

lefigaro.fr/madame

madame

FIGARO

COVER STORY
ALICIA
VIKANDER
Le beau rôle



Madame Figaro - n° 2045

Éclats purs & lignes sensibles

FASTES FOUS

UNE NOUVELLE IDÉE DU LUXE

MASQUES LED ET
AUTRES APPAREILS
DE LUMINOTHÉRAPIE
ENVAHISSENT
NOS SALLES DE BAINS
ET RIVALISENT DE
BIENFAITS : *ANTIRIDES,*
ANTIBOUTONS,
ACTIVATEUR D'ÉCLAT...
QUELLE EST LEUR
RÉELLE EFFICACITÉ ?
LES EXPERTS NOUS
ÉCLAIRENT.

PAR MARION LOUIS / PHOTOS KARINA TWISS
/ RÉALISATION JULIE GILLET
/ MODÈLE ALIZ MENYHERT © MARILYN AGENCY

LUMI



ÈRE!



**SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX,
ON NE VOIT PLUS QUE DES CÉLÉBRITÉS
MÉTAMORPHOSÉES EN ROBOCOP OU EN**

DAFT PUNK vantant les effets des masques LED sur leur teint radieux. Un traitement non invasif, totalement indolore et sans danger qui fait fureur comme alternative aux injections, surtout depuis le Covid. Hier réservés aux cabinets des dermatologues, ces traitements à base de LED sont entrés chez nous sous toutes les formes et à tous les prix.

« La technologie LED permettra demain de remplacer le WiFi par le LiFi, sans ondes radio et sans danger pour la santé », affirme même Frédéric Granotier, président de Lucibel, spécialiste de l'éclairage à base de LED et créateur de OVE, le plus spectaculaire des masques sur le marché. Avant d'investir, un minimum de clarté s'impose. Et avant tout, soyons précis : le terme exact pour cette lumineothérapie nouvelle génération est « photobiomodulation ». Et elle ne sort

pas du chapeau puisque la Nasa a été la première à s'y intéresser et à démontrer son effet sur la cicatrisation des astronautes en apesanteur. Cela fait plus de vingt ans que les dermatologues et les médecins esthétiques l'utilisent pour traiter l'acné, apaiser et réparer la peau après un peeling ou une séance de laser. Sans oublier la lumineothérapie (lumière blanche) utilisée depuis longtemps contre la dépression saisonnière. La photobiomodulation médicale se développe également en oncologie (pour les suites de radiothérapie, par exemple) et en neurologie contre la maladie d'Alzheimer. Et pour notre peau ? Douze questions. Des réponses.

**ON N'ARRÊTE PAS D'ENTENDRE QUE
LA LUMIÈRE EST DANGEREUSE. ALORS ?**

« Les UV, oui, confirme Géraldine Decaux, fondatrice de Lightinderm. Ils brûlent et cassent les brins d'ADN, mais la lumière, c'est comme l'oxygène, Dr. Jekyll et Mr. Hyde, le poison et l'antidote. La peau possède de très nombreux photorécepteurs, différents selon les longueurs d'onde. Et comme les végétaux fabriquent des feuilles et de l'oxygène avec le soleil, nous avons notre propre photosynthèse. La peau transforme l'énergie lumineuse en énergie cellulaire qui lui permet de faire son job, de lutter contre les agressions, l'inflammation, de se détoxifier, de produire et d'organiser les protéines, dont le collagène. »

BLEUE, VERTE OU ROUGE, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Chaque longueur d'onde a son action.

La lumière bleue, purifiante, joue sur le microbiote cutané, permet de traiter les irrégularités de la peau, comédons, points noirs et pores élargis ; la verte a un effet démontré sur les vaisseaux capillaires et la pigmentation. Dans le domaine de l'anti-âge, le couple rouge/infrarouge serait le plus efficace. Très exactement, deux longueurs d'onde : 633 pour la lumière rouge et 830 pour l'infrarouge.

**QUE FAIT EXACTEMENT LA LUMIÈRE ROUGE
(ET INFRAROUGE) ?**

Elle module le vivant, d'où son nom de photobiomodulation. L'énergie lumineuse atteint la mitochondrie, la centrale énergétique de la cellule et stimule les processus

biologiques naturels de régénération, favorise la production des protéines de la peau (dont le collagène), l'élastine, l'acide hyaluronique.

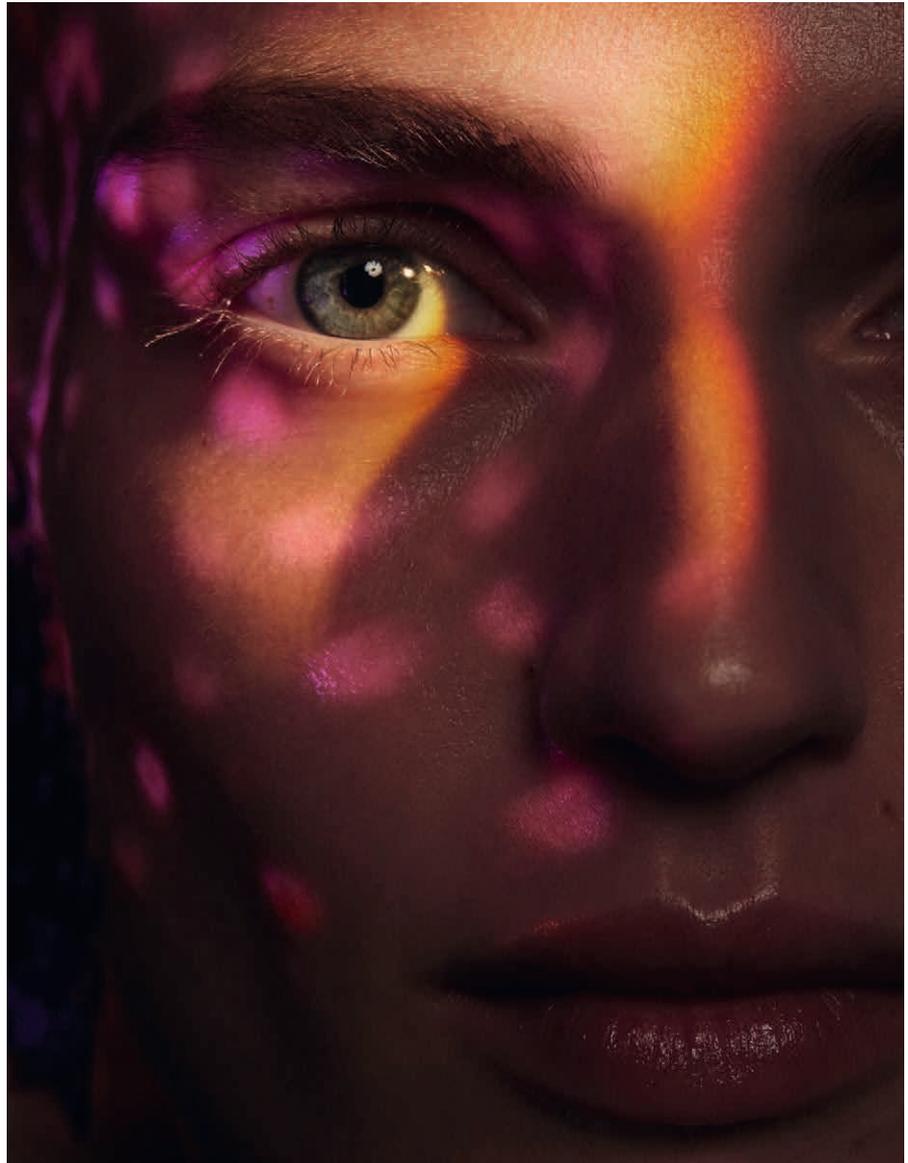
« Elle est avant tout antioxydante et anti-inflammatoire, ajoute le Dr François Michel, dermatologue, spécialiste de la photobiomodulation depuis 2006. Je m'en sers beaucoup et j'ai fait des dizaines de milliers de traitements. On obtient aussi de bons résultats en cas de masque de grossesse (chloasma) et de vergetures. En matière de prévention du vieillissement, elle donne de l'éclat, lisse, raffermi, calme les rougeurs. » Carole Amar, fondatrice de Nooance, une des dernières marques arrivée sur le marché, joue franc-jeu : « Il n'y a pas de miracle non plus. Elle ne va pas faire disparaître une ride profonde qui est une cassure du derme. Mais elle peut l'empêcher d'arriver. » Géraldine Decaux renchérit : « À partir d'un certain âge et en cas de relâchement plus important, la lumière seule ne suffit pas. Il faut la combiner avec d'autres traitements non invasifs, comme les massages, la mésothérapie, la radiofréquence ou les ultrasons HIFU. »

ON PARLE AUSSI D'EFFET SUR LE MENTAL...

« Oui, la lumière procure du bien-être, c'est prouvé, répond le Dr Michel. En fait, elle équilibre, dynamise les déprimés et calme les anxieux. Elle stimulerait même les capacités cognitives du cerveau et améliorerait le sommeil. » Il est conseillé toutefois de choisir la lumière bleue le matin et la rouge le soir. « Il faut considérer ce traitement comme un rituel plaisir et bien-être, un nouveau geste quotidien, insiste Géraldine Decaux, mais inutile de saturer la peau. Les études sont faites sur un protocole donné. Il faut s'y fier. »

LES MASQUES À DOMICILE SONT-ILS AUSSI EFFICACES QUE LES TRAITEMENTS PROFESSIONNELS ?

Chez le dermatologue, les machines sont généralement plus puissantes et les séances durent plus longtemps. « Elles permettent de traiter des inflammations plus importantes et des pathologies, par exemple des cicatrices d'acné fibreuses », indique le Dr Michel. Il a été également montré que pour une efficacité maximum, la lumière doit être en contact avec la peau, bien couvrir le contour des yeux et de la bouche, ce qui n'est pas le cas avec les panneaux avec lesquels on perd de l'énergie utile. D'où l'intérêt des masques et autres outils du commerce dont



les diodes touchent le visage. À la maison, chaque appareil a son protocole précis, souvent avec des programmes préenregistrés. Certains recommandent de l'utiliser un peu tous les jours en entretien, d'autres tous les deux ou trois jours par cycle d'un ou deux mois.

À PARTIR DE QUEL ÂGE ?

« Dès 15 ans, si on a de l'acné. Et ensuite en prévention du vieillissement, car on perd son collagène dès l'âge de 20 ans, explique Géraldine Decaux. Et il n'y a pas de limite. On voit des améliorations bien après 60 ans. » Côté résultats, compter une quinzaine de jours pour l'éclat et la qualité de la peau ; entre un et deux mois pour les rides. Et de mieux en mieux après trois mois. « Ça marche pour tout le monde, toutes les carnations, y compris les hommes, mais pour les rides, il y a des "super répondeuses" chez qui l'effet s'avère dix fois



UN AUTRE ÉCLAIRAGE

À LA MAISON EPIGENETIC, le Miltaderm potentialise plusieurs rayonnements photoniques pour booster l'énergie cellulaire et a plusieurs indications : densifier la chevelure et favoriser la pousse, lutter contre les taches, les ridules, la peau d'orange, les vergetures... Le Mylta Gynéco permet de traiter toute la zone périnéale et la région vaginale.

maisonepigenetic.com

AU DERMOMEDICALCENTER, la technique de la lampe flash, ou lampe pulsée, permet de traiter différentes sortes de rougeurs, de taches pigmentées, mais aussi de pratiquer l'épilation longue durée en toute sécurité. 250 € la séance. Il en faut en général deux ou trois.

dermomedicalcenter.com

ET LE CORPS ?

Dans les cliniques anti-âge, certains spas et cabinets médicaux, il y a des panneaux corps entiers, pour le bien-être, contre la peau d'orange,

les vergetures, pour réguler le microbiote intestinal... À domicile, certaines marques commencent à proposer des appareils qui s'adaptent aux parties du corps, y compris la tête. Utilisée sur le cuir chevelu, la lumière ralentit la chute des cheveux, stimule la pousse de ceux restants, apporte densité et brillance.

COMMENT CHOISIR LE BON APPAREIL ?

Pas facile, car il y a de tout sur le marché. Privilégiez ceux qui sont fabriqués en France et qui, surtout, peuvent présenter des études cliniques sérieuses (sur l'appareil en question et pas des études générales). Après, c'est une question d'ergonomie, de confort et de mode de vie. Il faut avoir envie de s'en servir. Comme c'est un investissement à long terme, veillez à ce qu'il propose plusieurs programmes. ●

supérieur à la moyenne sans qu'on comprenne pourquoi », s'étonne le Dr Michel. Il n'y a pas de contre-indications. On évite sur les femmes enceintes, les épileptiques et en cas de migraines ophtalmiques, mais sans réelle raison scientifique. Juste par principe de précaution. « On a fait des études pendant sept ans sur des cellules précancéreuses, précise Géraldine Decaux, et on n'a noté aucune mutation suspecte. Il n'y a également aucun danger pour les yeux, avec un petit bémol pour la bleue. Dans tous les cas, on les protège pour éviter l'éblouissement. »

DOIT-ON METTRE UN SOIN AVANT, APRÈS, PAS DU TOUT ?

« Il est démontré que la lumière favorisait la pénétration des actifs et décuplait leur efficacité », confirment tous nos experts. Mais si on le met avant, il vaut mieux un sérum aqueux et transparent. La plupart des marques ont mis au point une gamme de soins spécifiques à utiliser en complément avant, pendant ou après la séance. Certains recommandent de faire un gommage avant pour optimiser le processus.

LIGHT CLUB

Du plus cher au plus accessible, les bijoux techno lumineux les plus intéressants et les plus sérieux du moment.

● Design : Masque OVE de Lucibelle (1)

Dessiné par Olivier Lapidus, c'est un véritable luminaire qui fait presque office de déco. Un des plus puissants du marché, doté de nombreuses études cliniques. C'est aussi celui choisi par Dior pour ses spas.

Le protocole : deux séances de douze minutes à trois jours d'intervalle pendant trois mois. Difficile à transporter, il existe aujourd'hui un format nomade moins intense, le OVE Mini, qui s'utilise sur le visage, le corps ou encore les cheveux.

2160 € et 679 € la version miniature. lucibellemakeup.com

● Pro : MyLEDmask, myBlend (2)

Mis au point avec des experts de haut niveau, il fait partie d'un écosystème beauté global qui comprend des sérums, de la photobiomodulation et des compléments alimentaires. Assez imposant, son look peut faire peur, mais il est très simple à utiliser et procure une réelle sensation de relaxation. Les études cliniques annoncent un derme redensifié et une peau de trois ans plus jeune après un mois d'utilisation.

Le protocole : une session (de 5 à 14 minutes selon la peau), trois à quatre fois par semaine sur 6 à 8 semaines.

On peut le tester à la Maison myBlend dans la Regeneration Room pour une séance découverte offerte ou en forfait de 6 ou 12 séances. 1200 €. my-blend.com

● Influenceur : Masque LED Anti-Âge L'Essentiel, Nooance (3)

Ce petit nouveau a convaincu pas mal de personnalités qui vantent, sur les réseaux sociaux, son efficacité sur l'éclat du teint. 100 % français, il propose aussi une gamme de sérums qui optimisent le traitement. Il est flexible, donc plus confortable, colle bien à la peau et voyage facilement, mais il ne joue que la lumière rouge et infrarouge. Il existe différentes versions dont une multifonctions qui cible différentes parties du corps. Il propose même un casque Laser + LED pour le cuir chevelu.

Le protocole : 10 minutes tous les jours.

490 €. nooance-paris.com

● Scientifique : Lightinderm (4)

Ce n'est pas un masque, mais un appareil de photobiomodulation doté d'une bille massante dans lequel on clipse des capsules de sérum.

Ainsi, il associe trois technologies pour une triple stimulation. Conçu avec une équipe pluridisciplinaire et l'Hôpital Cochin, il a un CV impressionnant : 10 ans de recherche, 10 études cliniques, 47 brevets et 6 programmes personnalisés selon les besoins.

Le protocole : c'est aussi celui qui demande le plus d'engagement, trois minutes par jour selon une gestuelle mise au point par la facialiste Chantal Lehmann.

430 € l'appareil + 4 capsules de sérum (une capsule égale une semaine de traitement). lightinderm.com

● Festif : Masque Visage CurrentBody Skin (5)

On l'a vu sur les minois de Kourtney Kardashian, Renée Zellweger ou Gal Gadot sur Instagram. Et dans la série *Emily in Paris*. Il dit réduire les rides de 35 % en quatre semaines. Mais il est fabriqué en Chine, d'où son prix. Pour les fêtes, il lance une édition limitée couleur argent.

Le protocole : 10 minutes, trois à cinq fois par semaine.

349 €. currentbody.fr

● Futuriste : Masque Genius Light, Talika (6)

La marque spécialiste du regard a été l'une des premières à introduire les instruments de beauté high-tech en France. Celui-ci ressemble à un masque de réalité virtuelle, mais il combine les lumières LED, l'électrostimulation et la ionothérapie, un microcourant qui aide à détoxifier la peau. On aimerait toutefois des études un peu plus précises.

Le protocole : 8 programmes au choix de 2 à 6 minutes, deux à trois fois par semaines. ●

352 €. talika.fr

