Côté Santé

Le magazine de la santé au féminin

VÉLO ÉLECTRIQUE
C'est du sport ou pas ?

Esthétique
Les secrets d'une peau tonique !

APNÉE DU SOMMEIL
Qu'est-ce qu'on risque ?

Focus
Et votre foie ?
- Ses pouvoirs cachés
- Comment le régénérer ?
- Les compléments détox

AUDITION
Quand faut-il s'appareiller ?

DIABÈTE ?
Soignez votre bouche

PSORIASIS
Halte aux idées fausses !

L'ALIMENTATION ANTI-REFLUX
- Agir sur les causes
- Rééquilibrer le microbiote

Nutrition
Tout savoir sur le GLUTEN

Bien-être
Et si on essayait la RÉFLEXOLOGIE ?

Mincir avec la NATUROPATHIE !

- perdre du poids naturellement
- renouer avec les aliments santé !

L 13982 - 125 - F: 3,90 € - RD

Dites adieu à vos poils !

Se débarrasser des poils à vie, beaucoup de femmes en rêvent ! La solution, l'épilation définitive. Pour ce faire, il existe plusieurs techniques. Alors quels sont les avantages et les inconvénients de chacune d'entre elles ?

Corinne Guillaumin

La grande majorité des femmes n'a qu'un souhait : éradiquer de manière définitive tous les poils disgracieux ! Mais quelles sont aujourd'hui les solutions pour avoir en permanence une peau lisse et toute douce ? En fait, il existe essentiellement trois types de techniques d'épilation définitive ou du moins longue durée : le laser, la lumière pulsée (IPL) ou encore l'épilation électrique. Le choix de la méthode va surtout dépendre du phototype (peau claire, mate, asiatique, noire…) de la personne, de sa pilosité et de la zone à épiler.

Une efficacité avérée

Acronyme de Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation (Amplification de la Lumière par émission Stimulée de Rayonnement), le laser est une technique d'épilation, de plus de 20 ans, qui consiste à envoyer un faisceau de lumière pour détruire le bulbe du poil en ciblant la mélanine (le pigment qui colore le poil). Absorbée par la racine, cette énergie lumineuse se transforme alors en chaleur, détruisant les différentes structures qui sont à l'origine de la repousse du poil, tout en laissant intacts les tissus environnants. Désagréable mais non douloureuse, provoquant tout au plus une sensation de chaleur et parfois quelques rougeurs qui disparaissent dans les heures qui suivent la séance, l'épilation au laser est considérée comme la plus efficace, notamment sur les poils châtains, bruns ou noirs (qui sont chargés en mélanine) et beaucoup moins sur les blancs, blonds et roux.

Un acte médical réglementé

« On distingue trois principales technologies de lasers utilisés en épilation : l'Alexandrite que l'on réserve aux peaux claires, le Yag plutôt destiné aux peaux foncées et enfin le Diode qui constitue une sorte d'hybride entre les deux, explique le docteur Simon Sebbah, médecin esthétique à Paris. *Parmi les lasers dernière génération, le Motus AY (Deka) rassemble les technologies Alexandrite et Yag et possède un système de refroidissement intégré qui rend l'intervention beaucoup plus confortable pour le patient, explique notre praticien. « La technologie Moveo permet en effet d'offrir une épilation sans fumée et sans douleur ce qui représente une véritable révolution. Aujourd'hui on peut considérer que plus de 95 % des poils seront éliminés en 7 ou 10 séances au plus »,* affirme le docteur Sebbah. Le laser convient donc aujourd'hui aux hommes comme aux femmes et pour toutes les parties du corps : dos, jambes, maillot, sillon inter fessier… Toutefois attention, l'épilation au laser est un acte médical réglementé. Il doit donc être pratiqué dans un cabinet médical et sous la responsabilité d'un médecin ou d'un dermatologue. Une consultation préalable est nécessaire avec le spécialiste pour vérifier les contre-indications, expliquer le déroulement des séances, définir la puissance et le type de laser, établir un devis et tout cela, en fonction du phototype de la personne, de sa pilosité, de la zone à épiler.

Privilégier un spécialiste

Moins onéreuse, mais aussi moins efficace que le laser, en matière d'épilation quasi définitive, la lumière pulsée ou IPL. Cette technique est basée sur un principe relativement similaire à celle du laser, sauf qu'elle n'est pas considérée comme un acte médical, que ces appareils sont beaucoup moins puissants que les lasers médicaux et qu'elle se pratique donc dans les instituts de beauté ou les centres spécialisés. Ainsi, cette méthode ne peut traiter que les phototypes de 1 à 4. Le laser, comme la lumière pulsée, doit éviter tout grain de beauté, taches pigmentaires ou encore tatouages. *« Si la personne a des tatouages, des grains de beauté ou des taches suspectes, bien évidemment, la technicienne ne passe pas dessus mais les contourne,* explique Jérémy Mauvenu, directeur général de Depil Tech. *Pour cela, nous avons des protocoles très précis, des délimitations sont faites au préalable au crayon blanc, les tatouages sont strapés pour être sûr de ne pas passer dessus, on les flashe aussi à deux centimètres…, de façon à ce qu'il n'y ait pas de souci. »* D'ou l'intérêt de bien se renseigner sur le professionnalisme de l'institut ou du centre épilatoire !

Parfois inconfortable

Concrètement, l'épilation au laser ou à la lumière pulsée doit se réaliser au moment où le poil est en phase anagène, c'est-à-dire en phase de croissance quand la racine est déjà constituée. Sachant que les poils ont des cycles de vie différents, c'est la raison pour laquelle il faut compter entre 7 et 10 séances (selon la zone à épiler et la pilosité de la personne) espacées toutes les 8/10 semaines pour éradiquer de manière définitive tous les poils ou presque. La peau doit être parfaitement saine sans aucune plaie, propre et lisse, c'est-à-dire soigneusement rasée mais jamais épilée bien sûr ! La technique de l'épilation n'est pas douloureuse mais elle peut être inconfortable. *« Comme une sensation de chaleur, un petit coup d'élastique,* précise Jérémy Mauvenu. *Le maillot peut être une zone sensible, 40 % de nos clientes appliquent une crème anesthésiante. Celles qui ont l'habitude de s'épiler sont moins sensibles que celles qui se rasent. »*

Éviter le soleil

D'autre part, il est important de savoir que l'épilation au laser comme à la lumière pulsée est totalement déconseillée aux personnes bronzées que ce soit par bronzage naturel, UV ou gélule auto-bronzante. En effet, en captant la mélanine du bulbe, ces techniques captent aussi celle de la peau et risquent donc de la brûler ! D'ou l'intérêt de commencer les séances d'épilation en octobre ! C'est aussi contre-indiqué aux personnes qui prennent des médicaments photo-sensibilisants ou à base de vitamine A ; aux patients en chimiothérapie et radiothérapie ; aux personnes qui présentent une déficience du système immunitaire ou des troubles de la coagulation, qui souffrent de diabète, d'épilepsie et enfin, par précaution aux femmes enceintes et allaitantes.

Adaptée à tous

Réputée pour être la plus douloureuse – au point qu'elle se pratique parfois sous anesthésie locale – l'épilation électrique est toutefois très efficace. Surtout, c'est la seule technique qui

Le saviez-vous ?

Quelle que soit la technique d'épilation employée, les poils dits classiques peuvent s'éradiquer de manière définitive en revanche tous les poils d'origine hormonale – comme les poils des mentons de nos grands-mères – eux repousseront toujours !

fonctionne sur tous les types de peaux et de poils, quelle que soit leur taille, leur localisation ou leur couleur. Mais surtout, comme elle ne concerne pas la mélanine, elle peut se pratiquer tous les mois de l'année. À l'inverse du laser ou de la lumière pulsée, qui sont des techniques assez rapides puisqu'elles traitent par zones très larges, l'épilation électrique peut toutefois s'avérer fastidieuse puisque c'est un traitement poil par poil. Elle est donc plus indiquée pour les petites zones. Mais saviez-vous qu'il existe une nouveauté en matière d'épilation électrique extrêmement rapide et indolore ?

Nouvelle génération d'épilation

Créée par Dectro International, leader mondial de l'électroépilation, Apilus est en fait une nouvelle technique, dénommée Epilation Haute fréquence 27 MHz. *« Contrairement aux machines classiques qui travaillent en 5 ou 6 MHz, l'avantage d'Apilus, est le temps d'impulsion très court, de l'ordre du millième de seconde,* explique Geoffroy Amsellem, DG de Apilus France. *Il permet d'offrir un travail rapide, de manière très localisée sans endommager les tissus environnants et sans douleur. On parle vraiment de technique sans douleur, car déjà, au niveau de l'insertion on ne travaille pas avec des aiguilles mais des micro-filaments, qui sont souples et légèrement arrondis au bout. Ce qui fait que l'on ne sent pas l'insertion et comme le courant envoyé est extrêmement rapide, puissant et très concentré, cela reste très confortable et n'a absolument rien à voir avec l'ancienne technologie »,* conclut Geoffroy Amsellem. Idéal pour les poils du visage, sans le risque de repousse paradoxale lié aux autres techniques par la lumière. ■