € pour celui de Gemey Maybelline par exemple...

Autre outil pour trier le bon grain de l'ivraie : les applications mobiles. De Yuka, la plus populaire, à Inci Beauty, qui évalue individuellement chaque ingrédient, en passant par Clean Beauty, à l'approche centrée sur la détection des ingrédients controversés plutôt qu'à l'attribution de notes, vous avez le choix. Mais si leur apparition a mis

Plus la liste d'ingrédients est courte, mieux c'est. Si jamais, il sera plus facile de trouver le produit problématique.

Marie-France Corre,
ingénierie et consultante

la pression sur les marques, « aujourd'hui, on est dans la surenchère, regrette Marie-France Corre. Mettre une mauvaise note à un produit parce qu'il contient des tensioactifs n'a pas de sens ». En effet, un ingrédient potentiellement irritant peut être parfaitement bien toléré s'il est bien formulé.

Il n'existe pas de solution miracle. Les réactions aux produits de maquillage ne dépendent pas seulement de la maladie de peau, mais aussi de nombreux facteurs individuels : état de la barrière cutanée, sensibilité, traitements en cours ou tolérance personnelle

à certains ingrédients. Un même produit peut donc être toléré par l'un, pas par l'autre. Face à cette variabilité, « testez le produit dans le pli du coude pendant dix jours avant une première utilisation », préconise la Dr Baspeyras. Demandez des échantillons en magasin, participez à des tests consommateurs organisés par des associations. Dernier conseil : le démaquillage. Un bon produit mal éliminé peut causer irritations ou poussées inflammatoires. Même prudence sur la composition. Par ailleurs, on ne frictionne pas une peau enflammée. Et, touche finale de la routine : un peu d'eau thermale pour apaiser la peau. ■

CÉCILE COUMAU

Repères

VITILIGO : LE MAQUILLAGE DÉÇOIT

- Seules 38 % des personnes atteintes de vitiligo utilisent du maquillage correcteur. D'après l'enquête de l'Association française du vitiligo, cacher les zones dépigmentées améliore pourtant la qualité de vie en général, la confiance en soi, les relations sociales, mais aussi la vie affective.
- Les freins ne manquent pas. Le manque de conseils (26 %) arrive en tête, auquel s'ajoute l'absence de connaissance même des produits (14 %).
- 21 % regrettent un manque de couvrance et 19 % une tenue pas assez longue. « Être obligée de contrôler sans cesse s'il faut faire une retouche, ce n'est pas possible », témoigne Martine Carré, la présidente de l'Association française du vitiligo.

Danger avec les éclaircissants

Sur internet et dans les épiceries exotiques, des produits éclaircissants pour peau noire ou métissée sont vendus en toute illégalité. Redoutablement efficaces, ils renferment des ingrédients interdits et dangereux, aux effets parfois contre-productifs.

Ce n'est pas une légende : les peaux noires ou foncées sont mieux armées que les peaux claires pour lutter contre les agressions du soleil (ce qui ne dispense pas d'appliquer de la crème solaire). Cela est dû à une plus forte concentration en mélanine, le pigment qui colore la peau. « *Ce degré de pigmentation assure une meilleure protection vis-à-vis des effets des UV, et les cancers de la peau se font d'ailleurs rares* », note le Pr Antoine Mahé, chef du service de dermatologie des Hôpitaux Civils de Colmar, spécialiste des phototypes foncés. Revers de la médaille, ces typologies de peaux riches en mélanine sont particulièrement sujettes aux taches pigmentaires en cas d'inflammation. Ce qu'on appelle l'hyperpigmentation post-inflammatoire ou HPPI. « *L'inflammation stimule la production de mélanine par les cellules concernées (les mélanocytes) et le pigment en excès provoque des taches* », précise le médecin.

LES TACHES ONT PARFOIS UNE ORIGINE INFLAMMATOIRE

Plusieurs mécanismes inflammatoires peuvent être à l'origine de ces taches pigmentaires, en premier lieu certaines affections de la peau. « *Toute dermatose [pathologie cutanée, NDRL] inflammatoire chronique ou persistante, telle que l'acné, le psoriasis et la dermatite atopique, peut entraîner des taches, qui régressent dans la majorité des cas avec le traitement de l'inflammation* », souligne le Pr Mahé. Ces taches ne sont pas uniquement le résultat de maladies de la peau. Les réactions



On trouve facilement sur le marché des produits contenant des substances interdites.

inflammatoires peuvent aussi être provoquées par des piqûres d'insectes, des produits cosmétiques irritants ou des exfoliants. Pour l'expert, « *il faut être très prudent avec tout ce qui est peeling et gommage, qui doivent rester très superficiels. Par précaution, j'ai tendance à les déconseiller* ». Une de ses patientes avait utilisé un exfoliant contenant un peu d'acide salicylique, un acide de fruit très courant dans les produits gommants de la famille des BHA (acides bêta-hydroxy). « *Sur une peau blanche, il n'y aurait sans doute eu aucun problème, des petites irritations passagères tout au plus. Mais chez cette personne, cela a généré une hyperpigmentation qui a duré plusieurs mois.* »

3 PRODUITS ANTI-TACHES

✓ Oui ✓ Pourquoi pas ✗ À proscrire

Neoprosone - Gel Forte



Tecmomed • 30 g • de 10 à 12 €



Principe actif Propionate de clobétasol

Promesses Réduit les taches brunes laissant la peau avec un teint lisse et uniforme et prévient la formation de nouvelles taches.

L'avis d'Antoine Mahé * C'est un produit dangereux, qui contient un corticoïde puissant, le propionate de clobétasol, interdit en dehors d'un circuit médical avec des indications précises, et qui peut entraîner de graves perturbations cutanées et générales.

À bannir absolument ! Certains mentent sur la composition de produits vendus en ligne.

Crème nuit glycolique anti-taches Vinoperfect



Caudalie • 50 ml • de 30 à 35 €

Principe actif Acide glycolique

Promesses Crème peeling qui révèle la peau éclatante.

L'avis de la Dre Fatima Boclet** Ce produit contient de l'acide glycolique, utilisé pour son pouvoir exfoliant. Assez loin dans la composition, il s'agit sans doute d'un peeling très doux. Mais cette substance peut créer des rebonds



pigmentaires post-inflammatoires même à très faible concentration. Donc prudence : je recommande une utilisation progressive pour tester sa tolérance, d'abord une fois, puis deux fois jusqu'à trois fois/semaine maximum. Mais surtout pas tous les jours !

Anti-Pigment Correcteur de taches



Eucerin • 5 ml • de 12 à 16 €



Principe actif Thiamidol

Promesses Agit sur la cause principale de l'hyperpigmentation, réduit la production de mélanine et prévient la formation de nouvelles taches brunes grâce à une utilisation régulière.

L'avis du Pr Antoine Mahé Le thiamidol est un nouveau dépigmentant intéressant, actif et bien toléré. Ce produit est tout à fait recommandable sur des surfaces de petite taille.

Ce problème de taches sur les peaux noires ou métissées est loin d'être anecdotique, comme en témoigne Anne-Marie Mendy, gérante d'origine sénégalaise de Colorful Black, un magasin de cosmétiques ethniques : « *Sur dix femmes noires, je dirais qu'il y en a au moins sept qui ont des problèmes de taches pigmentaires.* » Elle-même a commencé à avoir des taches vers l'âge de 16 ans, à l'apparition de ses premiers boutons d'acné. « *C'est un véritable sujet de préoccupation dans la communauté. Les clientes me disent : qu'est-ce que je peux faire pour me débarrasser de ces taches ?* » Pour répondre à cette question récurrente, un certain nombre de marques et de laboratoires spécialisés ont vu le jour ces dernières années. Des experts de la cosmétique pour peau foncée, comme In'Oya, WAAM Cosmetics, Nuhanciam et Mela'Aura, ont développé des gammes ciblées anti-taches. Des produits qui peuvent être intéressants, mais dont il ne faut pas attendre d'effets miraculeux, car « *comme pour la cosmétique anti-âge, il y a une grosse part marketing dans la cosmétique "ethnique"* », affirme le Pr Mahé.

Plus embêtant, certains produits pourraient se révéler contre-productifs et provoquer... une inflammation ! Des laits correcteurs d'hyperpigmentation promettent, par exemple, de réguler la production de mélanine, grâce, entre autres, à la présence d'hexylresorcinol. « *Il s'agit d'un agent de peeling, donc un produit un peu abrasif et irritant, souligne le spécialiste. Si c'est très faiblement dosé, pourquoi pas ? Mais je le déconseille, car je trouve que la balance bénéfice/risque ne profite pas à l'utilisateur.* »

DES PRODUITS TRÈS PEU CHERS MAIS EFFICACES, C'EST RISQUÉ

Plus grave, sur internet et dans certaines épiceries exotiques, on déniche facilement des produits dépigmentants illicites, redoutablement efficaces mais aussi très dangereux. « *Ils portent souvent des noms évocateurs comme Charme, Jolie Belle, Lumière, etc., et sont généralement fabriqués dans des pays où les réglementations et la surveillance des produits sont faibles. Parfois aussi dans des pays européens qui les vendent à l'export, alors qu'ils sont interdits chez eux !* », regrette le Dr Antoine Petit, ancien praticien hospitalier et membre du groupe de travail

thématische « peau noire » de la Société française de dermatologie, qui a beaucoup travaillé sur la dépigmentation volontaire. Le succès de ces cosmétiques, souvent bon marché, n'est pas nouveau. Depuis qu'elle est petite fille, Anne-Marie Mendy voit son entourage utiliser ce type de produits. « *J'ai des copines et des tantes qui utilisent des produits éclaircissants achetés à 5 € le tube avec des résultats en une semaine ! Elles en mettent d'abord uniquement sur les taches brunes, mais elles deviennent trop claires par rapport à la teinte de leur peau, alors elles finissent par en appliquer sur l'ensemble du visage.* » Au détriment, à leur insu, de leur santé.

ATTENTION À L'HYDROQUINONE, INTERDITE, ET À LA CORTISONE

Parmi les substances problématiques des produits hors circuit officiel, on trouve fréquemment l'hydroquinone, un dérivé benzénique interdit dans les cosmétiques depuis 2001 (cancérogène avéré chez certaines espèces animales et suspecté chez l'homme). Seule son utilisation sous contrôle médical est autorisée. Car « *c'est un composé intéressant lorsqu'il est utilisé à faible concentration et via des mains expertes, c'est-à-dire sur prescription médicale par un dermatologue* », souligne le Pr Mahé. Les produits illégaux doivent leur efficacité à un surdosage en hydroquinone. « *Voilà quelques années, nous avons analysé une huile issue d'une saisie des douanes qui en contenait près de 17 % !* » Soit, plus de quatre fois la dose habituelle. Or, « *à concentrations élevées, l'hydroquinone peut entraîner des complications* ». Réactions cutanées, allergie de contact, irritations, eczéma et même, paradoxalement, hyperpigmentation... jusqu'à atteindre parfois le point de non-retour. « *Appliquée à forte dose et pendant des périodes prolongées, surtout sur des zones de peau exposées au soleil, cela provoque des taches noires indélébiles* », alerte le Dr Petit. Autre substance, autres effets délétères graves : dans la composition des produits illégaux, il n'est pas rare de trouver des corticoïdes, qui, normalement, doivent être délivrés uniquement sur ordonnance dans le cadre de traitements qui nécessitent des précautions particulières et une

surveillance médicale. « *Ils constituent la base des traitements des maladies inflammatoires de la peau et sont très efficaces*, explique le Dr Petit.

Mal employés, les corticoïdes peuvent provoquer des complications sévères, durables, voire définitives.

Pr Antoine Mahé,
spécialiste des peaux foncées

une atrophie de la peau, autrement dit une peau amincie qui va se déchirer au moindre traumatisme... », met en garde le Pr Mahé.

Il faut ajouter les complications générales liées à la prise de cortisone lorsqu'elle est appliquée régulièrement en quantité importante et qu'elle passe dans la circulation sanguine. « *Diabète, infections, tension, glaucome, cataracte, ulcère, insuffisance rénale... la liste est infinie* », insiste le Dr Petit. Pour le spécialiste, la prudence est de mise lorsque l'on achète un produit anti-taches sur internet ou en épicerie exotique : « *Il n'existe pas de cosmétique hyper efficace, avec un fort pouvoir éclaircissant, qui soit dépourvu de danger.* » Son conseil ? Consulter un dermatologue, « *qui n'aura peut-être pas toujours la solution miracle, mais vous évitera de prendre des risques.* » ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Bon à savoir

DES PRODUITS DÉDIÉS AUX PEAUX NOIRES ?

En pharmacie et parapharmacie, les « anti-taches », « éclaircissants », « dépigmentants » sont abondants. Destinés à traiter les taches en général, de vieillesse comme de soleil, ces produits s'adressent à tous les types de peau. Toutefois, ils n'ont pas plus d'effet sur l'hyperpigmentation que sur les taches des peaux claires, selon le Pr Antoine Mahé : « *Certains principes actifs comme l'acide kojique et le thiamidol sont très intéressants pour traiter les taches et ne présentent pas de danger avéré, quel que soit le type de peau.* » À tenter, pourquoi pas, avant de consulter un dermatologue si le problème persiste.

Petite chronique de la peau

De la peau de bébé, très fragile et loin d'être parfaite, en passant par les premières rides, dès la trentaine, jusqu'à la fragilité du grand âge, notre peau témoigne du temps qui passe, mais aussi de notre parcours et de notre mode de vie.

Deux mètres carrés ! C'est la surface que représente notre peau. Mise à plat, elle recouvrirait donc la moitié d'une table de ping-pong, pour un poids d'environ 5 kg chez l'adulte. Avec sa couleur, ses rides, cicatrices, vergetures, boutons et grains de beauté, elle raconte beaucoup de nous. Mais la peau est aussi – et on le sait moins – un organe à part entière, d'autant plus remarquable que sa partie superficielle se renouvelle constamment en vingt-huit jours. Il s'agit aussi d'un organe qui assure différentes fonctions décisives.

Plusieurs rôles fondamentaux

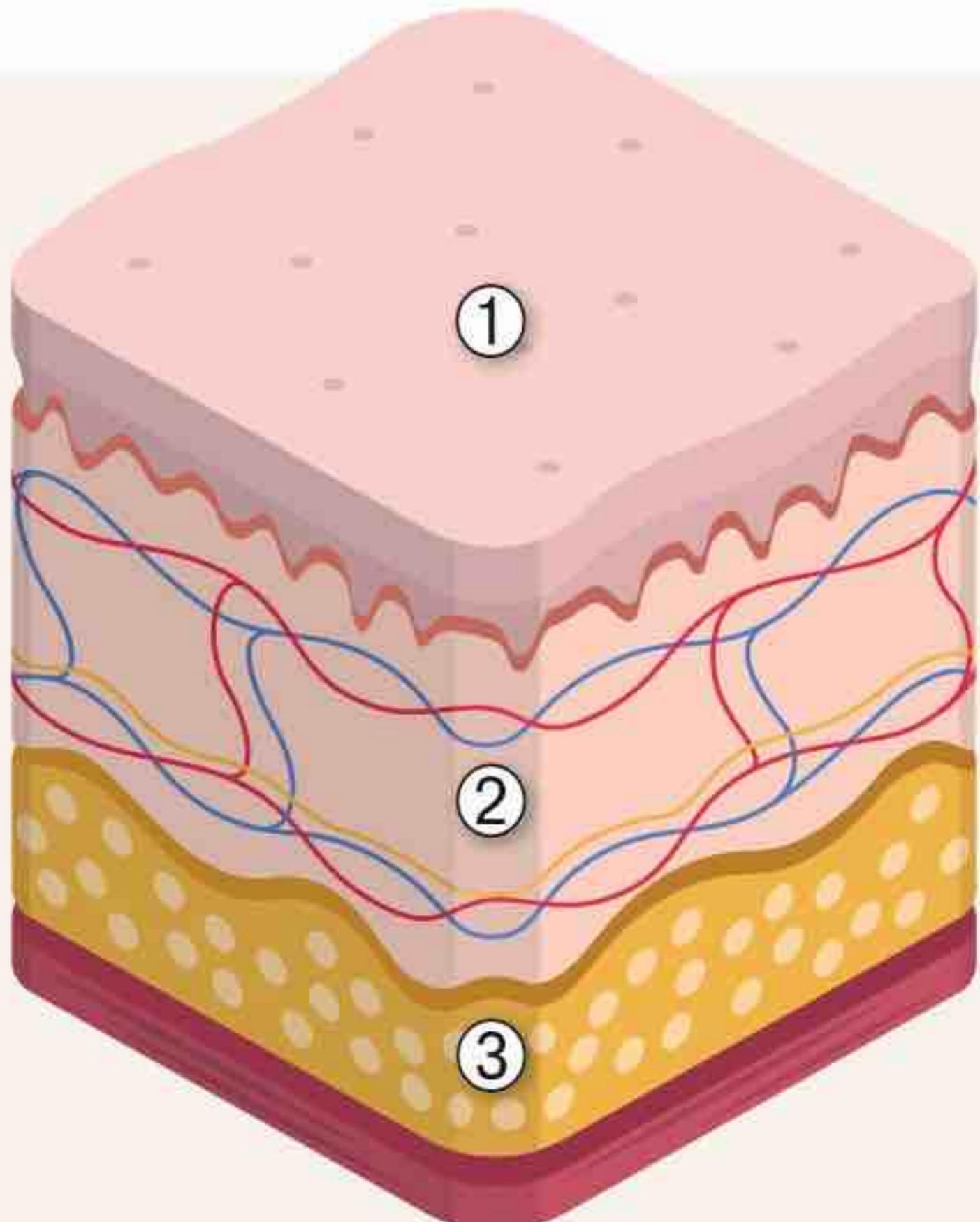
La peau est, bien sûr, une barrière vis-à-vis des agresseurs physicochimiques, tels que les chocs, les UV et les polluants. Mais c'est aussi une barrière pour les micro-organismes pathogènes : barrière mécanique, tant que la surface cutanée est intacte ; barrière physique et chimique, grâce au « film hydrolipidique »

LA PEAU, ENVELOPPE PERFORMANTE

Seul organe qu'on puisse examiner à l'œil nu, la peau ne se limite pas à sa partie visible. Monotone au premier regard, elle est d'une richesse insoupçonnée.

La peau est constituée de trois couches : l'épiderme, le derme et l'hypoderme.

① **L'épiderme est la couche externe**, en constant renouvellement. À sa base, une couche de cellules « souches » assure la production, en continu, de cellules appelées kératinocytes,



– composé de sébum, de sueur et de débris cellulaires – qui acidifie la surface cutanée ; barrière immunologique, grâce aux cellules de Langerhans, cellules immunitaires qui repèrent les intrus ; et barrière microbiologique, grâce au microbiote cutané, cette communauté de micro-organismes qui vit en symbiose avec notre épiderme et constitue un bouclier vivant face aux pathogènes.

La peau permet aussi à l'organisme de conserver son plus précieux constituant, l'eau ! La destruction de plus de 20 % de la peau met d'ailleurs en jeu le pronostic vital par déshydratation.

UN BOUCLIER CONTRE LES AGRESSIONS EXTÉRIEURES

La peau régule également notre température. Il fait froid ? Les vaisseaux sanguins du derme se contractent, freinant ainsi la déperdition d'énergie, tandis que la couche la plus profonde de la peau (l'hypoderme) sert d'isolant thermique. Le mercure monte ? Les vaisseaux se dilatent, augmentant les capacités d'évacuation de la chaleur. Et les glandes sudoripares entrent en action, produisant la sueur qui, en s'évaporant sur notre peau, nous rafraîchit.

Bien sûr, la peau est l'organe du toucher, des sensations, ressentant les pressions, les frôlements, les piqûres, la chaleur ou le froid, la douleur, de façon plus ou moins poussée selon les zones du corps. Enfin, elle joue un rôle métabolique, en assurant la synthèse de vitamine D sous l'effet du rayonnement UVB (lire encadré

p. 64). Mais, de fait, toutes ces fonctions ne sont pas assurées de manière optimale tout au long de la vie. Il existe même deux périodes de faiblesse : le très jeune âge et la vieillesse.

Chez le bébé, une peau à protéger

« *Chez le nourrisson, l'épiderme est plus fin et plus perméable que chez l'adulte, et se renouvelle plus rapidement, en quatorze jours seulement pour la couche cornée*, explique la D^r Chloé Féral, directrice de recherche à l'Inserm, à Nice, et spécialiste du fonctionnement des tissus d'interface que sont la peau et les poumons. *Son épiderme est aussi plus fragile, car la jonction entre le derme et l'épiderme, très importante sur le plan mécanique et physiologique, n'est pas finalisée et ne le sera qu'au cours de l'enfance. Le système pigmentaire – la synthèse de mélanine par les mélanocytes et sa distribution dans l'épiderme – est lui aussi imparfait et n'atteint sa maturité qu'à la puberté. Il en est de même pour le microbiote.* »

Autant dire que la « peau de bébé » n'a rien du Graal rêvé. Au contraire, elle nécessite des précautions particulières. Il faut absolument préserver les nourrissons, et les très jeunes enfants, d'une exposition au



qui migrent vers le haut tout en évoluant. En surface, ils forment une couche cornée, plus ou moins épaisse selon les zones du corps. L'épiderme contient aussi les mélanocytes, qui produisent la mélanine, responsable de la pigmentation de la peau, et les cellules de Langherans, cellules du système immunitaire.

② Le derme est la couche intermédiaire : il est constitué de cellules appelées fibroblastes, qui synthétisent de grosses molécules (le collagène et l'élastine).

Ces molécules forment une trame qui emprisonne de l'eau et de l'acide hyaluronique. Richement vascularisé, il nourrit l'épiderme par diffusion de nutriments. Il renferme aussi les glandes responsables de la production de sébum, de sueur, la base des poils et de nombreuses terminaisons nerveuses, qui confèrent à la peau sa sensibilité.

③ L'hypoderme est la couche profonde : constitué de tissu adipeux, il sert d'isolant thermique et d'amortisseur de chocs.

soleil (lire p. 28-32) et restreindre au maximum les substances mises en contact avec l'épiderme. Ce qui nécessite, par exemple, de laver les vêtements neufs avant de les faire porter au bébé, pour éliminer les produits chimiques qui peuvent les imprégner. Il vaut mieux aussi éviter le bain journalier avec un savonnage systématique : nous croyons bien faire, mais le film hydrolipidique et le microbiote cutané de bébé en souffrent...

À L'ADOLESCENCE, LA PEAU DEVIENT PLUS GRASSE

À l'adolescence, la peau a désormais la structure de celle d'un adulte et l'épiderme se renouvelle une fois par mois. Mais la puberté interfère avec l'organe. Sous l'effet des bouleversements hormonaux, les glandes sébacées deviennent pleinement actives et produisent davantage de sébum. Avec, parfois, selon le type de peau et d'autres facteurs, le déclenchement d'acné (lire p. 14-18). Et puis, bien sûr, c'est la période où se développe la pilosité dite « secondaire » (sous les aisselles, sur le pubis, etc.).

Bon à savoir

LA PEAU, USINE À VITAMINE D

La vitamine D (ou cholécalciférol) est essentielle à la santé de nos os et de nos muscles. Elle peut provenir de l'alimentation ou être synthétisée dans notre peau grâce à l'exposition au soleil. Chez les personnes âgées, on constate souvent une carence en vitamine D, en partie liée au fait que ces personnes sortent moins et ne bénéficient pas des 15 à 20 minutes d'exposition journalière du visage et des bras qui, chez l'adulte, suffisent à assurer une production suffisante. Mais cette carence vient aussi de ce que la capacité intrinsèque de la peau à synthétiser la vitamine D diminue avec l'âge. D'où la nécessité de veiller à adapter l'apport alimentaire.



Vers 30 ans, premiers signes de vieillissement

Arrivé à l'âge adulte, vers 25 ans, la peau fonctionne de façon optimale. Au toucher, elle est à la fois souple et ferme. Cela tient pour beaucoup au derme, dont les cellules, les fibroblastes, travaillent sans relâche à synthétiser, puis à agencer en trame des fibres de collagène et d'élastine, trame au cœur de laquelle vient se loger de l'acide hyaluronique. Avant de recommencer, en une succession de cycles de synthèse et de remodelage, puisque ces molécules ont une durée de vie limitée. Tout cela sous l'influence des stimuli mécaniques que reçoit de toute part la peau.

Dès l'approche de la trentaine, le renouvellement du derme est moins efficace. Là où la trame de collagène et d'élastine s'affaisse, apparaissent de premières ridules, souvent des ridules d'expression, d'autant plus visibles qu'à ces endroits-là, l'épiderme, lui aussi, se renouvelle moins bien. Ne vous leurrez pas : les crèmes au collagène ou à acide hyaluronique ne peuvent rien y changer : « *Les fibroblastes, qui n'arrivent plus à remodeler le collagène qu'ils produisent, ne parviennent pas davantage à remodeler le collagène apporté de l'extérieur* », commente la Dr Chloé Féral. *Celui-ci n'assurera donc qu'un remplissage, qui plus est temporaire, puisque ces molécules finissent par être dégradées.* » Très tôt également, de nombreux facteurs externes accélèrent le vieillissement cutané. Il y a, bien sûr, les effets du rayonnement solaire. Alors que les UVB endommagent l'ADN des cellules de l'épiderme et font courir le risque, des années plus tard, d'un cancer cutané, les UVA sont, eux, à l'origine du photovieillissement du derme : « *Ils provoquent la formation de molécules instables, appelées "radicaux libres", qui endommagent le réseau de collagène et d'élastine* », décrit la spécialiste. Résultat : la peau perd de son élasticité, s'affaisse, se marque de rides – et pas seulement des rides d'expression ! Même punition avec le tabac : « *La nicotine provoque une diminution du diamètre des vaisseaux, et la réduction de l'apport* »

Les UVA provoquent la formation de radicaux libres qui endommagent le collagène et l'élastine.

Dr Chloé Féral,
directrice de recherche à l'Inserm

sanguin qui en découle induit un stress oxydatif majeur (facteur de vieillissement de la peau, NDRL) pour le derme », explique la Dr Féral.

La peau du senior, retour de la fragilité

Quand on avance en âge, le vieillissement intrinsèque se poursuit. Au niveau du derme, mais aussi de l'épiderme : les cellules souches qui, normalement, assurent son renouvellement, sont moins actives et certaines finissent même par mourir. La couche la plus profonde de la peau, l'hypoderme, change également : « *Il y a moins de lipides dans les adipocytes, les cellules graisseuses qui le constituent, mais aussi moins d'adipocytes*, indique Chloé Féral. Cela diminue son rôle d'amortisseur en cas de chocs et sa fonction d'isolant thermique. » Sachant aussi que les récepteurs cutanés à la chaleur et au froid deviennent moins performants, on comprend pourquoi les personnes âgées sont fragilisées face aux écarts de températures.

Enfin, outre le vieillissement normal, la peau peut souffrir d'un vieillissement pathologique : la dermatoporose. Une peau atteinte de dermatoporose est extrêmement fine, laissant voir les veines par transparence, avec des taches rouges correspondant à de petits hématomes et des sortes de cicatrices en forme d'étoiles blanches. « *Elle se déchire au moindre choc, au moindre accrochage, même minime*, ajoute la Dr Hester Colboc, dermatologue et gériatre dans le service de gériatrie plaies et cicatrisation de l'Hôpital Rothschild, à Paris. Cela vient de ce que la jonction entre le derme et l'épiderme change. Normalement, cette jonction ressemble à un Velcro. Mais, dans la dermatoporose, elle s'aplatit, ce qui fait que l'épiderme se désolidarise beaucoup plus facilement du derme. Ôter un simple pansement adhésif suffit à arracher un lambeau. Ce type de pansement est bien sûr à proscrire. »

Bien décrite depuis maintenant une vingtaine d'années, la dermatoporose est encore peu connue des patients, et même de bon nombre de médecins. Alors qu'elle touche environ 30 % des personnes de plus de 70 ans. ■

CÉCILE KLINGLER

PRENDRE SOIN DE SA PEAU AVEC L'ÂGE

En vieillissant, la peau devient plus sèche, se fragilise et les problèmes cutanés se multiplient. Mais il est possible de les atténuer.



Quand on avance en âge, et encore plus dans le grand âge, la sécrétion des glandes sébacées et des glandes sudorales diminue. On a donc moins de sébum sur la peau. Or ce sébum est très important pour maintenir l'hydratation cutanée. « *Souvent, les personnes âgées ont la peau sèche et cette sécheresse cutanée entraîne des démangeaisons*, souligne la Dr Hester Colboc, dermatologue et gériatre dans le service de gériatrie plaies et cicatrisation de l'Hôpital Rothschild, à Paris. Pour lutter contre cette sécheresse, il faut utiliser des produits émollients, de préférence des baumes, qui sont plus hydratants que les pommades ou les crèmes. Cela aide vraiment à entretenir la peau. »

LA PEAU A BESOIN D'HYDRATATION ET DE PRODUITS DERMATOLOGIQUES DOUX

Il est aussi recommandé de ne pas vivre dans un environnement surchauffé, qui dessèche la peau, et de bien s'hydrater.

Enfin, il est déconseillé de prendre trop de bains. Mieux vaut favoriser les douches rapides. « *Le fait de se laver tout le corps, de se savonner, de passer du temps dans un bain, n'est pas une bonne chose, car cela agresse le film hydrolipidique, déjà amoindri par le manque de sébum*, explique la Dr Colboc. Aussi, il faut éviter les savons usuels, de type savon de Marseille, trop agressifs, et privilégier les savons sans savon de type Syndet ou les huiles lavantes. »

Les sérum valent-ils le prix ?

L'effet de ces produits sur les rides n'est pas concluant, ce qui n'empêche pas les panélistes de rapporter un ressenti positif. Le nombre d'ingrédients varie énormément, mais sans lien confirmé avec une efficacité. Deux produits sortent du lot, mais pas pour toutes les bourses.

Appliqués après lavage et avant une crème hydratante, les sérum sont venus enrichir le rituel beauté ou routine *skincare*. Leur définition est assez floue puisque le terme sérum n'est pas défini sur le plan cosmétique. Il l'est sur celui médical : c'est la partie liquide du sang obtenue après coagulation. Mais si, historiquement, un sérum (de cheval) a bien été utilisé comme produit de beauté après-guerre, les sérum d'aujourd'hui n'ont plus rien d'animal. Ce sont, pour la plupart, des lotions, à savoir des cosmétiques en phase aqueuse (des émulsions huile dans eau),

présentées comme des concentrés d'actifs de toutes sortes : antipollution, anti-âge, régénérant, repulpant... Par le biais des réseaux sociaux, ils suscitent l'engouement des jeunes.

« *J'ai reçu récemment un grand adolescent avec sa mère*, relate Martine Baspeyras, dermatologue et présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie (Sfed). *Il m'a expliqué utiliser un sérum à base de vitamine C et niacinamide [une forme de vitamine B3, NDLR]. Sa mère n'en met pas. Cela vient de lui. J'étais étonnée de voir cette patientèle-là, des garçons*

Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

- Nous avons comparé 10 sérum présentant l'allégation antirides et représentatifs du marché, vendus en pharmacie ou grande surface.
- Des panélistes les ont testés sur une moitié du visage en respectant les modalités indiquées par les fabricants (quantités, matin et/ou soir), y compris l'application ultérieure d'une crème hydratante identique (Nivea).
- Des clichés de la patte d'oeie (méthode de la projection de franges) ont permis de comparer le relief cutané avant test et après 28 jours d'application. Les panélistes ont aussi rempli un questionnaire sur les qualités organoleptiques (texture, couleur, odeur), le confort d'utilisation, les performances ressenties sur l'aspect lissant, antirides mais aussi d'autres paramètres subjectifs comme l'éclat, les imperfections, etc.
- L'évaluation de la composition des produits (réalisée à partir de la liste des ingrédients sur l'emballage des produits) a porté sur les risques pour la santé et l'environnement, et a donné lieu au calcul d'un Cosmétô'Score développé par l'INC.



L'attrait pour les sérum, qui séduisent aussi les jeunes, est suscité par les réseaux sociaux.

de 15-17 ans, autant concernée ! » Leur coût, pourtant, est élevé : la plupart dépassent 30 € les 30 ml. Une publicité de The Ordinary y a d'ailleurs fait référence cet hiver. Son sérum à base de facteur de croissance s'affichait XXL à côté de l'accroche : « *Un "sérum miracle" n'a rien d'un miracle si personne ne peut se l'offrir.* » Mais sans doute leur coût contribue-t-il à faire croire au miracle et donner une impression d'efficacité.

Dans les tests que nous avons effectués sur des sérum antirides (voir encadré ci-contre), la plupart restent en tout cas bien décevants au regard de leurs promesses.

CONCRÈTEMENT, DES RÉSULTATS SUR LES RIDES PEU PROBANTS

Sur des critères objectifs de diminution du nombre et de la profondeur des rides de la patte d'oeie, il n'y a pas grand-chose à en attendre – pas plus que pour n'importe quel autre produit antirides déjà testé. Même l'effet

lissant n'est pas au rendez-vous. Les sérum Typology et Vichy sont les seuls à s'en sortir honorablement sur ces deux critères. Et ce,

malgré les effets annoncés sur l'emballage de la plupart des produits : effet resurfaçant dès sept jours et peau neuve au bout d'un mois pour le sérum SVR ; effet tenseur dès quinze jours (Avène), baisse des ridules dès deux semaines (Kiehl's). Une apparence des rides diminuée

de 13 % à 28 jours pour le sérum Sephora... En revanche, l'impression d'efficacité recueillie sur questionnaire offre un contraste assez saisissant avec les résultats de laboratoire – comme souvent pour ce type d'essais. Même si la performance antirides n'est pas manifeste, les panélistes restent satisfaits, et à partir du seizième jour déjà pour Typology. Les marques indiquent d'ailleurs souvent davantage de pourcentages de satisfaction sur autoquestionnaire que dans le cas des résultats de laboratoire, avec un recul plus long.

✓ Les résultats de notre essai

- +++ Très bon 17 à 20
- ++ Bon 13 à 16,9
- + Acceptable 10 à 12,9
- Insuffisant 7 à 9,9
- /- Très insuffisant 0 à 6,9

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.



Typology
Sérum ridules et ridules



Vichy
Liftactiv



Filorga
Time-filler intensive



SVR
Ampoule lift

• Prix indicatif	38 €	47 €	72 €	43 €
• Volume	30 ml	30 ml	30 ml	30 ml
• Prix pour 100 millilitres	125 €	157 €	240 €	143 €
Performances (50 %)	++	++	+	-
• Réduction des rides	++	++	+	+
• Effet lissant	-	+	+	-
Paramètres auto-évalués (20 %)	++	++	++	++
• Effet antirides ressenti	+	+	+	+
• Qualités organoleptiques	+++	++	+++	+++
• Hydratation, éclat, souplesse	++	++	++	++
• Commodité d'emploi	+++	++	+++	+++
• Confort d'utilisation	++	++	++	++
Cosmétoscore (30 %)	A	B	D	D
• Santé	A	B	E	E
• Environnement	A	A	B	A
NOTE GLOBALE (100 %)	14,8/20	14,6/20	10,6/20	10,1/20

*Un produit n'ayant pas démontré son efficacité sur la réduction des rides ne peut être qu'au mieux insuffisant.

Précisions au sujet d'un des produits testés : la composition affichée sur le site internet pour le sérum Sephora, actuellement en rupture de stock, diffère de celle présente sur le produit testé (pas de bakuchiol, seuls quatre ingrédients en commun). Erreur ou manipulation ? La marque ne nous a pas répondu.

L'EAU, EN TÊTE DE TOUTES LES COMPOSITIONS

À défaut de combler les rides, les sérum combinent d'autres attentes. Les panélistes jugent ces sérum faciles à appliquer et agréables à utiliser en termes de texture, parfum, etc. Ils leur laissent l'impression d'une peau mieux hydratée,

plus ferme, plus éclatante, avec moins d'imperfections. Mais les performances antirides restent mal notées, y compris par questionnaire, ce qui se traduit dans la note du rapport qualité/prix, lorsque le prix du sérum leur est révélé en fin de test. Les plus décevants sont à ce titre les produits Vichy et Filorga, tandis qu'en tête sortent les marques Avène, Kiehl's et Typology.

Ces résultats n'ont pas surpris la Dr Baspeyras : « *Un effet sur les rides, surtout les rides d'expression, est un peu fort à revendiquer sur ce type de produit. Mais il peut y avoir un effet "meilleure mine", repulpant, de peau plus saine, plus éclatante... Les personnes sont aussi souvent déçues des produits antitaches qui éclaircissent*



Lierac
Sérum tenseur

50 €

30 ml

167 €

—

—

—

++

+

+++

++

+++

++

++

++

A

9,9*/20



Avène
Hyaluron Activ B3
sérum concentré
repulpant

29 €

30 ml

97 €

—

—

—

++

+

+++

++

++

++

++

A

9,9*/20



Sephora
Sérum ciblage
anti-âge

23 €

30 ml

77 €

—

—

—

++

+

+++

++

++

++

++

++

++

A

9,9*/20



Kiehl's
Sérum anti-rides à la
vitamine C

29 €

15 ml

193 €

—

—

—

++

++

+++

++

++

++

++

++

++

B

8,6/20



Caudalie
Sérum liftant
fermeté

49 €

30 ml

163 €

—

—

—

++

++

+++

++

++

++

++

++

D

7,5/20



La Roche-Posay
Retinol B3
sérum antirides

40 €

30 ml

132 €

—

—

—

++

++

++

++

++

++

++

++

D

7,3/20



Lierac	Avène	Sephora	Kiehl's	Caudalie	La Roche-Posay
Sérum tenseur	Hyaluron Activ B3 sérum concentré repulpant	Sérum ciblage anti-âge	Sérum anti-rides à la vitamine C	Sérum liftant fermeté	Retinol B3 sérum antirides
50 €	29 €	23 €	29 €	49 €	40 €
30 ml	30 ml	30 ml	15 ml	30 ml	30 ml
167 €	97 €	77 €	193 €	163 €	132 €
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
++	++	++	++	++	++
+	+	+	++	++	+
+++	+++	+++	+++	+++	++
++	++	++	++	++	+
+++	++	++	+++	+++	+++
++	++	++	++	++	++
A	A	A	B	D	D
A	A	A	A	D	E
A	A	A	E	B	A
9,9*/20	9,9*/20	9,9*/20	8,6/20	7,5/20	7,3/20

mais sans retirer les taches. » Côté formulation, tous les sérum, à l'exception du Kiehl's, ont comme premier ingrédient l'eau, dont Avène, La Roche-Posay et Vichy font un actif à part entière en y accolant leur nom (eau thermale d'Avène ou de La Roche-Posay, eau volcanique de Vichy). Ensuite, parmi les actifs stars mis en avant sur l'emballage, on trouve d'abord l'acide hyaluronique. Il est présent dans les produits Avène, Caudalie, Filorga, Kiehl's, La Roche-Posay et Lierac sous différentes formes, parfois combinées : hydrolysé ou non, ou sous forme de sel, l'hyaluronate de sodium. Leur poids moléculaire diffère, ce qui influence leur capacité à pénétrer dans l'épiderme. À en croire les fabricants,

l'acide hyaluronique posséderait toutes les vertus : hydratant, repulpant, raffermissant, lissant,

antioxydant... Il redonnerait aussi de l'éclat et n'a aucun effet toxique connu ni pour la santé humaine ni pour l'environnement. Dans le cas de Caudalie, il est associé à un collagène végan et au résvératrol, un antioxydant.

Suivent ensuite les vitamines. Dans ce banc d'essai, c'est d'abord la vitamine B3 ou niacinnamide que l'on retrouve, comme antirides et antitaches, dans les sérum Avène, Filorga, La Roche-Posay, SVR et Vichy, suivie de la vitamine A (rétilol, acétate de rétinyle ou palmitate de rétinyle) dans les sérum Filorga, La Roche-Posay, SVR et Typology.



Le rétinol est utilisé sensiblement pour les mêmes propriétés que la niacinamide mais avec plusieurs inconvénients : il est toxique pour la reproduction, peut être irritant ou desséchant et surtout, il rend la peau plus sensible aux UV. Il ne doit donc être appliqué que le soir. La Roche-Posay ajoute : « *Appliquer un SPF>15 le matin. Ne pas s'exposer volontairement au soleil. Ne pas superposer avec un autre produit au rétinol.* »

Pour limiter les risques, la réglementation européenne a prévu d'abaisser sa concentration maximale à 0,3 % dans les produits pour le visage. Cette limite est déjà respectée pour les produits SVR et Typology, mais ne sera obligatoire qu'à partir du 1^{er} novembre pour les nouveaux produits et du 1^{er} mai 2027 pour les produits déjà sur le marché. Attention, le rétinol

Impossible de relier l'efficacité des sérum étudiés à la présence d'un actif ou d'une combinaison d'actifs.

ne doit pas être confondu avec le rétinol ou rétinaldéhyde, plus récent sur le marché et présenté comme à la fois plus puissant et plus doux : sa teneur n'est pas réglementée parce que... l'évaluation de sa sécurité n'a pas encore été effectuée.

On trouve aussi la vitamine C (acide ascorbique) et son dérivé la vitamine Cg (ascorbyl glucoside), mais peu dans cette sélection (Filorga, Vichy), tout comme le bakuchiol, qui n'est présent que dans le sérum Sephora. Cette nouvelle molécule « prorétinol » est souvent présentée comme une alternative végétale et naturelle au rétinol, mieux tolérée. Impossible, cependant, de relier l'efficacité des sérum de notre panel à la présence d'un actif ou d'une combinaison particulière d'actifs. Chacun d'entre eux est présent dans un « jus »

différent, où d'autres ingrédients peuvent jouer un rôle de booster, faciliter leur pénétration, assurer leur stabilité ou leur bonne tolérance, etc.

LE NOMBRE D'INGRÉDIENTS INFLUENCE SURTOUT LE PRIX

L'évaluation pour la santé et l'environnement qui figure dans le tableau sous forme de Cosméto' Score tient compte de tous les ingrédients en présence. Ici, leur nombre fait le grand écart, des cinq et huit ingrédients de Typology et Avène à Filorga, qui en utilise 86 ! – dont au moins 80 présents à moins de 0,2 %. « *Filorga a été le premier à mettre beaucoup de composants autour de l'acide hyaluronique dans un soin anti-âge, le NCTF 135 HA* », commente le Dr Baspeyras. De plus, il décline sa recette dans ses séums. Mais si Filorga en fait un argument marketing (« *plus de 50 ingrédients* »), accumuler les composants n'est pas gage d'efficacité et encore moins de sécurité – son Cosméto' Score d'ailleurs s'en ressent. En revanche, ça fait grimper le prix : à 240 € les 100 ml, ce sérum est le plus cher du panel. En fin de commercialisation, il paraît remplacé par une nouvelle formule (Time Filler Intensive 5XP) dans laquelle subsistent plus de 80 ingrédients. Pour les autres séums, le Cosméto' Score rend compte de compositions assez sûres, à condition de respecter les précautions d'usage

Bon à savoir

LE GREEN IMPACT INDEX, C'EST QUOI ?

Outil d'affichage de l'impact environnemental et sociétal, il a été développé entre autres par L'Oréal et Pierre Fabre, sous l'égide de l'Afnor. Les séums Avène, Kiehl's et Vichy affichent un score B, La Roche-Posay un D. Ce score repose sur 52 critères. Le volet environnemental (80 %) rend compte de la naturalité de la formulation, sa biodégradabilité, son écotoxicité, et de critères concernant l'emballage, la fabrication, le transport... Le volet sociétal étudie l'engagement de l'entreprise,

le bien-être animal, et la fabrication des matières premières et du produit fini.



indiquées. Ceux de SVR, Caudalie et La Roche-Posay sont pénalisés par un cumul de substances sensibilisantes ou irritantes. « Nous ne rencontrons pas de cas d'irritation ou de photosensibilisation liées à l'usage de ces sérum, confirme le Dr Baspeyras. Les patients sont généralement respectueux des conseils d'utilisation. Ces solutions toutes préparées sont beaucoup plus sûres que les recettes faites maison, dont la stabilité des actifs n'est pas toujours assurée. »

BEAUCOUP DE MENTIONS MARKETING INUTILES

Si l'accent reste souvent mis sur la technicité, à coups de technologies brevetées (Complexe StructureLift pour Lierac, NovoRetin pour SVR), la présentation marketing de ces produits insiste sur la naturalité (99 % d'ingrédients naturels pour Lierac et Typology, 98 % pour Caudalie, 96 % pour Sephora...). Sans doute une attente de la clientèle, mais qui ne doit pas être interprétée comme un gage de sécurité et d'innocuité. Les allégations « sans » sont, elles, moins nombreuses. Il faut dire qu'elles sont complexes à respecter. Caudalie tombe d'ailleurs dans le piège avec son « 0 % parabènes, phénoxyéthanol, huiles minérales, PEG, silicones, ingrédients d'origine animale ». Car si « sans huiles minérales, silicones et ingrédients d'origine animale » est autorisé, car considéré comme une information utile pour les végans ou les protecteurs de l'environnement, ce n'est pas le cas du « sans parabènes » et « sans phénoxyéthanol », car ce serait dénigrer des ingrédients autorisés. Si Caudalie se dit aussi « contre les tests sur les animaux », il n'est pas utile de le préciser puisque c'est, de toute façon, interdit.

Bref, tous les arguments ne sont pas bons mais les sérum tirent en tout cas assez bien leur épingle du jeu. Reste à savoir pour combien de temps. Le cabinet Euromonitor (leader mondial de l'analyse de données) a, en effet, montré mi-janvier que la tendance du layering, consistant à superposer des produits (tonique, sérum, crème hydratante...) perdait de son aura dans les contrées d'où elle est venue : la Corée du Sud et le Japon. Elle nécessite du temps. Et de l'argent. Pour un résultat pas nécessairement plus avantageux qu'une simple crème tout-en-un. ■

LA RÉDACTION

FAUT-IL CÉDER AUX EXOSOMES ?

Ces nouvelles vedettes du rajeunissement sont désormais disponibles en France sous forme de produits à appliquer.

Après avoir fait fureur sous forme injectable en Corée du Sud et dans les pays anglo-saxons, ils arrivent en France au sein de crèmes, masques ou sérum qui assurent lisser les rides, raviver le teint ou freiner la calvitie. De quoi s'agit-il ? De petites « billes » – des vésicules dans le jargon scientifique – transportant des molécules variées et produites par les cellules, notamment pour communiquer entre elles. En France, seuls les exosomes d'origine végétale sont autorisés pour l'usage esthétique (souvent issus de la rose de Damas), tandis qu'au Royaume-Uni et en Corée du Sud, ils peuvent être dérivés de cellules animales ou humaines.

AUCUNE PREUVE, MAIS DES RISQUES

Quid de leur efficacité anti-âge ? Aucune étude clinique sérieuse ne l'a prouvée. Leur succès repose surtout sur un effet de mode, renforcé par des promesses marketing. En Corée, des clientes de médecine esthétique clament leur satisfaction. Mais, comme les exosomes sont souvent combinés à d'autres techniques (laser, microneedling, leds), il est difficile d'isoler leur effet réel. En revanche, des risques existent : infections, réactions allergiques, voire effets indésirables liés aux protéines que transportent les exosomes. L'Association française de médecine esthétique et anti-âge précise également que



les injections d'exosomes, même en cabinet médical, sont interdites en France. En attendant des preuves solides d'efficacité anti-âge, il est conseillé de privilégier des soins éprouvés, comme la protection solaire, pour préserver la jeunesse de la peau.

Se faire tatouer sans regrets

Un Français sur cinq porte un tatouage, c'est deux fois plus qu'il y a dix ans. Un phénomène de mode durablement installé, qui nécessite de prendre certaines précautions. Pour éviter les mauvaises surprises, voici quelques questions à se poser avant de se lancer.

Utiliser sa peau comme une toile et y dessiner une œuvre indélébile qui nous rend unique... C'est une tentation à laquelle 20 % des Français ont succombé. Car la peau offre un beau terrain de jeu : c'est l'organe le plus étendu du corps humain avec une surface proche de 2 m² ! Elle est formée de l'épiderme, en surface, du derme, puis de l'hypoderme, en profondeur. Pour tatouer, l'aiguille pique à travers l'épiderme et s'enfonce de 1 à 4 mm pour diffuser l'encre dans le derme. Un geste douloureux mais supportable. Selon le motif,

d'une à plusieurs séances sont nécessaires. Pas de barème officiel, le tarif dépend des tatoueurs. Certains facturent à l'heure, d'autres au forfait. Pour des motifs prêts à tatouer, ils ont l'obligation d'afficher leurs prix en boutique. Pour un dessin très personnalisé, dont la réalisation peut prendre du temps, il est courant de demander un devis.

Chez qui se faire tatouer ?

En France, il n'y a pas de diplôme d'État sanctionnant les compétences artistiques du professionnel. « *C'est un dessin qui reste, il faut que le style du tatoueur vous corresponde* », prévient le Dr Nicolas Kluger, dermatologue (lui-même tatoué, compte Instagram : @the_tattooed_derm) et auteur de *Mon tatouage et moi* (éd. Vuibert, 2024). Les tatoueurs ont l'obligation de suivre une formation à l'asepsie et à l'hygiène, et de se déclarer en préfecture, ce qui les engage à respecter un cahier des charges. Les tatoueurs à domicile sont à proscrire.

Dans quels cas faut-il éviter les tatouages ?

Il est déconseillé de se faire tatouer en cas de grossesse et d'allaitement, car des nanoparticules contenues dans certaines encres peuvent théoriquement passer dans le placenta et dans le lait maternel. On ne doit pas non plus tatouer

Bon à savoir

LE MAQUILLAGE « SEMI-PERMANENT », ÇA N'EXISTE PAS

Redessiner à l'encre le contour de ses lèvres ou le détail de ses sourcils, c'est possible, et nombre de salons d'esthétique le proposent. Mais le terme « semi-permanent », couramment utilisé, n'est pas approprié. « *C'est du tatouage, et c'est bel et bien permanent, car il s'agit toujours de déposer de l'encre dans le derme* », insiste le Dr Nicolas Kluger. La couleur de ces « maquillages » a cependant tendance à s'estomper : le tatouage reste, mais les couleurs peuvent virer au bout de quelques mois (d'où le terme trompeur de semi-permanent).

la cicatrice d'une tumeur de la peau qui a été retirée, le tatouage empêchant de surveiller une éventuelle récidive. De façon générale, on ne tatoue pas une tache suspecte ou une tache de naissance type angiome sans avis médical.

En cas de maladie de peau chronique (eczéma, psoriasis ou vitiligo), le tatouage doit être réalisé en dehors des poussées inflammatoires. On ne retentera pas non plus de tatouer à l'encre rouge une peau qui a déjà fait une réaction allergique à cette même couleur. Enfin, le tatouage est possible à partir de 16 ans en France, mais les mineurs n'ont pas le droit de se faire tatouer sans autorisation parentale. Sachez, enfin, que la peau ne réagit pas forcément aussi bien au fil des ans.

Existe-t-il des effets indésirables ?

Oui. Après le tatouage, une réaction inflammatoire peut se manifester (gonflement, démangeaisons). Ces désagréments sont sans gravité et se résorbent en moins d'un mois. On parle de complications en cas de fièvre, de pus, de douleurs intenses au toucher, de rougeurs au-delà des lignes du tatouage ou d'un temps de cicatrisation inhabituellement long : il peut s'agir d'une infection qui nécessite une consultation médicale.

Autre cas de figure, l'allergie à la couleur (il s'agit souvent du rouge) identifiable car la zone tatouée va gonfler : elle se traite avec une pommade ou une injection locale de cortisone, pendant plusieurs mois si nécessaire. Autres complications possibles : la chéloïde, quand la cicatrice reste dure et forme un relief, ou l'apparition d'une tumeur sur le tatouage. « Ces cas sont extrêmement rares, explique le Dr Kluger, qui assure une consultation spécial tatouage à l'hôpital Bichat, à Paris (la seule en France). Depuis que ma consultation a ouvert, en 2017, j'ai dû recevoir 200 patients tout au plus, c'est bien la preuve que les gros problèmes ne sont pas fréquents. »

Faut-il avoir peur des encres ?

Les encres de tatouage disponibles sur le marché français sont soumises à une réglementation européenne stricte, qui a été durcie en 2022 et garantit théoriquement

un usage relativement sûr. Des questions restent malgré tout en suspens, relatives à l'éventuelle toxicité des composés utilisés (métaux lourds, dioxyde de titane...) et leur capacité à migrer dans l'organisme. Pour le Dr Kluger, il n'existe cependant à ce jour « aucun lien robuste entre cancer et tatouage. Les études actuelles sont souvent sujettes à critique sur le plan méthodologique ».

Quelles précautions prendre quand sa peau est tatouée ?

Attention aux tatouages réalisés en plein été : durant la cicatrisation, il faut éviter le soleil et le contact avec une eau salée ou chlorée en piscine. Après un tatouage, on évite aussi l'épilation au laser, qui brûle le tatouage. L'épilation à la cire reste toutefois possible.

Et si l'on veut se faire détatouer ?

Parce que le prénom de votre ex sur votre épaule vous gêne ou que le motif choisi est passé de mode, l'envie de le faire disparaître peut vous saisir. Il est alors recommandé d'aller chez un dermatologue ou un médecin spécialisé en esthétique.

Il existe deux techniques pour retirer un tatouage. Rare mais radical et rapide : retirer chirurgicalement la surface tatouée, pour des petits motifs uniquement.

Beaucoup plus courant, le retrait des pigments au laser n'est pas sans inconvénients. C'est douloureux (une anesthésie locale est souvent nécessaire), c'est long (de 4 à 12 séances, espacées chacune d'un à deux mois), c'est cher (comptez de 150 à 450 € la séance). Au point que le détatouage est vu par certains influenceurs comme un nouveau marqueur de luxe ! Enfin, l'effacement total n'est pas garanti : « La peau ne revient pas forcément à la normale, ça dépend des encres et de la qualité de la peau, il peut rester des traces », prévient le Dr Kluger. À proscrire : les prétendus produits de détatouage qu'on trouve sur internet et qui peuvent être dangereux. ■

VÉRONIQUE JULIA





MÉDECINE ESTHÉTIQUE

Les hommes consultent souvent pour l'épilation définitive, la couperose et les taches pigmentaires.

Le vrai prix de la beauté

Injectons, laser, peelings... Les Français sont de plus en plus nombreux à confier leur visage à la médecine esthétique. Reste à choisir le professionnel de santé, qui saura vous aider à faire les bons choix pour vous sentir mieux, tout en gardant votre singularité.

La seringue fait de l'ombre au bistouri. En raison du développement d'une offre de soins moins invasifs et plus accessibles que les interventions chirurgicales, davantage de patients se tournent vers la médecine esthétique. Un marché en forte croissance, estimé à près de 1,5 milliard d'euros en France, selon l'institut Xerfi. Les tarifs débutent aux alentours de 50 €, par exemple

pour une séance de led destinée à améliorer le teint ou apaiser une inflammation. Mais ils peuvent grimper très vite (*lire encadré p. 76*). Une injection pour corriger les signes du vieillissement du visage coûte ainsi de 330 à 700 € et doit être renouvelée, car les produits sont résorbables, c'est-à-dire que leur effet ne dure que quelques mois.

En tête des demandes, on trouve les injections de toxine botulique et d'acide hyaluronique, pour gommer les rides et redonner du volume. Les femmes sont largement majoritaires (environ une femme pour sept hommes). « *Les hommes viennent surtout pour la couperose, les taches pigmentaires et l'épilation définitive ; les femmes pour les rides, les taches également* », précise Martine Baspeyras, dermatologue et présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie (Sfed). Les médecins notent aussi l'arrivée massive des jeunes, voire très jeunes adultes, dans les cabinets. « *Nous acceptons ce qui est valable, des rougeurs, des cicatrices d'acné... Mais corriger des rides qui n'existent pas, certainement pas !* », précise la Dr Catherine de Goursac, membre du conseil scientifique de l'Association française de médecine esthétique et anti-âge (AFME), pour laquelle la prévention n'a aucun sens, au contraire : « *Nous pensons qu'injecter tôt peut être délétère, déformer le visage.* »

SEUL UN MÉDECIN PEUT PRATIQUER DES INJECTIONS

Les médecins esthétiques constatent cependant une baisse du désir de vouloir ressembler à son filtre (selfie réalisé avec un filtre) ou sa star favorite. La Dr Baspeyras entend de plus en plus : « *Sur tout je veux que cela ne se voie pas.* » La tendance est désormais d'enlever tout ce qui a été mis en surplus et de redéfinir quelque chose de naturel en travaillant la qualité de la peau. Les stars Pamela Anderson ou Courteney Cox ont fait retirer leur acide hyaluronique et témoigné sur les réseaux de ce retour à la raison. Le but étant d'éviter l'effet « *pillow face* », c'est-à-dire un visage gonflé par les surinjections d'acide hyaluronique ou figé par trop de toxine botulique. « *Nous allons vers une harmonisation du physique de chacun dans sa singularité : moi, en mieux, note la Dr Baspeyras. On garde certaines rides, celles de la patte d'oeie qui dépendent du muscle zygomatique, et celles du sourire : quelqu'un qui sourit avec un visage immobile, c'est épouvantable !* »

Reste à trouver le bon praticien pour obtenir ce résultat efficace. Que ce soit en cabinet ou dans un centre esthétique, seul un médecin peut réaliser des injections. Les épilations laser peuvent être effectuées par une esthéticienne sous supervision d'un docteur. Il peut s'agir d'un dermatologue,

L'ESTHÉTISME, N° 1 CHEZ LES DERMATOS ?

Faut-il cliquer sur « injection botox » pour avoir un rendez-vous chez le dermatologue ? Nous avons enquêté sur les éventuels liens.

Seulement 5 % des dermatologues consacreraient plus de la moitié de leur temps à la médecine esthétique, selon le syndicat de la profession. Pas de quoi expliquer la pénurie de rendez-vous. Favoriseraient-ils la médecine esthétique, rapide et rémunératrice, au détriment de consultations de médecine moins lucratives ? Sur ce sujet polémique, il y a peu de données neutres.

- **Sur Doctolib**, par exemple, certains médecins proposent à leurs patients de « sélectionne[r] un motif » au moment de prendre rendez-vous : consultation pour lésion suspecte, de suivi pour cancer cutané, épilation laser visage... Les motifs esthétiques ne représentent que 1 % du total des consultations dermatologiques. Le porte-parole de la plateforme juge toutefois ce pourcentage « *peu révélateur* » puisque « *l'immense majorité des dermatologues n'utilise pas [ces] motifs* ». • **L'Assurance maladie** ne peut donner de proportion car elle n'enregistre pas les actes non remboursables (injections de Botox, peelings...).

- **Le Syndicat national des dermatologues-vénérologues**, qui regroupe 70 % des dermatologues, a sondé ses adhérents en 2024, en réaction à la multiplication des reportages accusateurs. Selon son « *état des lieux de la dermatologie libérale* », l'activité esthétique représente moins d'une consultation sur dix pour 60 % des dermatologues. Mais pour 5 % des dermatologues (un sur 20), elle représenterait plus de la moitié du temps de travail.

RÉDUIRE LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES



La Société française de dermatologie estime, que la pratique de la médecine esthétique est « *un besoin inhérent à la spécialité* » étant donné que « *nombre de maladies dermatologiques sont affichantes [visibles, NDLR], et sources de souffrance psychologique* ». ■

NINA GODART

d'un ORL ou d'un généraliste, même si seuls les dermatologues et les chirurgiens plastiques ont un cursus d'esthétique durant leurs études. Depuis janvier 2025, les médecins qui pratiquent l'esthétique doivent suivre un cursus spécifique diplômant ou prouver leurs compétences par la validation des acquis de l'expérience. « *Cela va opérer un grand ménage en permettant d'identifier les professionnels bien formés, pour le bien des praticiens comme des patients* », se réjouit la Dr de Goursac. Mais, à raison d'une soixantaine de médecins formés par an sur les 2500 environ qui pratiquent en France, cela va tout de même prendre quelques années... En attendant, tous les professionnels s'accordent à conseiller le bouche-à-oreille (dans la vraie vie et non sur les réseaux sociaux où les faux médecins pullulent). Vous pouvez vérifier le titre d'un praticien sur l'annuaire de l'ordre des médecins (www.conseil-national.medecin.fr/tableau).

Le premier rendez-vous doit durer au moins une demi-heure afin de faire le tour des contre-indications, médicaments et besoins réels du patient. Par ailleurs, le médecin ne doit pas aller au-devant des demandes du patient ni pousser à l'acte. « *On doit faire une vraie consultation et non un rendez-vous dans le couloir entre deux portes. Quand on vous injecte d'emblée sans aucun interrogatoire médical, que vous ne*

savez même pas ce qu'on vous a mis, on peut s'attendre à des effets secondaires », prévient la Dr Baspeyras. Le praticien est tenu d'indiquer ses tarifs et de remettre un devis écrit lorsqu'il dépasse les 300 €. Il doit délivrer une information claire, loyale et complète, pas question de noyer le patient sous le jargon médical.

Si on vous dit que vous devez payer en liquide, que c'est moitié prix si vous venez avec une copine, méfiance... Même si la médecine esthétique ne soigne pas des maladies, il s'agit bel et bien d'un acte médical : l'hygiène doit être irréprochable. « *Fuyez si le cabinet ne vous semble pas propre. Moi, je travaille en pyjama de bloc, pas en tenue de ville avec du vernis à ongles* », insiste la Dr Baspeyras, qui a reçu nombre de patients passés entre les mains d'injecteurs peu

scrupuleux. Au moment du soin, le praticien doit démaquiller entièrement la patiente, au risque d'injecter sous la peau des résidus de maquillage ou de ne pouvoir réaliser une désinfection optimale. Enfin, vous devez être clairement informé des risques et de la conduite à tenir après l'acte : éviter l'exposition au soleil après le laser ou un rendez-vous chez le dentiste quand on a reçu une injection dans les lèvres au risque de déplacer le produit, par exemple. Car on l'oublie parfois, tout acte comporte des risques.

(Suite p. 78)

Repères

COMBIEN COÛTENT LES SOINS LES PLUS COURANTS

Près de 20 à 30 % plus élevés en région parisienne, les prix des soins de médecine esthétique sont déterminés par les soignants. Florilège des tarifs des actes les plus courants.

- Fils tenseurs : de 650 (résorbables) à 4000 € (permanents).
- Greffe de cheveux : de 2000 à 3000 € selon la technique pour 500 greffons.
- Laser ou lumière intense pulsée (IPL), pour traiter les taches pigmentaires ou la couperose, par exemple : de 130 à 350 € selon la surface.

- Traitement des rides par toxine botulique (Botox) : de 350 à 700 € l'injection d'environ 1 cc.
- Produits de comblement (acide hyaluronique, hydroxyapatite de calcium, acide polylactique...) : de 330 à 600 € l'injection d'environ 1 cc.
- Exfoliation de l'épiderme : de 90 à 500 € selon la surface et le produit utilisé.
- Raffermississement cutané par radiofréquence : de 150 à 500 €.
- Led : 50 € la séance de 10 à 25 minutes, selon les indications.

MASQUES LED : GADGET OU TRAITEMENT ANTI-ÂGE ?

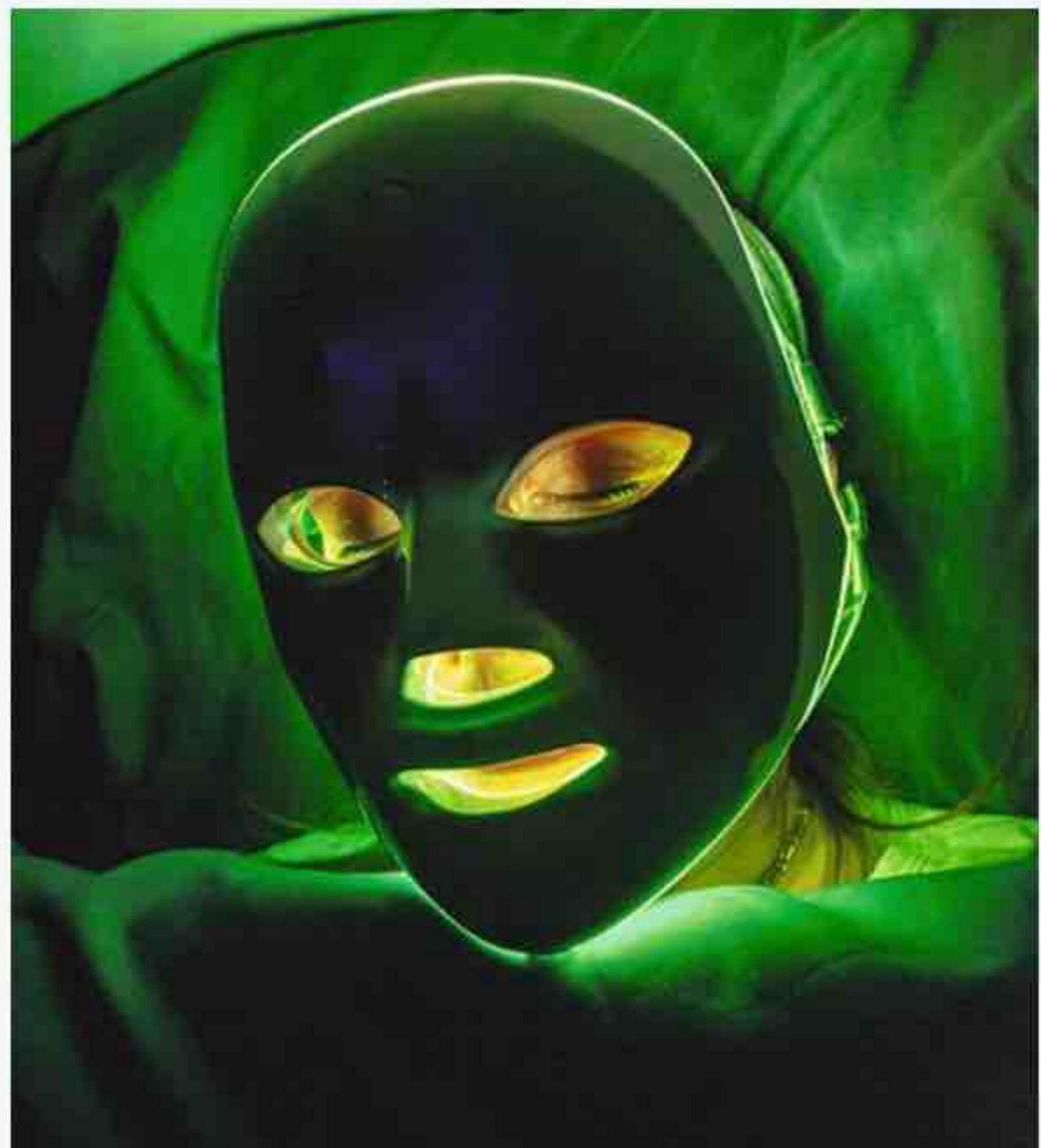
Un teint plus clair, sans boutons d'acné ou débarrassé des rides grâce à l'application régulière d'un masque indolore à la maison : voilà qui fait rêver ! « 60 » fait le point sur ce que l'on peut réellement espérer des masques led.

Depuis qu'Emily Cooper, l'héroïne d'*Emily in Paris* a porté à l'écran un masque led, le succès de cet objet ne se dément pas. Il est supposé lutter contre les rougeurs, l'acné, le vieillissement cutané... Le tout à la maison. En bref, il serait la solution aux problèmes de peau les plus courants, tous âges confondus. D'ailleurs, il n'est pas rare que fille et mère se le partagent, « l'une pour les boutons, l'autre pour les rides », comme en témoigne la Dr Baspeyras. Il en coûte de 160 € pour le Masque Visage Led de Silk'n à 1 700 € pour le LED Mask Déesse Pro. La plupart des modèles avoisinant les 400 à 600 €.

LES RÉSULTATS SONT TRÈS LOIN DES PROMESSES ANNONCÉES

Le principe de ces appareils repose sur la technologie led, des petites diodes intégrées à un masque plus ou moins rigide, souvent en silicone, qui s'adapte à la morphologie du visage. Les leds ont différentes longueurs d'onde pour une pénétration plus ou moins profonde dans la peau. On attribue à la lumière bleue des propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes ; la lumière rouge stimulerait la production de collagène et d'élastine (pour la fermeté de la peau), quand la lumière infrarouge est censée améliorer la régénération cellulaire (rides et ridules).

Les promesses des fabricants sont alléchantes : « éclat instantané en seulement dix minutes » pour le Masque Led visage nouvelle génération de CurrentBody ; « réduit les rides de 32 % et l'acné de 48 % en seulement deux semaines » pour le FAQ 202 de Foreo ; « la peau paraît plus ferme, plus radieuse et rajeunie jusqu'à trois ans après un mois d'utilisation » pour le myLEDmask de My Blend. Mais qu'en attendre vraiment ? « Attention aux fausses promesses, prévient la Dr Fatima Boclet, médecin généraliste exerçant la médecine esthétique et anti-âge, le temps de renouvellement tissulaire est



Chaque longueur d'onde a son action : la lumière bleue est antibactérienne, la rouge stimule la production de collagène...

beaucoup plus long, il est illusoire d'espérer de tels résultats. » Pourtant, des masques led sont utilisés en institut afin d'apaiser la peau à la suite d'un soin ou pour activer un traitement. Mais ces derniers « coûtent entre 10000 et 35000 €, pour une puissance bien supérieure », explique la Dr Baspeyras.

Les marques recommandent souvent des cures de trois à cinq séances par semaine à raison de cinq minutes à une heure. Une durée qu'il n'est pas toujours facile de dégager, sans compter le temps nécessaire pour effectuer un nettoyage minutieux et le séchage du masque à chaque séance. Comme le constate le spécialiste, « ces objets, qui peuvent avoir un petit effet apaisant sur la peau, sont surtout dans les faits assez rapidement délaissés par les patients ». ■ C. B. ET L. M.



L'injection d'acide hyaluronique peut engendrer un embole (caillot qui obstrue un vaisseau sanguin), si le produit passe dans un vaisseau. Les professionnels savent réagir et injectent l'antidote, de l'hyaluronidase, qui dissout le produit. Le risque si l'on ne fait rien ? La présence d'une nécrose, jusqu'à noircir la peau et provoquer un trou, dans le pire des cas. Le risque existe aussi avec les injections de graisse prélevée sur le patient lui-même. Et là, pas d'antidote.

RISQUE DE NÉCROSE DE LA PEAU, PAUPIÈRE TOMBANTE...

« Une influenceuse très connue aux États-Unis s'est fait injecter par un chirurgien de la graisse dans les sillons nasogéniens [plis du nez à la bouche, NDLR]. Ça a bloqué une artère et son nez est devenu complètement nécrotique, noir », raconte la Dr de Goursac. Pour s'assurer de ne pas toucher aux vaisseaux sanguins, des praticiens travaillent maintenant sous échographie ou à l'aide d'une IRM qui identifie les emplacements précis des vaisseaux du patient, chacun étant différent en la matière. Concernant la toxine botulique, le risque est de décontracter un muscle qui n'était pas destiné à l'être. Cela arrive quand les patients frottent l'endroit de l'injection, faisant migrer le produit à quelques millimètres. De quoi provoquer une paupière tombante, par exemple. Il n'y a

alors rien à faire, sinon attendre que l'effet s'estompe... après quelques mois. Avec une épilation définitive au laser, le risque principal est que le laser « tape » sur un grain de beauté, foncé comme le poil. « *Ensuite, nous ne pouvons plus savoir s'il est ou non pathologique au dermatoscope, et il faut l'enlever s'il se modifie* », explique la Dr de Goursac. D'où l'absolue nécessité d'une consultation préalable avec un médecin.

Même chose lorsque l'on vient pour le traitement de taches pigmentaires. « *Une dame est venue pour que j'enlève ses taches, se souvient Martine Baspeyras. J'ai posé mon*

dermatoscope : c'était un mélanome. » Face aux infinies possibilités de la médecine esthétique, la tentation est grande d'attendre un effet immédiat et de ne plus savoir s'arrêter. Or le résultat se voit de deux à trois mois après l'injection, quand le produit a été complètement assimilé.

À force de recourir aux injections, on peut « oublier » son visage d'origine, au risque du « toujours plus », le fameux *pillow face* notamment. D'autant que l'on ne sait pas se regarder. « *On se voit toujours dans un miroir, donc à l'envers et, de plus, très souvent, on se juge mal : prenez une photo d'il y a dix ans, vous vous trouvez sans doute pas mal alors, qu'à l'époque, vous vous trouviez des défauts.*

Sans oublier que nous sommes tous asymétriques, et cette asymétrie se voit plus avec l'âge, lorsque l'on perd le côté rebondi de la jeunesse », affirme la Dr de Goursac. Il est donc essentiel de prendre le temps de discuter avec son praticien des techniques les plus appropriées plutôt que de venir avec une idée précise de la technique à appliquer à son

problème. Et, surtout, écouter lorsque celui-ci dit non. « *Soyons clairs, cela demande beaucoup de doigté et c'est beaucoup plus fatigant de refuser que d'injecter* », reconnaît la Dr Baspeyras. Mais si l'on vous dit non, vous avez sans nul doute un bon médecin esthétique en face de vous ! ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

INJECTIONS ILLÉGALES, SERINGUES CONTAMINÉES : DE RÉELS DANGERS

Injectés par des non-médecins, de nombreux patients subissent des conséquences parfois irréversibles, quand d'autres tentent même des injections maison en suivant des tutos sur YouTube. Alerte sur la médecine esthétique en version trash.

Sandra, secrétaire de mairie, marseillaise de 40 ans recrutant ses « patientes » sur Instagram, s'est improvisée injectrice de Botox et d'acide hyaluronique. Condamnée en 2024, elle a expliqué s'être formée via des tutos YouTube avant de passer à la pratique... Comme elle, de nombreux « *fake injectors* » (personnes non qualifiées proposant des injections) sévissent, laissant des séquelles parfois graves. « *J'ai eu des personnes avec des lèvres ou des fesses vraiment surinjectées et infectées* », se désole la D^r Catherine de Goursac.

DES PRODUITS D'ORIGINE DOUTEUSE

Seuls les médecins ayant un numéro RPPS (le répertoire des professionnels de santé) peuvent obtenir les produits injectables. Les *fake injectors* se fournissent donc sur des marchés parallèles. Déterminer ce qu'ils injectent exactement se révèle compliqué. « *Les produits sont souvent chinois, parfois frauduleux. Fréquemment, nous ne savons pas ce qui a été injecté* », explique la spécialiste. Certains prélèvent l'acide hyaluronique dans des bidons

au lieu d'utiliser des seringues à usage unique sous blister ! Nous avons retrouvé des germes du tube digestif sous la peau de patients, ce qui veut dire que la personne ne s'était pas lavé les mains après avoir été aux toilettes avant d'injecter... » La cible privilégiée des *fake injectors* ? Les jeunes, voire très jeunes femmes, recrutées via les réseaux sociaux et alléchées par les prix cassés.

La régulation est complexe, même si les syndicats de médecins et de chirurgiens tentent d'agir. « *Nous avons fait fermer des faux cabinets, il y a eu des condamnations, des amendes... Mais ils rouvrent souvent sous un autre nom* », regrette la D^r Martine Baspeyras. Les plaintes sont rares car les patients ont honte et n'osent pas porter plainte.

DES CONSÉQUENCES IRRÉVERSIBLES

Autre tendance malheureuse : les injections maison. « *On m'a envoyé un petit film où une youtubeuse montre comment s'auto-injecter, comme on peut vous apprendre à faire des soudures chez Leroy Merlin...* », s'insurge la D^r Baspeyras. Les conséquences sont

désastreuses. « *J'ai reçu des jeunes filles avec des lèvres absolument monstrueuses, injectées par elles-mêmes, pleurant toutes les larmes de leur corps* », témoigne la D^r de Goursac. Mais ces catastrophes ne sont pas toujours rattrapables. Si l'hyaluronidase dissout l'acide hyaluronique en quelques heures, même longtemps après l'injection, d'autres produits ne pourront être facilement éliminés comme le méthacrylate, interdit en France, ou bien la graisse, dont l'injection est réservée aux seuls chirurgiens plastique. De plus, les médecins esthétiques se refusent à effectuer des reprises dans ce genre de cas, car « *le dernier qui a injecté est juridiquement responsable* », précise la D^r de Goursac. ■ **C. B. ET L. M.**



Les faux médecins se fournissent sur des marchés parallèles en produits parfois frauduleux sans aucune garantie sanitaire.



MARKETING



Pas de miracle avec le collagène

Crèmes, smoothies, gélules... Le collagène, boosté par les réseaux sociaux, est présenté comme le remède incontournable au relâchement de la peau. Mais, quelles que soient sa provenance ou sa forme, cette substance est-elle vraiment la panacée ?

Vous prendrez bien un petit Collagène Shot Dermo Ioniq (une boisson contenant 10 g de collagène, de la vitamine C, de l'extrait de bourgeons de cassis et du resvératrol) avec un Neptune Kiss (bouchée chocolat, noisette, noix de cajou, vanille et colla-

gène marin) ? Ce menu n'a rien de futuriste : il est servi au 48 Collagène Café, à Paris. Au Japon et en Corée, il se prend désormais chaque matin, comme on avale son petit noir au comptoir. « *La cure de collagène à boire est le nouveau geste beauté incontournable !* » annonce la marque Aroma-Zone pour son collagène marin.

En ligne, en pharmacie, dans les instituts et sur les réseaux, le collagène est vanté pour sa capacité à rendre à la peau sa fermeté. « *Réduit l'aspect et le volume des rides grâce à l'association de peptides de collagène et d'élastine hydrolysés qui possède des effets anti-âge prouvés cliniquement* » pour Collagène Peau (NaturAvignon) ; « *favorise l'hydratation et la fermeté de la peau/réduit l'apparition des signes de l'âge (rides et ridules)* » pour le Pré-Collagène Vegan d'aRgalys... Sous forme de gélule, stick, poudre ou gummies, il serait la solution au vieillissement de la peau, mais aussi à la beauté des cheveux et au bon fonctionnement des articulations. Mais quel crédit donner à ces allégations ? Le collagène est tout simplement la protéine la plus abondante du corps humain. « //

Bon à savoir

D'OU VIENT LE COLLAGÈNE DE L'INDUSTRIE ?

Les marques affichent volontiers la provenance de leur collagène. Pour les besoins de l'industrie cosmétique ou pharmaceutique, cette molécule est extraite de produits carnés, de végétaux ou de la mer. « *Quelle que soit sa provenance, la molécule de collagène est quasi similaire* », précise Laurence Michel, chercheuse à l'Inserm. Ces molécules sont ensuite hydrolysées pour obtenir des molécules plus petites appelées « peptides », faciles à incorporer dans les produits. « *Mais espérer que les peptides vont agir pour se recomposer en collagène est illusoire* », précise la chercheuse.



Quelle que soit sa provenance, le collagène à avaler ne comble pas le déficit de l'organisme.

s'agit du composé majoritaire des tissus conjonctifs [que sont] la peau, les os, les ligaments, les tendons et le cartilage », explique l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Son nom vient du grec *kolla*, « colle », et *gennân*, « engendrer (producteur de colle) ». Synthétisé par le corps, il contribue en effet à l'élasticité des tissus. « C'est une grosse protéine, un peu comme les briques d'une maison, qui fonctionne comme une trame sur laquelle les autres constituants viennent se fixer », précise le Pr Francis Berenbaum, chercheur à l'Inserm et chef du service de rhumatologie de l'hôpital Saint-Antoine, à Paris.

DES ALLÉGATIONS UTOPIQUES SANS FONDEMENT SCIENTIFIQUE

Problème : la production de collagène diminue avec l'âge. L'idée qu'en avalant un collagène extérieur on comblerait ce déficit est donc séduisante. « Le raccourci est vite fait, mais ça ne marche pas du tout comme ça », affirme le Pr Berenbaum. Sous forme de crème ou de sérum, le collagène fonctionne pour... hydrater la peau ! « C'est un excellent hydratant, au même titre que l'acide hyaluronique fréquemment intégré dans les cosmétiques », explique la Dr Martine Baspeyras, dermatologue et présidente de la Société française d'esthétique en dermatologie. Mais en aucun cas le collagène ne peut agir en profondeur.

« Une crème à base de collagène pour stopper le vieillissement, ça n'a aucun sens. Ces grosses molécules sont incapables de passer la barrière de l'épiderme », note la Dr Laurence Michel, chercheuse à l'Inserm sur les pathologies inflammatoires cutanées et le vieillissement. Les industriels expliquent qu'ils fragmentent le collagène

en petites briques, les peptides, pour faciliter son absorption. « Même sous cette forme, ils sont incapables de réparer la structure dermique », précise la spécialiste. Quid du collagène par voie orale ? Le Pr Berenbaum fait un sort sans appel à cette molécule lorsqu'elle est avalée : « Aucune étude sérieuse n'a démontré qu'en ingérant du collagène, celui-ci allait remplacer le collagène manquant. En réalité, le corps le fragmente en acides aminés ou en tout petits peptides, le "découpe en minibriques", puis l'utilise là où il en a besoin, pas spécifiquement pour remplacer le collagène qui manquerait. » Les marques mettent en avant des études cliniques qui se veulent toutes plus convaincantes les unes que les autres. Or, rappelle le spécialiste, « les rares études qui ont été faites sont de très mauvaise qualité et on ne peut donc absolument rien en conclure ».

UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE EST NETTEMENT PLUS EFFICACE

La Dr Baspeyras a un peu modéré son a priori (négatif) sur cette molécule. « J'ai fini par trouver des études un peu plus convaincantes dans les revues Nutrients et International Journal of Dermatology. Elles concluent que l'ingestion de collagène hydrolysé pendant 90 jours réduit très légèrement le vieillissement cutané. » Le conseille-t-elle alors à ses patients ? « Je leur dis qu'il y a un énorme marketing derrière tout ça et qu'avant d'acheter des compléments alimentaires, il faut essayer de manger correctement, se protéger du soleil, bien s'hydrater ! Faites des choses simples avant de vous ruiner pour des produits qui ne servent à rien, ou quasiment à rien ! » Le bon sens, à peu de frais. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

Comment être bien dans sa peau

Pour conserver longtemps un teint frais et lumineux, nul besoin de recourir à des crèmes miracles hors de prix. Quelques réflexes quotidiens ou changements d'habitudes permettent d'entretenir toute la vie son capital bonne mine ! Le point en 10 conseils clés.

1 | Attention au stress

« Il est très fréquent d'observer des poussées de boutons lors de périodes de stress », note la Dr^e Natalie Rajaonarivelo, chirurgienne plastique et esthétique à Paris. La peau réagit aux émotions et, parfois, bien au-delà du simple rouge aux joues : le stress chronique installe un environnement inflammatoire dans le corps comme à la surface de la peau, accélérant son

vieillissement. Par quel processus ? « En cas de stress ou de dépression, certains neuromédiateurs (des substances produites par le système nerveux) sont relargués en grande quantité dans le sang ou même directement dans la peau. En général, ils aggravent l'inflammation », explique le Pr Laurent Misery, chef du service de dermatologie et directeur du laboratoire de neurosciences au CHRU de Brest, auteur de *Votre peau a des choses à vous dire : comprendre le rôle de nos émotions sur notre épiderme* (éd. Larousse, 2019). Attention cependant, « si le stress peut aggraver ou révéler une maladie préexistante (psoriasis, eczéma, herpès, acné...) il ne peut la déclencher », modère l'expert. La mauvaise idée : « Céder aux cosmétiques qui prétendent modifier votre psychisme, votre bien-être ou vos émotions, qui sont probablement inutiles, et pourraient être dangereux », précise le Pr Misery.

Bon à savoir

QUELLES ENTORSES PEUT-ON SE PERMETTRE ?

Une soirée festive de temps en temps, une nuit blanche ou un jet-lag... « L'idée n'est pas d'être parfait ou de ne jamais faire d'écart », rassure la Dr^e Rajaonarivelo. Ouf ! Car il serait dommage que, pour conserver une peau saine, on s'ajoute une charge mentale stressante et donc nocive pour la peau ! Ce qui compte, c'est l'équilibre global et la régularité des bonnes habitudes au quotidien. Une entorse ponctuelle, comme une soirée festive ou un excès alimentaire, n'aura pas d'impact majeur si l'hygiène de vie reste saine la plupart du temps. Ce sont les excès chroniques qui finissent par altérer la qualité de la peau.



2 | Bien dormir

« Le sommeil a un impact visible sur les poches sous les yeux et la qualité du regard, même si l'effet direct sur la peau n'est pas toujours mesurable », explique la Dr^e Natalie Rajaonarivelo. Lorsque le manque de sommeil devient chronique, du fait de nuits trop courtes ou d'insomnies, la peau peine à conserver son éclat : car la nuit, « la peau se régénère trois fois plus



vite que le jour, précise Santé publique France. C'est entre 2 et 4 heures du matin que la peau est au summum de ses capacités reproductives, qu'elle est renouvelée et oxygénée grâce à une meilleure vascularisation ». Autre argument clé pour se mettre au lit : c'est lorsque l'on dort que « des sécrétions spécifiques, comme celle de l'hormone de croissance, rendent possible le renouvellement cellulaire ». À savoir : la peau est un organe très résilient et l'épiderme se renouvelle entièrement en trois à quatre semaines en moyenne. Il ne faudra pas longtemps pour améliorer son teint si l'on prend garde à bien dormir.

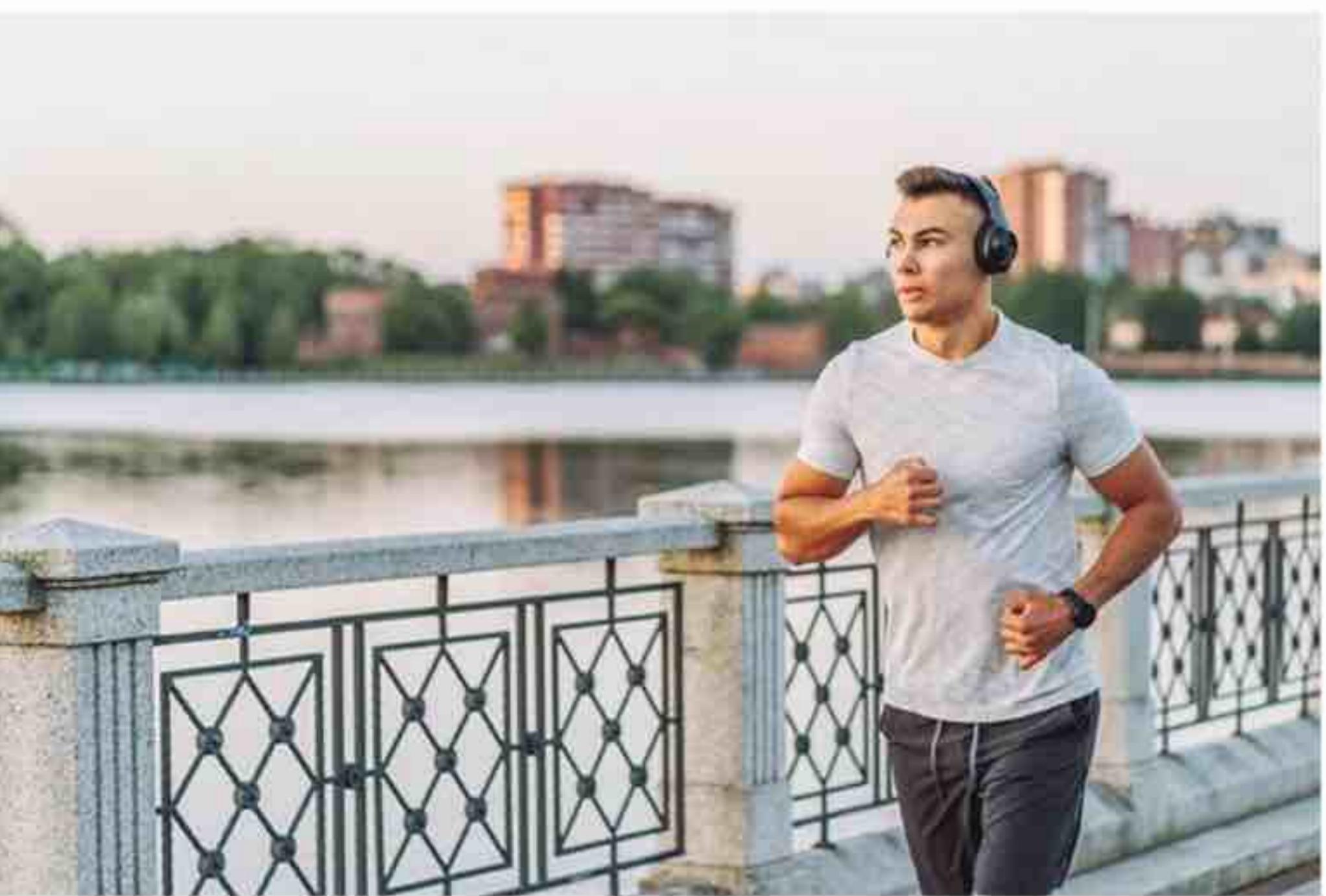
4 | Arrêter de fumer

Toxique pour l'organisme (il est impliqué dans le développement de 17 localisations différentes de cancer), le tabac affecte visiblement la peau. « Il donne un teint terne, puis progressivement des ridules sur tout le visage, notamment autour de la bouche et des yeux, où la peau est la plus fine », précise la Dr Rajaonarivelo. Pourquoi ? Le tabac diminue la vascularisation de la peau, elle est moins bien oxygénée et donc moins « vivante ». Et ce n'est pas tout ! « Le tabagisme favorise la stagnation du sébum, ce qui peut entraîner des pores dilatés et des petits vaisseaux rouges (couperose), en raison de l'inflammation », souligne la chirurgienne. Et

le vapotage n'est pas une solution, car il entraîne des pics de nicotine au même titre que la cigarette classique, en plus de soumettre l'organisme à nombre de substances chimiques, dont des arômes dont on sait peu de choses sur l'effet à long terme. Le point positif ? « Lorsque mes patientes arrêtent de fumer, leur teint devient plus frais et lumineux. Et cette amélioration apparaît assez vite après l'arrêt, en général au bout de trois semaines, le temps du renouvellement de l'épiderme. » Motivant, non ?

3 | Éliminer les traces de pollution

Il est essentiel de nettoyer (avec douceur) sa peau une fois par jour afin de retirer les particules de pollution qui s'y sont fixées durant la journée, particulièrement en zone urbaine dense. En effet, « la pollution est l'une des causes des peaux sensibles ou réactives, qui se manifestent par des sensations cutanées désagréables (démangeaisons, picotements, brûlures, etc.) et/ou une rougeur », détaille le Pr Laurent Misery. Alors faut-il recourir à des cosmétiques spécifiques, dits « anti-pollution » ? Inutile selon le spécialiste, car aucune étude scientifique sérieuse ne vient étayer leur intérêt.



5 | Limiter la consommation d'alcool

En dehors des joues rouges qui suivent souvent une prise d'alcool chez les peaux réactives, l'éthanol provoque des réactions retardées. Un visage un peu bouffi dû à l'œdème, une peau inflammatoire avec des rougeurs, un teint terne et une peau grasse... « *L'alcool est un vasodilatateur puissant qui entraîne l'apparition de varicosités sur le visage. Sa forte teneur en sucre augmente le taux de glucose dans le sang : cela empêche les cellules de la peau de bien se régénérer*, explique la D^r Rajaonarivelo. En outre, la prise d'alcool de façon chronique favorise l'apparition de poches malaires (gon-

flements au niveau des pommettes) du fait du manque de drainage lymphatique et de la vasoconstriction des tissus, et peut aggraver une rosacée, car l'alcool ajoute un facteur inflammatoire à une pathologie existante. » Que faire ? Réduire (les recommandations sont de deux verres maximum par jour et pas tous les jours) ou arrêter. Les effets positifs sur la peau sont rapides : « *Dès que les patients arrêtent, leur peau devient nettement moins inflammatoire* », encourage la spécialiste.

6 | Faire du sport

Pratiquer une activité physique régulière diminue le risque de développer de nombreuses maladies (cardio-vasculaires, cancers, etc.) et, cerise sur le gâteau, améliore l'aspect de la peau ! « *Le sport favorise l'oxygénation des tissus, ce qui donne bonne mine et a un effet antioxydant sur la peau, à l'inverse des facteurs oxydants comme le soleil, le tabac, l'alcool ou les sucres raffinés. C'est pour cela que le sport protège aussi la peau* », détaille Natalie Rajaonarivelo. À condition de se protéger du soleil si l'on pratique en extérieur. Contrairement à une idée reçue, la transpiration liée à l'exercice ne permet pas de « détoxifier » la peau, « *on transpire avant tout pour évacuer la chaleur, pas pour éliminer les toxines, qui sont prises en charge par le foie et les reins* », précise la spécialiste. Même chose pour le sauna et le hammam, qui font perdre surtout de l'eau et du sel, contenus dans la sueur.

7 | Cosmétiques : juste le nécessaire

Une routine minimaliste. C'est ce que prône la D^r Rajaonarivelo, afin de respecter le film hydrolipidique de sa peau sans l'agresser ni la surcharger. « *Il est important de choisir des produits adaptés à son type de peau et d'éviter les produits trop agressifs ou comédogènes*, explique-t-elle. Les femmes doivent aussi veiller à bien se démaquiller chaque soir pour éviter l'accumulation d'impuretés et de résidus qui peuvent altérer la peau. » Évitez les gommages, car ils irritent le derme, qui, pour se défendre, va s'épaissir en réaction à ce qu'il considère comme une agression. Un bon nettoyage, une hydratation régulière et une protection solaire lorsque c'est nécessaire, et c'est tout !

Repères

LES INDISPENSABLES DU SAC À MAIN

- Une crème solaire à l'indice 50+ pour les expositions imprévues (terrasse au soleil, balade...).
- Une casquette ou un chapeau : certains modèles se plient et prennent très peu de place.
- Des lunettes de soleil larges, car la peau du contour des yeux est particulièrement fragile.
- Une crème hydratante simple, si la peau tiraille, démange, rougit...
- Quelques amandes ou oléagineux en cas de fringale, pour éviter de craquer sur des sucreries.
- Un démaquillant doux au cas où on ne rentre pas chez soi.

8 | S'hydrater régulièrement

Mettre une crème hydratante si l'on ne boit pas assez est vain. Près d'un tiers de l'eau de notre corps est contenu dans la peau : il faut donc l'hydrater chaque jour de l'intérieur, à raison d'1,5 à 2 litres (d'eau, thé, tisane, café...). « Attention, modérez la D^r Rajaonarivelo, il faut éviter les excès (plus de 3 litres) pour ne pas provoquer d'hypotonie [relâchement, NDLR] des tissus. » Et, bien sûr, « proscrire sodas et jus de fruits, qui ont un impact direct sur la peau, car ils sont très inflammatoires ». L'effet bonne mine est garanti à l'arrêt de ces boissons contenant du sucre souvent sous forme de sirop de glucose.

9 | Réduire l'absorption de sucres

Oméga-3, vitamines (notamment A et B), aliments bruts plutôt que transformés ou pire, ultratransformés, gingembre, curcuma... : voici le menu d'une peau bien dans son assiette. Mais « le plus important, c'est de bannir autant que possible le sucre », selon la D^r Rajaonarivelo. Ajouté au café, au yaourt ou consommé caché dans de nombreux aliments, « son effet pro-inflammatoire oxyde les tissus de façon irrémédiable ». Mais si l'on n'est pas encore prêt à supprimer les sucres, les réduire constitue un très bon premier pas pour un teint plus lumineux.

10 | Se méfier du soleil

Même à la terrasse d'un café, les UV ont un effet nocif sur l'épiderme, altérant les fibres et attaquant le génome des cellules de la peau. « À long terme, le soleil provoque des taches et une élastose solaire, la peau devient sèche, épaisse et creusée par les rides, décrit Natalie Rajaonarivelo. Une fois les fibres de collagène rompues, c'est irrémédiable. » Et préparer sa peau en cabine de bronzage est une très mauvaise idée : les UV artificiels sont classés « cancérogènes certains » par le Centre international de recherche sur le cancer et le risque de développer un mélanome est augmenté de 60 % pour les personnes ayant effectué une première exposition aux UV artificiels avant l'âge de 30 ans. La seule option : éviter le soleil ou appliquer un écran 50+ et le renouveler toutes les deux heures. ■

CÉCILE BLAIZE ET LAURE MARESCAUX

BIEN NETTOYER SA PEAU POUR LA PRÉSERVER

Huile, savon, lait... On n'a que l'embarras du choix pour retirer les particules de pollution ou de maquillage en fin de journée. Reste à adapter son rituel à son type de peau. Explications.

À FAIRE

- **Se contenter de l'eau du robinet :** contrairement aux idées reçues, pour les deux tiers des peaux, l'eau du robinet, même calcaire, n'est pas délétère. Alors on peut simplement rincer son visage sous l'eau et le sécher délicatement.
- **Chouchouter sa peau sensible :** pour les peaux sèches, très sèches et réactives, qui n'aiment pas le contact de l'eau, les huiles démaquillantes, baumes et laits sont indiqués. Plus gras sans être comédogènes, ces produits respectent les sébums sensibles.



À NE PAS FAIRE

- **Multiplier les lavages :** trop de nettoyages décapent la peau, altèrent le précieux microbiote cutané contenu dans le film hydrolipidique qui recouvre la peau. Elle risque de se rebeller en devenant inflammatoire et en produisant encore plus de sébum (le « gras » de la peau).
- **Utiliser des eaux micellaires :** les micelles qu'elles contiennent sont redoutablement efficaces pour des maquillages très marqués, mais nocives pour le sébum au quotidien.
- **Se contenter d'un savon basique :** le savon de Marseille, comme le savon noir, contient des tensioactifs qui « capturent » les graisses. Et le film hydrolipidique risque d'y laisser sa peau !
- **Tester l'huile végétale :** ses particules sont grosses, et elle risque de laisser sur la peau un corps gras comédogène, augmentant les imperfections. À réserver à une séance massage de temps en temps.



BONS OU MAUVAIS ?

Le Mémo des ingrédients

Quelles substances choisir ou, au contraire, éviter dans les cosmétiques ? En voici les principales, à rechercher dans la liste des ingrédients que les fabricants ont l'obligation d'afficher sur les emballages.

Mascaras, crayons pour les yeux, ombres à paupières

À PRIVILÉGIER

• Huiles et cires végétales

- beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*)
- huiles de coco, de jojoba, d'olive
- beurre de mangue, beurre de cacao
- huiles d'amande douce, d'avocat, de ricin

• Squalane, squalene

• Le mica d'origine éthique

À ÉVITER

• Huiles minérales (dérivés du pétrole polluants)

- mineral oil
- *Paraffinum liquidum* (paraffine), isododécane
- ozokérite
- cire microcristalline (*Cera microcristallina*)

• Polymères synthétiques (polluants)

- sodium acrylates copolymer,
- polyéthylène
- polyacrylate
- éthylène/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidène chloride copolymer
- polymethyl methacrylate

• Chélateur

- EDTA (polluant)

• Conservateur

- phénoxyéthanol (potentiellement allergène)

Fonds de teint, correcteurs & anticernes

À PRIVILÉGIER

• Huiles et cires végétales

- beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*)
- huiles de coco, de jojoba, d'olive
- beurre de mangue, beurre de cacao
- huiles d'amande douce, d'avocat, de ricin

• Hydratants

- glycérine
- acide hyaluronique
- urée
- aloe vera
- panthénol

• Vitamines antioxydantes

- vitamine C (ascorbic acid)
- vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)
- vitamine B3 (niacinamide)

À ÉVITER

• Filtres UV

- octocrylène, homosalate, ethylhexyl, benzophenone, methoxycinnamate, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens-PE), ethylhexyl salicylate

• Parabens (conservateurs allergènes et potentiels PE)

- methylparaben
- propylparaben
- butylparaben

• Huiles minérales (polluantes, comédogènes pour certaines peaux)

- mineral oil, *Paraffinum liquidum*, ozokérite, *Cera microcristallina*...

• Parfum (fragrance)

• Pour les végans

- cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba*)
- rouge carmin ou cochenille (CI 75470)



Rouges à lèvres

À PRIVILÉGIER

- **Huiles et cires végétales** (préviennent le dessèchement)
 - beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*),
 - huiles de coco, de jojoba, d'olive,
 - beurre de mangue, beurre de cacao
 - huiles d'amande douce, d'avocat, de ricin
 - squalane, squalene
 - cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba*) pour les non-végans

À ÉVITER

- **Huiles minérales**
 - mineral oil
 - *Paraffinum liquidum*
 - ozokérite
 - *Cera microcristallina*... polluantes et potentiellement contaminées par des impuretés (risques d'ingestion)
- **Polymères synthétiques polluants**
 - sodium acrylates copolymer
 - polyéthylène
 - polyacrylate
 - éthylène/acrylic acid copolymer, acrylonitrile/methyl methacrylate/vinylidène chloride copolymer, polymethyl methacrylate
- **Filtres UV**
 - octocrylène, homosalate, ethylhexyl, benzophenone, methoxycinnamate, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens-PE), ethylhexyl salicylate
- **Titanium dioxide** (dioxyde de titane) sous forme nano (risque cancérogène non écarté en cas d'ingestion)
- **Butylhydroxytoluène ou BHT** (allergène, perturbateur endocrinien suspecté)
 - parabens (conservateurs allergènes et potentiels perturbateurs endocriniens)
 - methylparaben, propylparaben, butylparaben
- **Pour les végans**
 - cire d'abeille (beeswax ou *Cera alba*) et rouge carmin ou cochenille (CI 75470)



Crèmes visage hydratantes jour, masques hydratants, sérum, après-soleil

À PRIVILÉGIER

Hydratants

- glycérine, acide hyaluronique, urée, aloe vera et panthénol

Huiles et cires végétales (préviennent le dessèchement)

- beurre de karité (*Butyrospermum parkii butter*)
- huiles de coco, de jojoba, d'olive
- beurre de mangue, beurre de cacao
- huiles d'amande douce, d'avocat, de ricin

Céramides et acides gras essentiels (aident à protéger la barrière cutanée)

Bisabolol (adoucissant et apaisant)

Vitamines antioxydantes

- vitamine C (ascorbic acid)
- vitamine E (tocopherol, tocopheryl acetate)
- vitamine B3 (niacinamide)

Exfoliants doux

- acides alpha-hydroxy (AHA) : acide glycolique (glycolic acid), acide lactique (lactic acid)

Extraits de plantes (apaisants, antioxydants, réparation de la peau)

- thé vert (*Camelia sinensis*), réglisse (*Glycyrrhiza glabra*), extrait de *Centella asiatica* ou de camomille (*Chamomilla recutita*)

À ÉVITER

Filtres UV (polluants et déconseillés au quotidien)

- octocrylène, homosalate, ethylhexyl methoxycinnamate, benzophenone, butyl methoxydibenzoylmethane, 4-methyl benzylidene camphor, (soupçonnés d'être perturbateurs endocriniens-PE), ethylhexyl salicylate

Parabens (conservateurs allergènes et potentiels PE)

- methylparaben
- propylparaben
- butylparaben

Parfum (fragrance)

Pour les végans

- cire d'abeille (beeswax)
- rouge carmin ou cochenille (CI 75470)

Pour les allergiques

- alcool benzylique



Découvrez nos anciens numéros

Une mine d'informations utiles pour consommer juste et en parfaite connaissance de cause



4€80 le numéro

N° 615 (Juillet-août 2025)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Crèmes solaires
- Kits photovoltaïques
- Bubble tea, eau aromatisée

N° 612 (Avril 2025)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Air fryers
- Sérum antirides
- Électroménager : les marques les plus fiables

N° 609 (Janv. 2025)

NOS ESSAIS

- E-cigarettes
- Balances connectées
- Exfoliants

N° 614 (Juin 2025)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Nettoyants cuisine, salle de bains, multiusages
- Épices
- Grande distribution

N° 611 (Mars 2025)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Hypermarchés : les moins chers
- Boissons énergisantes
- Logiciels de contrôle parental

N° 608 (Déc. 2024)

NOS ESSAIS

- Champagnes
- Fours
- Lentilles de contact

N° 613 (Mai 2025)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Huiles d'olive
- Gels douche, déodorants...
- Sinistres climatiques : des problèmes d'assurance

N° 610 (Fév. 2025)

NOS ESSAIS

- Poêles antiadhésives
- Miels
- Détachants

N° 607 (Nov. 2024)

NOS ESSAIS & ENQUÊTES

- Dentifrices blancheur
- Télévisions 4K, 43"
- Logements sociaux : des locataires délaissés

Découvrez nos hors-séries

6€90 le hors-série



HS 229
(Juin-juillet 2025)



HS 146S
(Mai-juin 2025)



HS 228
(Avril-mai 2025)



HS 226
(Janv.-fév. 2025)

Retrouvez tous les numéros en scannant ce code



BON DE COMMANDE

À compléter et à renvoyer sous enveloppe sans l'affranchir à :

60 Millions de consommateurs - Service Abonnements - LIBRE RÉPONSE 96316 - 59789 LILLE CEDEX 9

Je coche les cases des numéros mensuels ou hors-séries que je souhaite recevoir :

		PRIX UNITAIRE	QUANTITÉ	PRIX TOTAL
Hors-séries	<input type="checkbox"/> HS 229 <input type="checkbox"/> HS 146S <input type="checkbox"/> HS 228 <input type="checkbox"/> HS 226	6,90 €		
Mensuels	<input type="checkbox"/> n°615 <input type="checkbox"/> n°614 <input type="checkbox"/> n°613 <input type="checkbox"/> n°612 <input type="checkbox"/> n°611 <input type="checkbox"/> n°610 <input type="checkbox"/> n°609 <input type="checkbox"/> n°608 <input type="checkbox"/> n°607	4,80 €		
Frais de port		1€ / produit		
TOTAL				

MES COORDONNÉES Mme M.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Téléphone _____

Email _____

MON RÈGLEMENT

Je choisis de régler par :

Chèque à l'ordre de 60 MILLIONS DE CONSOMMATEURS

Carte bancaire n°: _____

Expire fin: _____

Date & signature obligatoires

Nous réutiliserons vos données pour vous adresser des offres commerciales, sauf opposition en cochant cette case

Vos coordonnées (hormis téléphone et e-mail) pourront être transmises à des fins commerciales à des organismes extérieurs (presse française, recherche de dons) sauf opposition en cochant cette case

Offre valable pour la France métropolitaine jusqu'au 31/10/25, pour les nouveaux abonnés. Vous ne disposez pas d'un délai de rétractation. Vous recevez votre commande sous un délai maximum de 10 jours après réception de votre bon de commande.

Conditions générales d'abonnement sur 60millions-mag.com. L'Institut national de la consommation (INC), éditeur de 60 Millions de consommateurs, 76, avenue Pierre-Brossolette 92240 MALAKOFF, RCS NANTERRE 381 856 723, traite les données recueillies pour exécuter les contrats d'abonnement et de vente, gérer la relation avec les clients, le service après-vente, les campagnes promotionnelles et la prospection commerciale.

Consultez la politique de protection des données personnelles sur 60millions-mag.com pour en savoir plus sur la gestion de vos données et vos droits.

Dossier piratage

Les actes de cyberdélinquance ne cessent d'augmenter d'après le ministère de l'Intérieur.

Apprenez à vous défendre contre les pirates et les escrocs en évitant l'usurpation d'identité et en mettant vos données à l'abri, grâce à des solutions de sauvegarde fiables et à des gestionnaires de mots de passe sécurisés.



90 Escroquerie
Déjouez les pièges
du vol d'identité



92 Sécurité numérique
Fin du casse-tête
des mots de passe



96 Photos, documents
Sauvegardez
vos fichiers



ESCROQUERIE

Déjouez les pièges du **vol d'identité**

Quelques documents personnels envoyés par internet suffisent pour dérober votre identité : un escroc peut alors parvenir à souscrire un crédit, créer une entreprise fictive ou réaliser des achats à votre insu. Des gestes simples permettent heureusement de se protéger.

C'est par un courrier recommandé d'un cabinet de recouvrement lui réclamant 18300 € que Nina a appris que son identité avait été usurpée. « *Quelqu'un avait ouvert, à mon nom, des comptes et des crédits à la consommation dans trois banques différentes* », explique, dépitée, la trentenaire. Comment cela a-t-il pu se produire ? Quelques mois auparavant, Nina recherchait un nouvel appartement : elle avait donc communiqué à plusieurs reprises un dossier locatif par internet comprenant des copies de sa pièce d'identité, de son avis d'imposition, de ses fiches de paie... Et il est fort probable que l'escroc se cachait parmi ses interlocuteurs. Son cas est loin d'être isolé, car plus de 200000 Français

seraient victimes chaque année d'une usurpation d'identité, selon le ministère de l'Intérieur. La numérisation des échanges a ouvert un boulevard aux arnaqueurs, qui profitent des plateformes en ligne pour voler des documents précieux à leurs victimes.

Les sites d'annonces immobilières sont l'un de leurs terrains de chasse favoris. « *Se faire voler des documents en répondant à une annonce immobilière, c'est un grand classique*, témoigne Marie-Camille Eck, avocate spécialisée dans les affaires d'usurpation d'identité. *C'est un vrai jackpot pour l'escroc, car il récupère ainsi tout ce qu'il lui faut, vu qu'on communique une somme très importante de documents à cette occasion.* »

D'autres types de transactions en ligne, comme la vente de véhicules, impliquent aussi le partage de documents importants. Une fois ces copies en sa possession, l'escroc va les utiliser comme pièces justificatives pour tenter de contracter un crédit, encaisser des prestations sociales, justifier d'une résidence... Autant d'actes frauduleux qui retomberont, un jour ou l'autre, sur la personne dont l'identité a été piratée.

Il est impossible de se prémunir complètement de ce danger, mais certaines pratiques permettent au moins de limiter les risques. En commençant par une vigilance extrême dès qu'il s'agit de transmettre des documents sensibles par internet. « *La première chose à faire pour se protéger, c'est d'user de bon sens : évitez au maximum de communiquer des documents personnels, et vérifiez toujours que votre interlocuteur est vraiment celui qu'il prétend être* », rappelle Marie-Camille Eck. Annonces immobilières trop belles pour être vraies, propriétaire qui refuse une visite avant que vous ne transmettiez votre dossier, interlocuteur pressant qui cherche à conclure au plus vite...

Tous ces comportements suspicieux doivent vous mettre la puce à l'oreille. Même dans le cas d'une agence immobilière, confirmez qu'elle a bien pignon sur rue : certains aigrefins inventent de faux établissements pour paraître plus crédibles. Vérifiez également que votre interlocuteur a réellement le droit d'obtenir les documents qu'il réclame. Un bailleur ne peut pas exiger une copie de votre RIB, de votre carte Vitale ou de vos relevés de compte bancaire, par exemple.

DES OUTILS GRATUITS POUR SÉCURISER SES DOCUMENTS

Depuis quelques années, l'État a mis en place des outils qui limitent les risques lorsque vous êtes dans l'obligation de transmettre des documents par voie dématérialisée. Crée en 2018, le service « DossierFacile » permet de mieux protéger l'ensemble des pièces nécessaires à un dossier locatif, tout en facilitant les démarches auprès de multiples propriétaires. Dans un premier temps, il faut déposer toutes les pièces nécessaires sur le site de DossierFacile (dossierfacile.logement.

gouv.fr), qui seront vérifiées par des agents de la plateforme. Une fois le dossier validé, on peut le fournir aux bailleurs par le biais d'une adresse web ou d'un PDF. Durant le processus, tous vos documents auront été filigranés, autrement dit marqués d'une mention visible sur l'ensemble du justificatif sans en masquer le contenu. De quoi complexifier la tâche d'un éventuel escroc.

Pour des besoins ponctuels, le site FiligraneFacile (filigrane.beta.gouv.fr) permet aussi d'apposer gratuitement un même genre de filtre sur vos documents.

Enfin, si vous disposez d'une nouvelle carte d'identité (au format carte bancaire) et d'un smartphone compatible NFC (la plupart le sont), vous avez la possibilité de sécuriser vos pièces d'identité. L'année dernière, l'État a en

effet inauguré l'application France Identité, qui permet de générer des justificatifs d'identité à usage unique. Pour cela, il faut renseigner le destinataire du justificatif, sa date limite d'utilisation, puis lire le contenu de la carte d'identité avec votre smartphone. Vous obtenez ainsi un document PDF doté d'un QR code, que votre destinataire n'aura qu'à scanner pour vérifier votre identité. Pratique ! ■

ÉRIC LE BOURLOUT

Repères

6 RÉFLEXES EN CAS DE FRAUDE

- N'hésitez pas à vous faire aider par une association comme France Victimes ou un avocat.
- Contactez votre banque et les organismes qui vous mettent en cause, faites une attestation sur l'honneur attestant que vous n'êtes pas l'auteur des faits.
- Déposez plainte au commissariat, via la plateforme These, s'il s'agit d'une arnaque à la petite annonce.
- Annulez et renouvez vos pièces d'identité volées.
- Vérifiez que vous n'êtes pas fiché à la Banque de France.
- Vérifiez si l'usurpateur n'a pas ouvert d'autres comptes à votre nom, en effectuant une demande d'accès au fichier Ficoba depuis le site impots.gouv.fr.



Fin du casse-tête des mots de passe

Pour créer des mots de passe sûrs et les protéger, mieux vaut adopter un gestionnaire qui s'en occupera à votre place. Trouver celui qui vous convient le mieux sera affaire de compromis entre confort d'usage, prix et niveau de sécurité. Voici notre sélection.

Qu'il s'agisse d'accéder à votre compte bancaire, à votre messagerie ou de faire des achats, les services en ligne font gagner un temps fou... Mais avec leur multiplication, comment retenir le mot de passe requis à chaque création de compte ? La tentation est grande d'utiliser toujours le même ou de céder à la simplicité en employant le prénom du petit dernier, assorti de sa date de naissance. Mauvaise idée ! Les risques de piratage sont alors très importants

avec des conséquences parfois désastreuses allant jusqu'au vol de données, voire d'argent ou à l'usurpation d'identité.

Impensable pourtant de mémoriser des mots de passe complexes. La solution ? Adopter un gestionnaire de mots de passe qui s'en charge à votre place. Il enregistre et stocke automatiquement toutes vos données d'authentification (identifiants et mots de passe) dans un coffre-fort numérique, après les avoir chiffrées. C'est-à-dire qu'il a rendu les documents ou données illisibles à toute personne n'ayant pas accès à une clé.

Bon à savoir

UNE PROTECTION CONTRE LE PHISHING



Vous recevez un message de votre banque vous demandant de vous connecter à votre compte via un lien. En actionnant votre gestionnaire, le remplissage automatique ne fonctionne pas ? Méfiance, il s'agit sûrement d'une tentative d'hameçonnage (ou phishing) pour voler vos données. Votre gestionnaire détecte que le lien n'est pas l'adresse habituelle de votre banque. L'un des avantages de ce type d'outils ! Dans son rapport d'activité 2024, cybermalveillance.gouv.fr classe l'hameçonnage comme la première cybermenace pour les particuliers en France (34 %).

TOUS SONT PAYANTS SAUF LE SEUL CERTIFIÉ

Il existe des dizaines de gestionnaires de mots de passe. Que ce soit la fonction incluse dans votre navigateur Chrome, le « trousseau » de votre iPhone, une option de votre antivirus ou le service d'un spécialiste. C'est cette dernière catégorie qui nous intéresse. Des outils dont la gestion de mots de passe est la fonction principale, en offrant un haut niveau de sécurité.

Les sept gestionnaires de notre sélection (voir tableau p. 94) présentent tous le même service de base : la génération automatique de mots de passe fiables sécurisés, leur stockage illimité avec, de façon tout aussi automatique, une synchronisation dans le cloud et le remplissage

du couple identifiant/mot de passe dès que vous vous connectez à vos sites et applications préférés. Tous fonctionnent sur de multiples appareils, smartphones Android, iPhone, ordinateurs Mac ou PC, à l'exception notable du logiciel KeePass, qui n'a pas son application pour smartphone. Nous avons toutefois retenu ce dernier parce qu'il est gratuit et surtout certifié par l'Agence nationale de la sécurité des systèmes d'information (Anssi). Si le bidouillage ne vous effraie pas, il est possible de le franciser (en téléchargeant le module français et en l'installant) ou d'en profiter sur smartphone à l'aide d'applications ou de logiciels conçus par des développeurs indépendants (hélas non certifiés par l'Anssi).

Les six autres proposent des versions payantes, dites « premium », pour le particulier ou pour sa famille. Dans ce cas, chacun des membres bénéficie d'un accès personnel pour ses propres mots de passe, sans divulguer ceux des autres membres de la famille. En bonus, tous incluent des services

annexes. Cela peut être un espace sécurisé pour stocker des documents administratifs comme les pièces d'identité, un système d'alerte en temps réel qui vous signale qu'il faut changer un mot de passe compromis ou un système de récupération en cas d'oubli du mot de passe « maître », celui qui déverrouille votre coffre-fort numérique.

PARFOIS TROP COMPLEXES POUR LES NÉOPHYTES

Certains offrent une version d'essai gratuite ou même un compte gratuit limité aux fonctions de base à l'instar de Bitwarden et NordPass. C'est l'idéal pour tester le principe avant de s'engager avec un abonnement. Sur ordinateur, plusieurs façons d'accéder au coffre-fort cohabitent. On peut se connecter via l'adresse web du gestionnaire ou parfois même télécharger une application. Il est cependant fortement recommandé d'installer l'extension pour votre navigateur favori (ou par défaut), car elle permet de profiter du remplissage automatique des identifiants et mots de passe.

Sur smartphone, lorsque vous créez un nouveau compte sur un site, ces applications ne sont pas toujours en mesure d'enregistrer automatiquement l'identifiant (votre nom ou votre mail) dans le coffre-fort. La faute au manque d'ouverture d'iOS et Android, même si les choses s'améliorent. Il faut donc l'ajouter à la main, au moyen des fonctions d'édition, ce qui peut se révéler fastidieux. Concernant l'ergonomie de ces outils, de grands progrès ont été accomplis au fil du temps, ils sont désormais bien plus accessibles. Inutile toutefois de se voiler la face, les personnes qui ne sont pas très à l'aise avec l'informatique devront prendre du temps pour apprivoiser le gestionnaire de leur choix. Si pour tous,



	 1Password	 bitwarden Bitwarden	 Dashlane	 KeePass
Prix	39,99 €/an (si choix zone France)	10 \$ (env. 9 €)/an ⁽¹⁾	52,99 €/an	gratuit, logiciel à installer
Prix famille	69,99 €/an pour 5 personnes (idem)	40 \$ (env. 36 €)/an pour 6 pers. ⁽¹⁾	79,92 €/an pour 10 pers.	Non applicable
Formule gratuite	Non	1 compte gratuit avec fonctions de base	1 compte gratuit limité à un seul appareil et 25 mots de passe	Non applicable
Essai gratuit premium	14 jours	7 jours	14 jours	Non applicable
Nombre d'appareils autorisés par compte	Illimité	Illimité	Illimité	Illimité (sur ordinateur)
Application pour smartphones & tablettes	Oui	Oui	Oui	Non par défaut ⁽²⁾
Mode d'accès ordinateur	Extension pour navigateurs, logiciel, adresse web	Extension pour navigateurs, logiciel, adresse web	Extension pour navigateurs, adresse web	Logiciel
Synchronisation sur tous les appareils	Oui	Oui	Oui	Non par défaut ⁽²⁾
Générateur de mots de passe	Oui	Oui	Oui	Oui
Remplissage automatique des formulaires	Oui	Oui	Oui	Oui
Déverrouillable par biométrie sur smartphone	Oui	Oui	Oui	Non par défaut ⁽²⁾
Stockage sécurisé inclus	1 Go	1 Go d'espace chiffré	1 Go d'espace chiffré	Non
Simplicité de l'interface	Plutôt pas satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Plutôt pas satisfaisant
Accès à l'aide en français	Pas satisfaisant	Pas satisfaisant	Très satisfaisant	Moyennement satisfaisant
Stockage des données Cloud (Europe)	Oui	Oui	Oui	Ordinateur, clé USB ou serveur privé

(1) Hors éventuels frais bancaires (2) Seulement possible en téléchargeant des applis ou extensions conçues par des développeurs indépendants de

les interfaces sont bien en français, elles ne sont pas toujours intuitives... ni parfaitement traduites. Quant à l'aide, elle est, chez certains, partiellement, voire totalement en anglais. Dans le détail, les interfaces simples et intuitives de Keeper et NordPass parleront sans doute plus aux néophytes, tout comme les aides à la prise en main de Dashlane et LastPass.

Le centre d'aide en anglais de Bitwarden et ses tarifs en dollars constitueront un frein sérieux pour d'autres en dépit d'une interface simple. Malgré presque vingt ans d'existence et son offre parmi les plus complètes, 1Password nous est apparu comme trop complexe à apprê-

hender. Sans parler de KeePass, le seul à être certifié par l'Anssi, mais plutôt destiné à des utilisateurs avancés.

Malgré les mesures prises par les gestionnaires pour sécuriser vos données, Jérôme Notin, directeur général de cybervigilance.gouv.fr, avertit : « *Le coffre-fort inviolable n'existe pas, tout est question de temps et de moyens.* » Il reconnaît que le risque est minime avec un tel outil. À condition que le consommateur respecte certaines règles : installer un antivirus sur son ordinateur, faire les mises à jour de sécurité de tous ses appareils, logiciels et applications, et ne jamais utiliser le même mot de passe.



Keeper Security



LastPass



NordPass

Keeper Security	LastPass	NordPass
39,96 €/an	41,76 €/an	43,05 €/an
84,96 €/an pour 5 pers.	56,16 €/an pour 6 pers.	86,26 €/an pour 6 pers.
1 compte gratuit limité à un seul appareil et 10 mots de passe	1 compte gratuit limité à un appareil	1 compte gratuit avec fonctions de base, limité à un seul appareil
30 jours	30 jours	30 jours
Illimité	Illimité	Illimité
Oui	Oui	Oui
Extension pour navigateurs, logiciel, adresse web	Extension pour navigateurs, logiciel, adresse web	Extension pour navigateurs, adresse web
Oui	Oui	Oui
Payant (9,99 €/an pour 10 Go)	1 Go d'espace chiffré	3 Go
Plutôt satisfaisant	Plutôt satisfaisant	Plutôt satisfaisant
Moyennement satisfaisant	Très satisfaisant	Plutôt pas satisfaisant
Oui	Oui	Oui

KeePass

Mieux vaut aussi décliner les inscriptions à l'aide de son compte Facebook ou Google et choisir de faire appel, lorsque cette option est proposée, à la double authentification pour accéder aux services sensibles (banque, messagerie...).

Enfin, Jérôme Notin confirme que les gestionnaires intégrés sont des outils qu'il est préférable d'éviter. Celui du navigateur Google Chrome, certes très pratique, gratuit et activé par défaut, est cependant pointé du doigt par les professionnels du secteur. Utilisé par plus des deux tiers des internautes, le navigateur de Google attise la convoitise des hackers. ■

STÉPHANIE MOLINIER

LA MARCHE À SUIVRE

PRATIQUE

• Créez le sésame « maître »

Appelé « maître », le seul mot de passe (MDP) à retenir doit être assez complexe pour offrir une haute protection en mêlant majuscules, minuscules, caractères spéciaux, chiffres. Choisissez une phrase d'une douzaine de mots et remplacez certaines lettres par des chiffres et des caractères spéciaux.

• Désactivez l'enregistrement des MDP du navigateur

Par défaut, votre navigateur propose l'enregistrement des MDP, une option à désactiver dès lors qu'on opte pour un gestionnaire, pour éviter toute interférence.

• Transférez vos MDP

Avec Chrome, ouvrez le menu Paramètres, téléchargez le fichier qui regroupe tous vos MDP à la ligne Exporter des MDP. Au format .csv, ce fichier devra être importé dans votre nouveau gestionnaire.

• Supprimez vos MDP du navigateur

Sur Chrome, cliquez sur les trois points verticaux situés à droite de votre photo de profil, puis dans le menu qui s'affiche sur Supprimer les données de navigation. Sous l'onglet Paramètres avancés, cochez Mots de passe et autres données de connexion, puis sur Supprimer les données. Supprimez le fichier d'export .csv après l'import.

• Installez l'extension pour navigateur

Pour profiter d'un gestionnaire sur votre smartphone, installez son application. Pour ordinateur, mieux vaut faire appel à l'extension pour navigateur web. À télécharger depuis le site de votre gestionnaire et ajouter au navigateur. Cliquez ensuite sur l'icône des extensions à droite de la barre d'adresse pour vous identifier. En allant sur l'un de vos sites habituels, l'icône de votre gestionnaire apparaîtra dans les champs identifiants/mot de passe et les remplira.

• Ajustez le format du MDP

Si le site sur lequel vous souhaitez vous inscrire n'accepte pas le MDP généré par le gestionnaire car il n'accepte pas un caractère, vous pouvez reprendre la main. Les générateurs permettent d'ajuster facilement la longueur du MDP à l'aide d'un curseur ou d'éviter l'emploi de caractères spéciaux.

Sauvegardez vos fichiers

Vos photos et vidéos de famille, mais aussi tous vos documents importants : sans une sauvegarde régulière de vos fichiers, vous risquez de perdre les données les plus chères à vos yeux. Il existe diverses solutions pour éviter cet accident.

C'était un simple lien dans un mail, sur lequel vous avez cliqué par mégarde. Et voilà que, tout à coup, il vous est impossible d'accéder à vos fichiers : ils ont tous été chiffrés par un virus. Vos photos, factures et documents précieux sont désormais inaccessibles, à la merci de pirates. Ce scénario catastrophe, tout comme d'autres (vol de votre smartphone, disque dur cassé...), peut heureusement être évité facilement, à une

condition : disposer d'une sauvegarde récente de vos archives. Pour cela, plusieurs solutions s'offrent à vous : sauvegarde dans le « cloud », sur un disque externe ou sur un disque réseau... ou une combinaison de ces différentes techniques. Car la meilleure protection contre la perte de données consiste à disposer de trois copies : l'une sur vos appareils (smartphones, tablettes, ordinateurs...), une deuxième sur un support de stockage externe et une troisième sur le cloud.

Repères

SOS : MON DISQUE DUR EST CASSÉ !

- Perdre l'accès à certains fichiers peut être dramatique. Toutefois, même supprimés de la corbeille, vos documents ne sont pas physiquement supprimés du disque. Des outils comme le logiciel libre PhotoRec peuvent vous aider à les récupérer en fouillant l'intégralité de votre disque.
- Si votre ordinateur ou support de stockage ne fonctionne plus du tout et qu'il s'agit de votre seule sauvegarde, il reste un espoir. Des entreprises comme Recoveo ou Chronodisk peuvent, si le disque n'est pas trop endommagé, récupérer les fichiers dans leurs laboratoires. C'est cher : comptez de 400 à 500 €, voire bien plus si la panne est sévère !

➤ Sauvegarder dans le « cloud »

Apple, Google, Microsoft... Impossible de passer à côté des offres des géants du numérique, qui octroient gratuitement à tous leurs clients quelques gigaoctets (Go) de stockage en ligne dès qu'ils ouvrent un compte mail. Mais il y a fort à parier que vos besoins en stockage dépassent largement l'espace offert, qui est bien maigre, surtout si vous comptez y sauvegarder de nombreuses photos et vidéos. La version gratuite du service de Microsoft (OneDrive) ne propose ainsi que 5 Go de stockage, comme iCloud d'Apple. Google One est un peu plus généreux (15 Go), mais cet espace est partagé entre le mail et vos autres fichiers. 5 Go, c'est suffisant pour héberger vos documents bureautiques. Mais pour sauvegarder vos fichiers les plus lourds, vous n'aurez d'autre choix que de souscrire un



Copier vos données sur un disque externe est relativement facile et plutôt bon marché.

abonnement à l'une de ces plateformes. Comptez entre 1 et 2 € par mois pour une quantité de stockage allant de 50 Go (iCloud) à 100 Go (OneDrive et Google One).

Apple, Google et Microsoft proposent aussi des forfaits bien plus généreux en stockage, d'au moins 2 téraoctets (2 To, soit 2000 Go), contre une dizaine d'euros par mois. C'est énorme et la plupart du temps inutile pour un seul utilisateur, mais économique dans le cadre d'un abonnement familial, car l'espace de stockage peut être partagé entre cinq personnes.

Au-delà du prix, le choix du fournisseur de stockage en ligne peut être conditionné aux appareils que vous utilisez au quotidien : iCloud est conçu pour les produits Apple (iPhone, Mac, iPad...), Google One est intégré aux smartphones Android et OneDrive aux PC sous Windows. Mais à l'exception notable du service d'Apple, qui fonctionne mal sur d'autres plateformes, les systèmes de sauvegarde en ligne s'accommodent parfaitement de tous les systèmes d'exploitation. D'ailleurs, si vous préférez éviter les services des géants du web, des alternatives de qualité existent, comme pCloud ou Proton Drive, même

si elles sont un peu plus coûteuses (de 4 à 5 €/mois pour de 200 à 500 Go). Fiable et commode, la sauvegarde en ligne n'est toutefois pas sans défaut. Elle coûte cher sur le long terme, d'autant que les tarifs des forfaits peuvent augmenter du jour au lendemain. Sa sécurité dépend aussi de votre mot de passe : utilisez un sésame complexe et activez absolument la double authentification afin d'éviter un piratage... et de perdre l'accès à vos fichiers.

➤ Opter pour un disque externe

C'est une solution économique pour stocker une grande quantité de données, mais il faut choisir son disque avec soin ! Deux technologies cohabitent sur le marché : les disques durs, qui utilisent un disque tournant à haute vitesse et un bras mécanique pour lire et écrire les données, et les disques SSD (pour Solid State Drive), plus modernes, qui utilisent de la mémoire flash (comme les clés USB).

Les disques durs sont des produits bon marché : on trouve des modèles capables de stocker 1 To de données à moins de 60 € et de nombreux modèles de 2 To aux alentours d'une

centaine d'euros. C'est tentant, mais méfiance : ce sont des objets fragiles, qui n'apprécient guère les chocs, en particulier lorsque leurs moteurs sont en cours d'utilisation. Leurs pièces mécaniques sont aussi soumises à l'usure : on estime qu'un disque dur externe a une durée de vie de cinq à sept ans en moyenne, si on l'utilise quotidiennement.

À moins d'avoir une quantité très importante de données à sauvegarder (au-delà de 4 To), mieux vaut privilégier les disques SSD qui ont l'avantage d'être plus fiables et plus durables, car dépourvus de pièces mécaniques. Ils sont aussi de 5 à 10 fois plus rapides en lecture et écriture que les disques durs traditionnels. Certes, ils coûtent plus cher, en particulier ceux à très grande capacité de stockage. Mais pour des besoins de sauvegarde simples, inutile de dépenser beaucoup : on trouve d'excellents modèles aux alentours de 100 € pour une capacité de 1 To. Privilégiez les marques établies, comme Crucial, LaCie, Samsung et Sandisk. Et évitez les produits à très bas coût que l'on trouve sur Amazon, AliExpress ou les marketplaces des sites d'e-commerce : il s'agit certainement d'arnaques, qui pullulent sur ce marché.

Pas chère et fiable, la sauvegarde sur un disque externe réclame cependant davantage de travail : il vous faudra effectuer des sauvegardes

« à la main » régulièrement, afin de minimiser les risques de pertes de données. Enfin, pensez à déconnecter votre disque externe entre deux sauvegardes : cela évitera qu'un virus ne s'attaque aussi à vos copies.

➤ **Le disque dur réseau**

Les disques durs réseau, ou NAS (pour Network Attached Storage), ont la particularité d'être reliés à une box internet. On peut ainsi accéder à ce serveur de fichiers depuis n'importe quel appareil connecté : smartphone, ordinateur, tablette... pour y copier des contenus, ou les lire

à la maison ou via internet, quand on n'est pas chez soi. Et même créer des espaces séparés pour chaque membre de la famille. Un « cloud » personnel sans abonnement, en somme.

Ces boîtiers sont la plupart du temps commercialisés vides : ils intègrent une ou plusieurs baies

pour accueillir des disques durs (ou des SSD), qu'il faudra acheter en plus. Il vaut mieux éviter les NAS à baie unique. Privilégiez un système à deux baies, pas nécessairement pour étendre la capacité de stockage, mais surtout pour sécuriser vos fichiers. Vous pouvez en effet configurer un disque dur réseau, de façon à dupliquer le contenu d'un disque sur l'autre. Cette redondance est très utile pour ne jamais perdre vos sauvegardes : quand un disque tombe en panne (ce qui arrivera forcément un jour ou l'autre), vous pouvez ainsi le remplacer immédiatement.

Plusieurs marques cohabitent sur ce marché, comme Asustor, Qnap et Synology. Pour de simples besoins de sauvegarde, des modèles d'entrée de gamme font parfaitement l'affaire. Le Synology DS223j ou l'Asustor Drivestor 2, par exemple, coûtent aux alentours de 200 €. Il faudra dépenser environ 200 € de plus pour acquérir deux disques durs de 4 To, 130 € environ si vous vous contentez d'une capacité de 2 To.

Attention cependant : l'installation et la maintenance d'un NAS demandent d'être à l'aise avec le paramétrage d'un périphérique réseau. Le NAS étant connecté à internet, il est par ailleurs indispensable de protéger les données qu'il abrite par un mot de passe fort et unique. ■

ÉRIC LE BOURLOUT

Bon à savoir

COMMENT CONSERVER VOS SMS

La plupart des messageries modernes proposent des outils de sauvegarde intégrés. Mais ce n'est pas le cas des SMS, qui peuvent définitivement disparaître si vous changez de smartphone ou qu'on vous le vole. Pour éviter cela, sur iPhone, activez la sauvegarde des messages sur iCloud dans les réglages. Les Android ont un système similaire, géré par le service Google One, qu'il faut aussi activer si ça ne l'est pas. Pour effectuer une copie locale de vos messages, vous pouvez aussi utiliser l'appli Android SMS Backup & Restore, disponible gratuitement sur le Play Store. Une précaution supplémentaire.

DES ASSOCIATIONS POUR VOUS DÉFENDRE

15 associations de consommateurs, régies par la loi de 1901, sont officiellement agréées pour représenter les consommateurs et défendre leurs intérêts. La plupart de leurs structures locales tiennent des permanences pour aider à résoudre les problèmes de consommation. Pour le traitement de vos dossiers, une contribution à la vie de l'association pourra vous être demandée sous forme d'adhésion. Renseignez-vous au préalable. Pour connaître les coordonnées des associations les plus proches de chez vous, interrogez les mouvements nationaux ou le Centre technique régional de la consommation (CTRC) dont vous dépendez. Vous pouvez aussi consulter le site inc-conso.fr, rubrique Associations de consommateurs et trouver la plus proche de chez vous.

Les associations nationales

Membres du Conseil national de la consommation

ADEIC (Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur)
27, rue des Tanneries, 75013 Paris
TÉL.: 01 44 53 73 93
E-MAIL: contact@adeic.fr
INTERNET: adeic.fr

AFOC (Association Force ouvrière consommateurs)
141, avenue du Maine, 75014 Paris
TÉL.: 01 40 52 85 85
E-MAIL: afoc@afoc.net
INTERNET: afoc.net

ALLDC (Association Léo-Lagrange pour la défense des consommateurs)
150, rue des Poissonniers
75883 Paris Cedex 18
TÉL.: 01 53 09 00 29
E-MAIL: consom@leolagrange.org
INTERNET: leolagrange-conso.org

CGL (Confédération générale du logement)
29, rue des Cascades, 75020 Paris
TÉL.: 01 40 54 60 80
E-MAIL: info@lacgl.fr
INTERNET: lacgl.fr

CLCV (Consommation, logement et cadre de vie)
59, boulevard Exelmans
75016 Paris
TÉL.: 01 56 54 32 10
E-MAIL: clcv@clcv.org
INTERNET: clcv.org

CNAFAL (Conseil national des associations familiales laïques)
19, rue Robert-Schuman,
94270 Le Kremlin-Bicêtre
TÉL.: 01 85 78 25 37
E-MAIL: cnafal@cnafal.net
INTERNET: cnafal.org

CNAFC (Confédération nationale des associations familiales catholiques)
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris
TÉL.: 01 48 78 82 74
E-MAIL: cnafc-conso@afc-france.org
INTERNET: afc-france.org

CNL (Confédération nationale du logement)
8, rue Mériel, BP 119
93104 Montreuil Cedex
TÉL.: 01 48 57 04 64
E-MAIL: cnl@lacnl.com
INTERNET: <https://confederation-nationaleduelogement.fr>

CSF (Confédération syndicale des familles)
53, rue Riquet, 75019 Paris
TÉL.: 01 44 89 86 80
E-MAIL: contact@la-csf.org
INTERNET: la-csf.org

Familles de France
28, pl. Saint-Georges, 75009 Paris

TÉL.: 01 44 53 45 90
E-MAIL: conso@familles-de-france.org
INTERNET: familles-de-france.org

Familles rurales
7, cité d'Antin, 75009 Paris
TÉL.: 01 44 91 88 88
E-MAIL: infos@famillesrurales.org
INTERNET: famillesrurales.org

FNAUT (Fédé. nationale des associations d'usagers des transports)
32, rue Raymond-Losserand
75014 Paris
TÉL.: 01 43 35 02 83
E-MAIL: contact@fnaut.fr
INTERNET: fnaut.fr

INDECOSA-CGT (Association pour l'information et la défense des consommateurs salariés-CGT)
Case 1-1, 263, rue de Paris
93516 Montreuil Cedex
TÉL.: 01 55 82 84 05
E-MAIL: indecosa@cgt.fr
INTERNET: indecosa.cgt.fr

UFC-Que Choisir
(Union fédérale des consommateurs-Que Choisir)
233, bd Voltaire, 75011 Paris
TÉL.: 01 43 48 55 48
INTERNET: quechoisir.org

UNAF (Union nationale des associations familiales)
28, pl. Saint-Georges
75009 Paris
TÉL.: 01 49 95 36 00
INTERNET: unaf.fr

Les centres techniques régionaux de la consommation

AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

CTRC Auvergne-Rhône-Alpes
17, rue Richépin
63000 Clermont-Ferrand
TÉL.: 04 73 90 58 00
E-MAIL: ctrc.aura@gmail.com
INTERNET: ctrc-aura.fr

BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Union des CTRC Bourgogne-Franche-Comté
2, rue des Corroyeurs
boîte NN7, 21000 Dijon
Dijon:
TÉL.: 03 80 74 42 02
E-MAIL: contact@ctrc-bourgogne.fr
Besançon:
TÉL.: 03 81 83 46 85
E-MAIL: ctrc.fc@wanadoo.fr

BRETAGNE

Maison de la consommation et de l'environnement
48, boulevard Magenta
35200 Rennes
TÉL.: 02 99 30 35 50
INTERNET: mce-info.org

CENTRE-VAL DE LOIRE

CTRC Centre-Val de Loire
10, allée Jean-Amrouche
41000 Blois
TÉL.: 02 54 43 98 60
E-MAIL: ctrc.centre@wanadoo.fr

GRAND EST

Chambre de consommation d'Alsace & du Grand Est
7, rue de la Brigade-Alsace-Lorraine
BP 6
67064 Strasbourg Cedex
TÉL.: 03 88 15 42 42
E-MAIL: contact@cca.asso.fr
INTERNET: cca.asso.fr

HAUTS-DE-FRANCE

CTRC Hauts-de-France
6 bis, rue Dormagen
59350 Saint-André-lez-Lille
TÉL.: 03 20 42 26 60
E-MAIL: uroc-hautsdefrance@orange.fr
INTERNET: uroc-hautsdefrance.fr

NORMANDIE

CTRC Normandie
7, rue Daniel-Huet
14000 Caen

TÉL.: 06 67 11 25 91

E-MAIL: ctrc@consonormandie.net
INTERNET: consonormandie.net

NOUVELLE-AQUITAINE

Union des CTRC/ALPC en Nouvelle-Aquitaine
Siège social-Accueil Union
Maison départementale des sports et de la vie associative
153, rue David-Johnston
33000 Bordeaux
TÉL.: 07 87 97 09 43
E-MAIL: accueil-unionctrce.alpc@outlook.fr
INTERNET: unionctrcalpc.fr

Antenne Bordeaux

E-MAIL: alpc.aquitaine@outlook.com

Antenne Aquitaine - Dax

33, avenue Saint-Vincent-de-Paul
40100 Dax
E-MAIL: alpc.sudaquitaine@outlook.com

Antenne Limousin

Rue Marcel-Deprez
Parc d'activités Imhotep
Lot 5 - bureau 4
87000 Limoges
E-MAIL: ctrc.alpc@outlook.com

Antenne Poitou-Charentes/Vendée
11, place des Templiers
86000 Poitiers
E-MAIL: ctrc.poitoucharentes@wanadoo.fr

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

CTRC Provence-Alpes-Côte d'Azur
23, rue du Coq
13001 Marseille
TÉL.: 04 91 50 27 94
E-MAIL: contact@ctrc-paca.org

Pour les départements d'outre-mer, référez-vous aux sites des associations nationales.

Ne manquez pas notre hors-série

60 millions
de consommateurs

HORS-SÉRIE >> POIDS & SANTÉ

**PERDRE
DE 3 À 30 KILOS**
Les nouvelles solutions

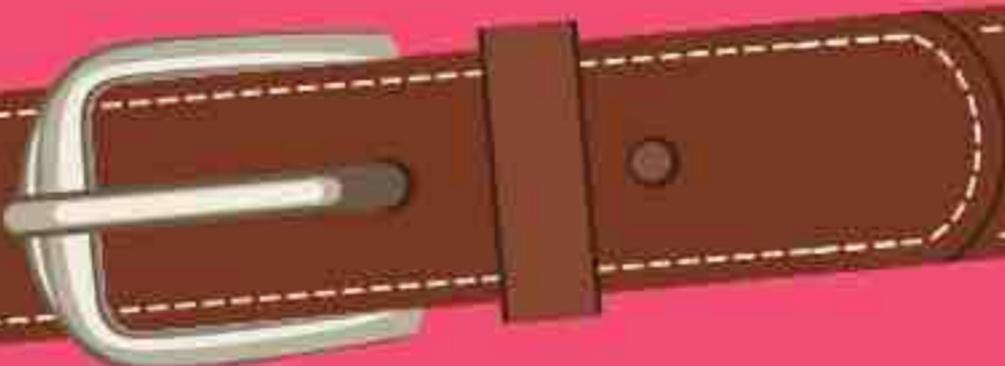
+ DOSSIER VOYAGER MOINS CHER

► Compagnies low cost : ne vous faites plus piéger
► Échanger sa maison, mode d'emploi

6,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

JUIN-JUILLET 2025
N°229



Disponible en kiosque et en version numérique
sur le site <https://boutique.60millions-mag.com>
et sur l'appli mobile 60

L 14242 - 147 H - F: 6,90 € - RD