



Faire ça toute seule, c'est risqué ?

Autrefois réservées aux professionnels de santé, les techniques de médecine esthétique s'emportent à la maison. On essaie ? PAR C. DELLOYE

Le blanchiment des dents

Le principe Strips adhésifs ou gouttières jetables, les kits blanchiment fonctionnent avec un gel de peroxyde de carbamide qui se dissocie en eau oxygénée au contact de la dent.

A raison d'une ou deux applications par jour pendant 10 à 28 jours (selon la marque), l'effet est réel, mais modeste et moins durable qu'un soin en cabinet.

L'avis du dentiste Francis Benguigui : « Les gouttières en pharmacie ne sont pas du sur mesure et le produit peut

s'écouler avec risque d'ingestion. Les bandes adhésives, plus pratiques, donnent des résultats corrects sur des dents en bon état. » **Pourquoi pas** sur des dents saines un peu jaunes (effet moindre sur les dents grises) ou colorées par le tabac, le thé ou le café.

A éviter en cas de composites : les restaurations ne s'éclaircissent pas et on obtient l'effet inverse. **A oublier** en cas de caries non soignées, de collets dénudés ou de dents fissurées : risque d'hypersensibilité. Elgydium iWhite Free, 25 €. Crest Whitestrips Pro, 45 €.

Le peeling

Le principe Il s'agit de versions soft des techniques des dermatologues : exfolier par l'action d'acides de fruits pour stimuler les cellules et activer la synthèse de collagène et de tissu de soutien. Résultat : teint éclatant, pores resserrés, ridules et taches atténuées.

L'avis du médecin Nina Roos : « En cure ponctuelle ou pour préparer une séance au cabinet, le peeling maison participe à l'entretien de la peau, mais un check-up chez le dermato est toujours utile. » **Pourquoi pas** une fois par an, dès 30 ans, quand ridules et taches apparaissent ou si on est fumeuse.

A oublier sur peaux sensibles et en cas d'eczéma, psoriasis ou herpès labial. Enfin, ne pas utiliser avec des produits anti-acné (risque de brûlure) et fuir le soleil. La Roche-Posay Biomedic LHA Sérum, 29,70 €. SVR Hydracid Peel, 33 €. Lierac Night Peel et Comfort Peel, 33 et 35 €.

L'épilation laser

Le principe La lampe envoie un faisceau lumineux qui cible la mélanine du poil et le détruit sans abîmer les tissus. Mais pour raisons de sécurité, ces « Home devices » ne délivrent pas l'énergie d'un laser pro et sont loin d'être aussi efficaces (voire pas du tout, parfois). Plus coûteuses, les lampes flash à lumière pulsée permettent d'épiler une surface plus grande.

L'avis du médecin Nina Roos : « Ces appareils peuvent servir à entretenir les séances au cabinet, lorsqu'il reste quelques poils et que la patiente ne veut pas repayer une séance. » **Pourquoi pas** sur peau claire s'il reste des poils foncés (maillot, aisselles). Les plus patientes peuvent tenter la jambe. **A oublier** sur peaux très mates ou noires et sur les poils clairs. **A éviter** sur les grains de beauté, les sourcils (risque de brûlure oculaire grave) et, de manière générale, le visage : il y a un risque de repousse paradoxale ! L'E-One, mini-lampe à lumière pulsée, donne de bons résultats et bénéficie de la certification CE Médical, 1 350 € (prix moyen d'une séance en cabinet : de 150 à 300 € x 3 à 8 séances pour 1/2 jambe, aisselle et maillot : environ 100 € x 8 séances). ■