



ESTHÉTIQUE

# LES MASQUES LED c'est bien au quotidien ?



Ils sont partout sur les réseaux et dans les *beauty stores*. Ces masques un peu futuristes reprennent une technique connue depuis longtemps en médecine esthétique : les Leds. On peut donc les appliquer aujourd'hui à domicile presque tous les jours. À quoi servent-ils ? Sont-ils vraiment bons pour la peau ? À quel rythme les utiliser ? *Marie Munoz*

**Nos experts**



**Dr Valentin Chabbi**  
médecin  
esthétique



**Dr Muriel Creusot**  
dermatologue

## 1 À quoi ça sert ?

« On les appelle les couteaux suisses du dermatologue, tant ces petites diodes peuvent traiter de pathologies, de l'acné aux taches », explique la Dr Muriel Creusot. En esthétique, les Leds (pour *Light emitting diodes*) agissent principalement sur la qualité de peau. Comment ? L'énergie émise par la lumière, qui est totalement indolore et sans UV, stimule la synthèse de collagène et d'élastine. Résultat : la peau est mieux hydratée, le teint plus éclatant, avec moins de rougeurs, et même des ridules effacées. Avec des limites : il n'y a pas d'action lift sur une peau très relâchée, ou sur des rides très marquées.

## 2 Pourquoi y a-t-il plusieurs couleurs de lumière ?

« La plupart des masques utilisent des Leds rouges et infrarouges, car il est prouvé que ces longueurs d'onde vont jusqu'au derme et permettent de corriger un maximum de signes cutanés liés à l'âge », note le Dr Valentin Chabbi. Certains les combinent avec des lumières bleues, qui traitent les imperfections de l'acné, des vertes qui ciblent les taches pigmentaires ou encore des jaunes pour estomper les rougeurs. « Ce n'est pas forcément mieux, ajoute le médecin. Au contraire. Pour les taches, mieux vaut s'adresser à un dermatologue pour être sûr que ce ne soit pas un mélanome. Pour l'acné, aussi. Ces pathologies complexes se traitent avec des lampes plus puissantes. »

FASCINADORA / STOCK.ADBE.COM

**ESTHÉTIQUE**

**3 On a des résultats au bout de combien de temps ?**

D'après les études et les tests cliniques fournis par les marques, on note moins de ridules, une amélioration du grain, un teint plus uniforme au bout de 3 à 4 semaines, à raison de 2 à 3 applications par semaine. Certains assurent un coup d'éclat dès la première utilisation. En réalité, cela dépend beaucoup de l'état de la peau au départ et de son hygiène de vie.

**4 Tout le monde peut essayer ?**

C'est une technique qui convient à toutes les carnations et tous les types de peau. Prudence cependant lors de la grossesse, ou si l'on souffre de problèmes de peau, de thyroïde, ou encore si l'on prend un traitement photosensibilisant (par exemple certains antibiotiques ou anti-inflammatoires). On demande conseil à son médecin.

**5 Est-ce risqué de le poser à même la peau ?**

« Plus les Leds sont proches de la peau, mieux c'est », souligne le Dr Chabbi. Leur capacité de pénétration est mesurée en watts par cm<sup>2</sup>. En gros, une machine chez le dermatologue peut atteindre 150 milliwatts/cm<sup>2</sup>. Avec une puissance de 30 à 90 milliwatts/cm<sup>2</sup>, les produits vendus dans le commerce peuvent s'appliquer au plus près sans danger.

**6 On peut l'appliquer tous les jours ?**

« Quelle que soit la puissance de l'appareil, c'est déconseillé car on risque de saturer nos mitochondries, les "usines" énergétiques de nos cellules, prévient la Dr Creusot. Le rythme idéal est de 2 à 3 fois par semaine. » « Les études montrent qu'il y a des effets seuil. C'est-à-dire que la lumière peut devenir pro-oxydante, l'inverse de ce que l'on cherche », confirme le Dr Chabbi.

**7 Comment le choisir ?**

Le choix est vaste, sachant que la plupart des masques sont fabriqués en Chine et que seule une poignée fournit des tests cliniques. Leur efficacité dépend de la combinaison de plusieurs points : nombre de Leds, couleurs, puissance.

**Notre sélection**

Elle tient compte des facteurs ci-contre, et des prix, sachant que certains masques se vendent à plus de 1 000 € !



150 €

**LE MOINS CHER**

LED FACE MASK 100 (SILK'N)  
Une marque néerlandaise très connue et appréciée.

**Nombre de Leds :** 100, couleurs rouge, bleue, jaune et violette anti-âge.

**Puissance :** non communiquée.

**Protocole :** 1 séance tous les 3 jours la 1<sup>re</sup> semaine, 10 min ; 1 tous les 2 jours la 2<sup>e</sup> semaine, 10 min ; 1 tous les 2 jours, les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> semaines, 10 à 15 min. 1 à 2 séances par semaine dès que les résultats sont visibles. Durée max par séance : 15 min.



349 €

**LE LEADER**

MASQUE LED VISAGE (CURRENTBODY SKIN)

Le seul masque approuvé par la FDA, chargée de la surveillance des médicaments et dispositifs médicaux aux États-Unis, avec études cliniques.

**Nombre de Leds :** 132, rouges (66) et infrarouges (66).

**Puissance :** 30 milliwatts/cm<sup>2</sup>.

**Protocole :** 10 minutes, 3 fois par semaine.



490 et 590 €

**LE PLUS FRANÇAIS**

MASQUE LED ANTI-ÂGE ESSENTIEL (NOOANCE)

Une marque française, qui présente une étude clinique sur son site.

**Nombre de Leds :** 198, rouges (99) et infrarouges (99).

**Puissance :** deux modèles, 60 milliwatts/cm<sup>2</sup> et 90 milliwatts/cm<sup>2</sup>.

**Protocole :** 30 minutes par semaine pour l'éclat.



329 €

**LE PLUS ORIGINAL**

GENIUS LIGHT (TALIKA)

Les Leds sont associées à de l'électrostimulation et de la ionothérapie.

**Nombre de Leds :** non communiqué. Couleurs : bleu, vert, orange, rouge.

**Puissance :** de 45 à 65 milliwatts/cm<sup>2</sup>.

**Protocole :** 8 programmes selon l'effet recherché, dont Anti-Âge Global (3 min 45) ; Antitaches (3 min) ; Coup d'éclat (3 min) ; 3 fois par semaine.