



Pollution

# ON FAIT QUOI ?

On le sait : tous les indicateurs sont au rouge ! Devant les dégâts avérés que provoque la pollution sur la peau, il faut s'armer pour garder le teint frais. Nouvelles routines, soins plus protecteurs et correcteurs...

Le changement, c'est urgent ! **Par Yasmine Meurisse**

© Frenchstyle.com, Clarins, Caudalie, Nivea, Dior, Chanel, L'Oréal Paris, SkinCeuticals

**L**es dernières études épidémiologiques de grande envergure menées par les équipes du professeur Jean Krutmann en Allemagne et en Chine et celles de la dermatologue Flora Xu à Shanghai confirment nos soupçons : en plus des dommages sur notre santé, la pollution dessèche les peaux sèches, aggrave l'acné, accélère la formation des rides et rend l'épiderme plus sensible, favorisant urticaire, eczéma et dermatites de contact. De leur côté, les gaz NO<sub>2</sub> et SO<sub>2</sub> augmentent la formation des taches pigmentaires. On vous dit comment mener la bataille.

## 1. FAIRE BARRIÈRE

**Choisir un soin de jour** qui limite l'adhésion des particules grâce à des polysaccharides, sur lesquelles elles accrochent moins. Ou, mieux, « choisir des textures formant comme un film étanche à la surface de l'épiderme (à base de polymères ou de silicones, comme les blurs), car beaucoup de polluants ont une affinité particulière avec le sébum de la peau », explique Edouard Mauvais-Jarvis, directeur de la communication scientifique Dior. **Adopter un bouclier anti-pollution ET anti-UV**, car la pollution potentialise les effets des UV et favorise les taches pigmentaires. **Se maquiller pour faire écran** de façon mécanique. « Mais dans ce cas, on redouble de vigilance sur le démaquillage, car les pigments présents dans tout ce qui est teinté peuvent aussi interagir avec les particules », avertit Edouard Mauvais-Jarvis. **Penser aussi à...** aérer les maisons, aussi polluées que la rue, et à s'offrir un purificateur d'air qui absorbe jusqu'à 99,5 % des polluants et des allergènes (Pure Cool, de Dyson).

## 2. NEUTRALISER LES DEGÂTS

**Donner à la peau un bonus d'antioxydants matin et soir** pour reconstituer ses stocks de vitamines antiradicalaires « grignotées » par la pollution. Le combo idéal ? Un soin associant des vitamines C, E, les plus importantes, avec des ingrédients (quercétine, resvératrol

notamment) activant notre propre production d'antiradicaux libres. **Hydrater deux fois plus** pour renforcer la barrière cutanée. Avec des soins biquotidiens gorgés d'actifs capables d'apporter une hydratation immédiate, tout en favorisant l'auto-hydratation naturelle. C'est le cas de l'acide hyaluronique et de nombreuses plantes connues pour leur résistance à la sécheresse (kalanchoe, salicorne...). **S'offrir des soins « peau sensible »** si le visage tiraille, picote, rougit à cause de la pollution... Ils contiennent moins d'ingrédients pour limiter les réactions, mais plus d'agents apaisants (eau thermale, aloe vera, bleuet...). **Penser aussi à...** manger vitaminé. Les petites baies, la farine de pépins de raisin (en magasin bio), les légumes au feuillage vert foncé et orange sont les plus riches en antioxydants. A consommer bio de préférence.

## 3. BIEN DÉTOXIFIER LA PEAU

**Se démaquiller deux fois.**

Une première fois pour le maquillage, une seconde pour éliminer toute trace de micro-particules, comme les PM 2.5 capables de pénétrer la peau. **Privilégier les textures crème et huile** qui capturent et dissolvent mieux les particules et les formules enrichies d'agents dépolluants tels que les algues et les micro-algues, l'hibiscus, le moringa... On les applique à la main, ou avec une éponge type Konjac qui désincruste sans sensibiliser. Et surtout on rince abondamment. **Exfolier à la brosse ou aux acides de fruits** pour détoxifier la peau et « dégriser » le teint. Brosse électrique ? Choisir un modèle aux poils de soie, moins irritant et l'utiliser deux fois par semaine. Acides de fruits ? Idéal pour grignoter les cellules mortes et révéler l'éclat. Uniquement le soir, deux semaines par mois tous les mois. **Faire des masques au charbon végétal.** Poreux, ils attirent les particules de pollution comme un aimant. Une à deux fois par semaine. **Penser aussi à...** se doucher le visage, car l'eau contribue à dépolluer la peau, par simple ruissellement.



Soin Hydratant Gel Fluide Fondant Désaltérant, Hydra-Essentiel, Clarins, 45 €. Soin Hydratant 3-en-1 Vine Activ, Caudalie, 31,80 €. Crème Multi-Usage Nivea Care Sensitive, Nivea, 4,90 €. Brume Dépolluante et Détoxifiante Mist Lotion One Essential, Dior, 59,50 €. Démaquillant Anti-pollution Bi-Phase Visage, Chanel, 37 €. Masque Détox Argile Pure, L'Oréal Paris, 8,50 €. Sérum Antioxydant Phloretin CF, SkinCeuticals, 142 €.

## LES BRUMES ANTI-POLLUTION, ON Y CROIT ?

Oui ! Elles sont au visage ce que les top-coats sont aux vernis : un bouclier invisible. Mieux, elles contiennent des agents visant à piéger et à solubiliser les polluants hydrophiles et lipophiles qui se déposent sur l'épiderme. Jusqu'à présent, on les vaporisait sur le visage le matin avant de partir au bureau, désormais on conseille de répéter l'opération deux ou trois fois dans la journée. Mais aussi le soir après le démaquillage, et le matin au lever pour purifier la peau de la pollution « indoor ».