



LA VIE, EN PLUS FACILE

PSYCHO

# COUP *de* POUCE

**MA MÈRE**  
*me tape  
sur les nerfs!*

## Cuisine **D'AUTOMNE**

- /// FILETS DE PORC EN SAUCE, EN CROÛTE, FARCIS...
- /// SOUPES INSTANTANÉES MAISON
- /// DESSERTS À LA CITROUILLE

MODE

**25**  
**DUOS**  
**SACS et**  
**CHAUSSURES**

TRAVAIL

«**CE QUE  
L'ÉCHEC  
M'A APPRIS**»

**3 LECTRICES**  
témoignent



**LASAGNE**  
**VÉGÉ**  
AUX ÉPINARDS  
ET AUX PATATES  
DOUCES

RECETTE  
PAGE  
**110**

BEAUTÉ

COUPEROSE, CICATRICES,  
TACHES PIGMENTAIRES:  
**LES CONSEILS**  
**DE NOS EXPERTS**

## Les taches pigmentaires

Les lentigos actiniques. Voilà comment on nomme la forme de taches brunes qui peuvent apparaître sur le visage, le décolleté et les mains dès la trentaine. Plus rare, le mélasma est un autre trouble pigmentaire, celui-là hormonal, souvent associé à la grossesse ou à la pilule contraceptive. «Quel que soit le type de tache, le principal coupable est souvent le soleil», souligne la D<sup>re</sup> Sonya Abdulla, dermatologue.

### Prescription

**À la maison** La protection solaire est LE meilleur traitement pour atténuer et prévenir l'hyperpigmentation. Pour nos crèmes hydratantes, la D<sup>re</sup> Abdulla conseille des produits à base d'acide kojique, d'arbutine ou d'hydroquinone, qui diminuent la synthèse de la mélanine. «Vous pouvez inclure dans votre rituel des nettoyants et des hydratants avec AHA, BHA, LHA. Ils exfolient en douceur et ont un effet correctif», explique la dermatologue.

**Chez le dermato** Le médecin peut nous prescrire des crèmes éclaircissantes en formulation plus concentrées que celles vendues en pharmacie.

**En institut** Plusieurs options sont proposées. Parmi les plus fréquentes: la cryothérapie (application d'azote liquide sur les taches), le peeling chimique (exfoliation avec un produit chimique, comme les AHA) et le laser pigmentaire (fragmentation de la mélanine). On peut aussi opter pour la lumière pulsée (IPL). Mais attention, ce traitement semblable au laser n'est pas adéquat pour le mélasma; il risque plutôt de l'aggraver, selon la D<sup>re</sup> Abdulla.

### L'erreur à éviter

On ne prend pas ce problème à la légère. «La grande majorité des taches sont bénignes, mais certaines peuvent se révéler des formes de cancer comme le mélanome», insiste la D<sup>re</sup> Loukia Mitsos, dermatologue cofondatrice de la clinique Protoderma et porte-parole de la marque Neutrogena. Pour reconnaître les signes inquiétants, on utilise la règle ABCDE et on n'hésite pas à consulter au besoin.

## LES BONS PRODUITS

- ≡ **Sheer à large spectre FPS 30**, de Vivier (62,50 \$, en institut ou à [vivierpharma.com](http://vivierpharma.com)). Une crème de jour à la texture mate qui nous protège du soleil.
- ≡ **Masque Peel Double éclat**, de Vichy (34 \$, en pharmacie ou à [vichy.ca](http://vichy.ca)). Un traitement pour exfolier et raviver le teint à base d'AHA et de vitamine C.
- ≡ **Secure White Crème éclaircissante FPS 30**, de Neostрата (44 \$, en pharmacie). Outre son pouvoir éclaircissant, cette crème offre une protection solaire.



## LA RÈGLE ABCDE POUR RECONNAÎTRE UN MÉLANOME

- A** (Asymétrie): une forme asymétrique.
- B** (Bordure): une bordure dentelée et irrégulière.
- C** (Couleurs): plusieurs tons (brun, rouge, noir) dans la même tache.
- D** (Diamètre): un diamètre de plus de 6 mm.
- E** (Évolution): une tache qui évolue (taille, couleur, saignement). >>>