

L ennemi caché qui provoque des taches cutanées sur votre visage

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous avez des rougeurs prononcées sur votre visage depuis plusieurs semaines, voire plusieurs mois, dont vous ne comprenez pas l'origine :

- Vous êtes certain de ne pas vous être exposé au soleil sans protection ;
- Vous n'avez pas subi d'inflammation localisée sur le visage (acné, coupure) ;
- Vous n'avez pas vécu de changements hormonaux brutaux (grossesse, pilule contraceptive).

Et si c'était des taches pigmentaires liées à un ennemi caché qu'on ne soupçonne même pas ?

Votre écran de téléphone portable.

Une étude a révélé que la lumière bleue émise par les écrans de téléphones ou d'ordinateurs est responsable de l'apparition de taches pigmentaires et d'un vieillissement cutané prématuré [1] [2].

Pourquoi la lumière des téléphones et des écrans attaque la peau ?

La lumière bleue, aussi appelée HEV (haute énergie visible) est tout aussi dommageable que les UVA et les UVB émis par les rayons solaires.

On savait déjà que cette lumière artificielle provoque des dommages sur les yeux, mais désormais, il est admis qu'elle entraîne une dégradation des cellules de la peau en créant un stress oxydatif.

Lorsque la peau détecte ces rayonnements HEV, la mélanine va augmenter et produire une hyperpigmentation de façon irrégulière en déposant une coloration spécifique, le mélasma, et provoquer, par la même occasion, un vieillissement cellulaire prématuré.

Comment s'en prémunir ?

Les écrans font désormais partie intégrante de notre quotidien. De nombreuses personnes travaillent plus de 7 heures par jour derrière un écran et les enfants sont aussi concernés une fois à la maison. Il existe deux moyens efficaces de se prémunir des rayonnements :

1) Utiliser une protection solaire

Notre peau est vulnérable aussi bien aux UV émis par les rayons du soleil que par ceux émis par les écrans. Aussi, pensez à utiliser une protection solaire bio qui fera aussi office de protection contre tous les rayonnements.

2) Installer une application pour contrôler le rayonnement de vos écrans

Il existe des applications simples et gratuites qui adaptent la luminosité de vos écrans à l'heure de la journée et changent le spectre lumineux de la lumière émise par vos écrans. Elles sont très pratiques aussi bien pour les personnes qui souffrent de troubles du sommeil que pour protéger votre peau.

Quels soins éclaircissants utiliser ?

Si les taches sont déjà installées, il faut de la patience et de la persévérance pour en venir à bout. Des traitements naturels existent et sont très efficaces pour lutter contre.

1) Utiliser des antioxydants pour protéger la peau des UV et HEV

La vitamine C peut protéger la peau même 72 heures après son application. On retrouve de la vitamine C à l'état naturel dans de nombreux fruits et légumes. Le radis blanc, qu'on appelle aussi Daïkon, contient une forte teneur en vitamine C naturelle (22 mg pour 100 g). Il est simple d'en extraire le jus à l'aide d'une centrifugeuse ou d'un extracteur de jus. Puis on l'applique sur la peau pendant 15 minutes avant de le rincer.

Autre option, on trouve des sérums tout prêts à base de vitamine C, mais sachez que celle-ci ne se conserve pas longtemps. Vérifiez que la liste des ingrédients mentionne bien *ascorbic acid*. Une fois le sérum ouvert, pensez à le conserver au frigo et à l'appliquer chaque matin avant une protection solaire.

2) Appliquer des masques de réglisse

La réglisse est connue pour éclaircir le teint. Son action repose sur sa capacité à inhiber la tyrosinase, le facteur responsable de l'apparition des taches cutanées. On peut la trouver sous forme de poudre, et confectionner ainsi des masques ou des gommages. Pour cela, on mélange 2 ou 3 cuillères à café de poudre de réglisse dans quelques cuillères à soupe de lait végétal ou de yaourt. On applique ce mélange pendant 10 à 15 minutes avant de rincer.

3) Réaliser un sérum éclaircissant

L'huile d'argan a prouvé son efficacité dans les troubles de la pigmentation dans une étude récente [3]. Cette huile végétale a la capacité, grâce aux tocophérols qu'elle contient, d'inhiber la biosynthèse de la mélanine. On peut aussi opter pour une huile de macération de lys blanc, *Lilium candidum flower*, ou de busserole, *Arctostaphylos uva ursi*. Ce sont des huiles bien connues pour lutter contre les taches et l'apparition des rides.

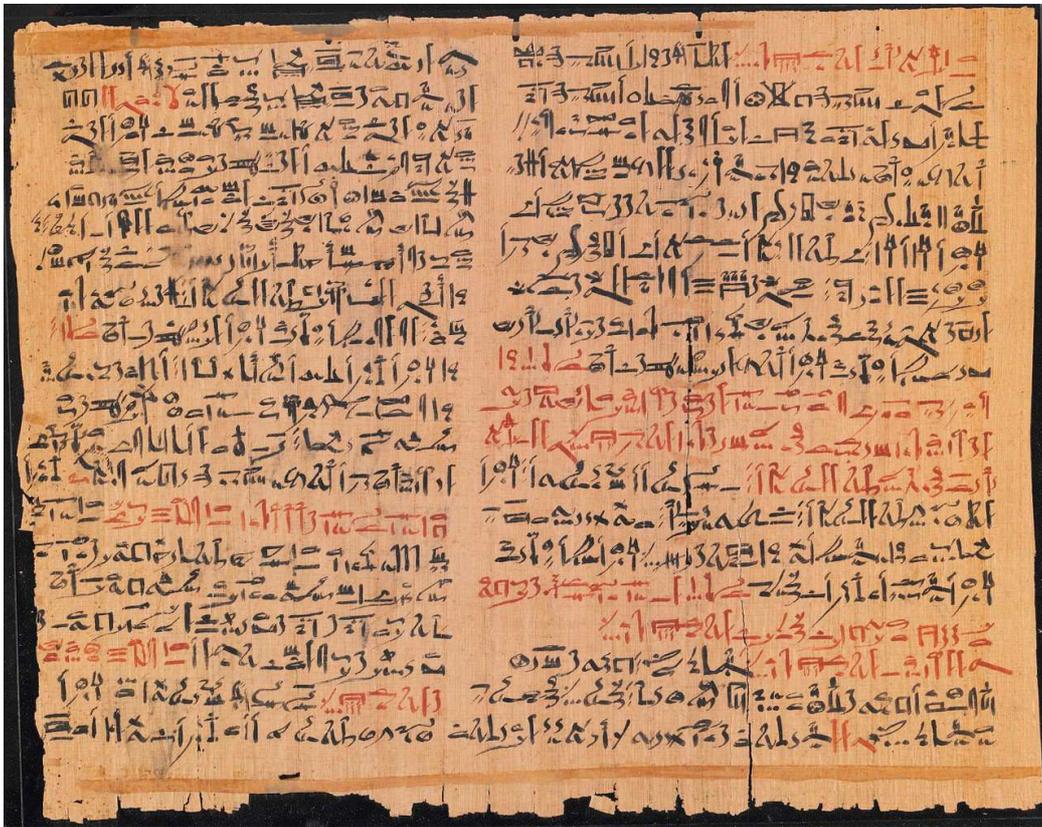
À quel moment réaliser ces soins ?

Il est important de réaliser ces soins en hiver afin de limiter au maximum l'exposition au soleil. En effet, une exposition prématurée anéantirait tous vos efforts pour faire disparaître ces taches disgracieuses. Aussi, je recommande de traiter la peau du visage le soir, juste avant le coucher, et de ne pas réutiliser vos appareils électroniques avant le lendemain. Enfin, pensez à appliquer une crème solaire bio (de préférence) avant de sortir de chez vous.

Combien de temps réaliser ces soins ?

Faire disparaître les taches pigmentaires est relativement long. Il est important de s'armer de patience car il faut compter quatre mois pour obtenir les premiers résultats. C'est la durée nécessaire aux cellules pour se renouveler trois fois et pour que la peau puisse se restaurer.

Enfin, sachez qu'on raconte qu'un ancien papyrus trouvé à Thèbes serait dépositaire d'une recette capable de transformer « un vieillard en jeune homme ». Il faudrait appliquer une pâte réalisée à partir des fruits de l'« *hemayet* » pour faire disparaître les taches disgracieuses et retrouver un teint unifié [4]. Les diverses traductions du papyrus n'ont jamais permis d'identifier précisément de quel fruit il s'agit. Certains prétendent que ce serait simplement des graines de fenugrec, d'autres pensent plutôt à un processus complexe pour extraire les principes actifs de l'amande amère qui est toxique [5].



Cette recette figure dans le papyrus découvert à Thèbes en 1862 par Edwin Smith.

C'est le plus ancien traité de chirurgie connu.

Il fut rédigé vers 1 500 avant notre ère dans l'Ancienne Égypte.

PS : [partagez votre expérience avec notre communauté en nous faisant part de vos commentaires ici.](#)

À très vite,

Audrey Delacourt