

3 Gommage : n'y laissez pas votre peau !

L'exfoliation consiste à éliminer les cellules mortes de la peau. Elle désincruste les pores (ce qui améliore l'efficacité des produits hydratants) et contribue au renouvellement cellulaire. Bref, c'est comme un nettoyant, mais en plus puissant. Il ne faut donc pas en abuser. *"Trop d'exfoliation est traumatisant pour la peau et peut provoquer des pigmentations secondaires (taches) et des épaissements de la peau"*, prévient la dermatologue. Pourtant, *"les personnes métissées ou noires sont souvent tentées de gommer excessivement car elles voient du pigment dans les cellules mortes, ce qui est normal. Ce sont les mélanosomes qui migrent dans les couches superficielles de la peau avec son renouvellement. Ces squames pigmentées sont souvent prises pour de la saleté et poussent à décaper la peau davantage, ce qui ne change rien et est plutôt néfaste."*

QUELQUES CONSEILS

- **le gommage doit être peu fréquent** (1 à 2 fois par semaine). Sinon, il peut accentuer l'hyperséborrhée réactionnelle et stimuler l'apparition de taches pigmentaires ;
- **le gommage doit être doux**, à appliquer sur visage humide en effectuant de légers mouvements circulaires. Rincez et séchez soigneusement avant d'appliquer une crème hydratante ;
- **les peaux noires pigmentent à la moindre irritation**. Évitez donc les traitements agressifs. Quant aux

exfoliants chimiques à base d'acide glycolique (AHA), *"ce sont des produits acides qui sont irritants et peuvent donner des allergies chez certaines personnes. Néanmoins, pour ceux qui les supportent bien, ce sont de bons produits, utiles contre l'acné et dans le rajeunissement de la peau"*, précise le Dr Anne-Marie Garsaud ;

- **adoptez des soins qui favorisent la desquamation naturelle** comme le sauna facial, ou une séance de hammam 1 fois par mois.



40 000

En 1 minute, de 30 000 à 40 000 microscopiques cellules mortes de la couche cornée de l'épiderme se détachent de votre corps. En une année, jusqu'à 4 kg de peau usée sont éliminés !



© ISTOCKPHOTO