

## Plaisirs Beauté

# SAUVEZ VOTRE PEAU

**POLLUTION** Pour protéger l'épiderme des citadins menacé par les particules, des solutions simples et naturelles existent

La pollution ne s'attaque pas qu'aux poumons. Notre peau, organe très sensible, est aussi exposée directement aux particules toxiques. Les impacts de la pollution sur notre teint intéressent donc fortement les chercheurs et, dans leur sillage, les fabricants de produits de beauté, qui ont transformé la cosmétique antipollution en un marché potentiellement très rentable. En cinq ans à peine, toutes les marques ont élaboré des gammes de soins spécifiques aux consonances guerrières: de Chanel à Lavera en passant par

Clarins, Bourjois, SkinCeuticals ou Nuxe, les « boucliers protecteurs », les « écrans » et autres « filtres de défense » urbains, font de l'œil aux citadines inquiètes de la multiplication des pics de pollution. Mais celles-ci peuvent légitimement s'interroger sur leur efficacité.

**Des études menées en Asie**  
Pour l'évaluer, les scientifiques ont mené des études en Asie,

particulièrement touchée par les émissions de polluants. « Les impacts sur la peau sont prouvés. La pollution génère des radicaux libres qui créent une inflammation et débordent les capacités de nettoyage et de réparation des cellules », affirme la dermatologue Nina Roos\*, auteure d'*Une peau en pleine forme* (Solar). Ce phénomène a un impact esthétique (vieillesse accélérée, taches,

teint terne) et aggrave les maladies de peau, comme l'eczéma et l'acné. « Nous avons participé, en Chine, à des comités d'experts dermatologiques qui ont démontré l'augmentation des consultations aux urgences pendant les pics d'alerte, ajoute Sophie Seité, directrice scientifique chez La Roche-Posay. La pollution fragilise la barrière cutanée par un stress oxydatif couplé aux effets négatifs du soleil. »

Pas de panique. Ces données scientifiques ne doivent pas faire oublier qu'il existe des solutions simples pour contrer ces agressions. « Beaucoup de gens qui habitent Paris ont une peau superbe, tempère Nina Roos. Mais cela nécessite une remise en question: il faut comprendre qu'une belle peau reflète avant tout une bonne santé. » Le premier geste à adopter est de se protéger du soleil, d'avril à septembre, avec un indice d'au moins 30 SPF et à spectre large (contre les UVA, UVB et rayons infrarouges).

« Il est aussi fondamental d'adopter une alimentation riche en antioxydants, pour lutter de l'intérieur contre les radicaux libres, c'est la plus importante des protections », poursuit la dermatologue. On force donc sur les fruits et légumes colorés, le thé vert, les baies de goji et on évite les aliments industriels transformés. On laisse aussi le temps à la peau de se réparer, grâce à un sommeil de bonne qualité et de quantité suffisante. Enfin, on chasse les toxines via le sport ou d'autres méthodes de transpiration (hammam ou sauna).

À ce jour, aucune étude ne confirme l'efficacité des crèmes dites antipollution, « mais elles contiennent des ingrédients connus, comme des indices solaires, des antioxydants, des vitamines C ou E qui peuvent avoir un intérêt, sans pour autant remplacer l'hygiène de vie », précise Nina Roos. Suivant les recommandations des dermatologues, la marque La Roche-Posay n'a d'ailleurs pas voulu créer de gamme spécifique. Elle a opté pour un renforcement des formules de ses produits existants, qui luttent déjà contre l'acné et d'autres problèmes cutanés.

### Les excès du « layering »

La recherche avance vite. La marque a déjà intégré à ses recettes une nouvelle technologie protectrice: empêcher les particules d'entrer directement en contact avec l'épiderme grâce à un film antiadhésion... « Nous avons développé une routine cosmétique en trois temps: un soin de nettoyage de la peau qui supprime les impuretés, un soin de renforcement et de restauration de la barrière cutanée qui limite l'adhésion des particules et enfin une protection solaire efficace », détaille la directrice scientifique de la marque.

Attention toutefois de ne pas tomber dans les excès du « layering », qui consiste à appliquer des dizaines de couches de produits démaquillants et purifiants en pensant que les résultats seront meilleurs. Une technique courante



IMAGE: HUBBGETTY IMAGES; PLAINVIEW/GETTY IMAGES

au Japon et en Corée, où la quête du teint parfait vire à l'obsession. « En Asie, on voit de plus en plus de peaux sensibles et irritées car plus on applique de produits, plus la peau peut s'irriter. Il y a trop de nettoyage, trop de cosmétiques et l'on superpose des substances pas toujours compatibles entre elles, constate Nina Roos. On a tendance à trop soigner trop sa peau. Il faut revenir à des choses simples. » ●

### 4 RÈGLES POUR UNE BELLE PEAU

- > Se protéger du soleil
- > Éviter les aliments industriels transformés
- > Bien dormir
- > Pratiquer le sport

CHARLOTTE LANGRAND

@Chalangrand

\* [monsiebeaute.com](http://monsiebeaute.com)

2017

## MATINALE SPÉCIALE PRÉSIDENTIELLE



# MARINE LE PEN

## INVITÉE DE LA MATINALE D'EUROPE 1

AVEC THOMAS SOTTO, FABIEN NAMIAS, NATACHA POLONY ET NICOLAS CANTELOUP

LUNDI 27 MARS DE 7H30 À 9H

Europe 1

#Elections2017