



Télé Star & ma beauté



Armez votre peau contre la pollution

Les effets néfastes de la pollution sur la santé sont bien connus, mais la peau subit, elle aussi, des dommages importants. Le point avec Dominique Moyal, directrice adjointe de la communication scientifique La Roche-Posay International. Béatrice Majewski

Particules fines, ozone, oxyde d'azote..., en plus de dégrader notre système respiratoire, ces polluants entraînent des dommages cutanés parfois irréversibles. «Des études réalisées pendant plus de vingt ans démontrent que la pollution, industrielle et urbaine, accélère le vieillissement de la peau (intensification des rides et des taches pigmentaires) et perturbe l'épiderme», explique Dominique Moyal. Cet impact de la pollution n'épargne aucune peau. Les plus sensibles ou les matures, dont la barrière cutanée est

déjà abîmée, sont les plus touchées. «Lozone oxyde les lipides et les protéines de la couche cornée, ce qui affaiblit le film hydrolipidique et assèche l'épiderme.» Les peaux à tendance grasse ne sont pas épargnées: les particules polluantes amplifient la production de sébum et modifient sa composition. Oxydé, il multiplie les inflammations et la formation de points noirs. Aux effets néfastes de la pollution s'ajoutent ceux causés par les UV et notamment les UVA. «Ce sont ces effets cumulés, pollution et UV, qui épuisent les

défenses anti-radicalaires de la peau et augmentent les dégâts cutanés.»

UN PROTOCOLE EN TROIS PHASES

Restreindre les effets de la pollution passe par une routine quotidienne en trois phases. À commencer par un nettoyage efficace, matin et soir, pour éliminer les particules. «Même si vous n'êtes pas maquillée, un nettoyage s'impose. Utilisez un produit qui n'agresse pas.» En journée, appliquez un sérum ou une crème riche en antioxydants (vitamines E et C), qui protège et corrige les

signes liés au vieillissement cutané. «Préférez un soin antioxydant qui s'adapte également à vos problèmes de peau basiques.» Enfin, prévenez les effets engendrés par les UV en optant pour une crème avec un filtre UV ou un soin solaire. «Si un SPF 30 suffit pour une citadine, passez à 50 voire 50+ si vous vous exposez au soleil en terrasse ou dans un parc.» Pour lutter contre les effets insidieux de la pollution, l'utilisation d'une crème seule ne suffit pas. Il faut un ensemble de soins adaptés et les renouveler au quotidien. ●

Notre sélection

Redermic R Corrective, SPF 30. La Roche-Posay, 40 ml, 34 €.

UV Plus Antipollution, écran multi-protection, SPF 40. Clarins, 50 ml, 41,60 €.

Détox, Sérum Bouclier anti-toxines. Hydrate, protège de la pollution. Eau Thermale Jonzac, 30 ml, 23,95 €.

DD Crème Prodigieuse, SPF 30, anti-pollution, anti-oxydant. Nuxe, 30 ml, 19,50 €.

Lotion Nettoyante P, peaux sensibles ou réactives. Skintifique, 200 ml, 14,20 €.

Réflexe Solaire, SPF 50+. Avène, 30 ml, 10,90 €.

Masque Pollutant Defending, Cilantro & Orange Extract, Kiehl's, 75 ml, 34 €.

