



TOP SANTE - N°337 - OCTOBRE 2018

# TOP Santé

Le n°1 des magazines santé

OCTOBRE 2018 - N° 337 - WWW.TOPSANTE.COM

## Dossier médecine

# CANCER du SEIN

Bonne nouvelle!  
**Des traitements plus efficaces et moins lourds**

## INCONTINENCE URINAIRE

Des remèdes pour stopper les fuites

## Beauté

- Mon bilan de peau de la rentrée
- L'aloë vera, un pansement naturel

## Bien-être

LES BONNES GESTES POUR DÉCRISPER SON VENTRE

J'AIMERAIS MIEUX COMMUNIQUER

**Médecines douces**  
**LA POSTUROLOGIE**  
**VRAIE SOLUTION AU**  
**MAL AU DOS!**

*Ma Santé au naturel*  
4 façons naturelles de traiter un intestin irritable

*Après l'été*  
**JE FONDS!**  
Perdre du gras,  
pas des muscles

**Des menus coupe-faim pour déstocker vite et bien!**

MONDADORI FRANCE

DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2017

BEL : 2,90 € - ESP : 3,50 € - F : 2,90 € - DOM A : 4,70 € - ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - PORT CONT : 3,30 €  
CAN : 4,50 \$ CAN - GB : 2,93 £ - NLD : 3,30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 ₪ - TUN : 10 DTU

L 15911 - 337 - F : 2,90 € - RD



**Notre experte**

**DR PASCALE NEULAT**  
dermatologue

# Mon bilan de peau

## DE LA RENTRÉE

À la fin de l'été, il est temps de faire le point sur l'état de sa peau. Il est possible qu'elle n'ait pas bien supporté les vacances au soleil...

Taches pigmentaires, poussée d'acné, déshydratation... les problèmes cutanés sont très souvent déclenchés ou aggravés par les expositions solaires. « C'est l'une des raisons pour lesquelles, il est primordial de commencer à se protéger dès les premiers beaux jours », insiste le Dr Pascale Neulat. Dans l'idéal, nous devrions le faire de mars à octobre, a fortiori si l'on a déjà rencontré ce genre de souci. En fonction des problématiques spécifiques à votre type de peau, voici les solutions en cabinet, ainsi que le traitement cosmétique à suivre à la maison. ■

SOPHIE PATTIER

### CONTRE LES TACHES un programme éclaircissant

Léiée à l'exposition solaire (lentigos) ou à un désordre hormonal (mélasma), l'hyperpigmentation peut s'aggraver au retour des vacances. Même si vous avez pris soin d'appliquer un écran solaire élevé et de rester à l'ombre, la lumière visible (bleue) participe elle aussi à son apparition. Il faut éliminer l'excès de mélanine, responsable des taches brunes, et réunifier le teint, le tout en douceur.

#### CHEZ LE DERMATO

Le médecin choisira le traitement adapté selon le type de taches, leur nombre et leur localisation.

**Pour un lentigo du visage et du décolleté.** La cryothérapie consiste à appliquer de l'azote liquide à -196 °C sur chaque tache. 1 ou 2 séances de 20 minutes (à partir de 80 €\*) à 3 mois d'intervalle, puis 1 séance d'entretien par an.

**Pour les lentigos larges et isolés.** Des séances de laser pigmentaire Q Switched sont utilisées pour

éliminer la mélanine. De 1 à 3 séances de 30 minutes (de 250 à 300 €\*) à 1 mois d'intervalle, puis 1 séance d'entretien si besoin.

**Pour les taches très diffuses du mélasma.** Le peeling moyen exfolie la peau grâce à des acides kojique et glycolique à 20 % ou à de l'acide trichloracétique à 20 %. 3 séances de 30 minutes (de 150 à 200 €\*) à 1 mois d'intervalle, puis 1 séance d'entretien tous les 6 mois.

#### À LA MAISON

La cosmétique antitaches est complémentaire des traitements effectués chez le dermatologue.

Le plus simple est de choisir un sérum contenant des exfoliants (acides de fruit, acide salicylique),

des inhibiteurs de l'enzyme responsable de la fabrication de la mélanine et des anti-inflammatoires. Il s'applique tous les soirs, associé à la routine beauté hydratante ou anti-âge.

\* Par séance.

### 3 antitaches performants

#### 1 FORMULE BIO

L'action éclaircissante de la fougère des mers est associée au pouvoir mélanoréducteur de l'oxyresvératrol. **Sérum correcteur anti-taches, Patyka, 59 € les 30 ml.**

#### 2 POUDRE CONCENTRÉE

Son cœur de formule est boosté par 2 % de vitamine C et par un complexe kératolytique qui permet de traiter les taches localisées. **Clairal Cible, SVR, 29,90 € les 4 g.**

#### 3 ANTI-ÂGE

Doté d'une protection solaire FPS 30, il estompe les rides, prévient l'apparition des taches et unifie le teint. **Fluide lissant éclaircissant Perfection Clarté, La Chênaie, 39 € les 40 ml.**



## CONTRE LES ROUGEURS DIFFUSES un protocole apaisant

En cas d'exposition solaire excessive, la peau peut surréagir. Elle devient réactive, provoquant une vasodilatation et un érythème (rougeurs, échauffements, démangeaisons) plus ou moins étendu sur le visage. Il faut l'aider à retrouver son équilibre en lui apportant des actifs apaisants.

### CHEZ LE DERMATO

Le médecin dispose de la lumineothérapie (LED) et peut aussi prescrire une crème spécifique afin de rétracter les vaisseaux dilatés.

**La lumière rouge (650 nm) anti-inflammatoire** parvient jusqu'au derme pour favoriser la multiplication cellulaire et apaiser la sensation d'inconfort due aux rougeurs. De

10 à 12 séances de 20 minutes (à partir de 50 €\*), à raison de 1 à 3 fois par semaine.

**Le gel Mirvaso de Galderma (sur ordonnance)** est un vasoconstricteur agissant en 30 minutes pour une durée de 5 à 6 heures, à appliquer sur les rougeurs, permanentes ou momentanées (60 € le tube de 30 g, non remboursé).

### À LA MAISON

Associer des produits anti-rougeurs apaisants (et de préférence sans parfum) à des gestes très doux pour limiter les sources d'irritation. Le nettoyage de la peau peut se faire avec un fluide nettoyant sans rinçage appliqué au doigt, en massant le visage. Les brumes d'eau

thermale aux propriétés apaisantes sont également de précieux alliés. L'application d'un soin hydratant antirougeurs, matin et soir, permet de restaurer la barrière épidermique, d'agir sur les neurorécepteurs cutanés et de limiter la dilatation des vaisseaux du visage.

\*Par séance.

## 3 antirougeurs de choc

### 1 LOTION ANTIPOLLUTION

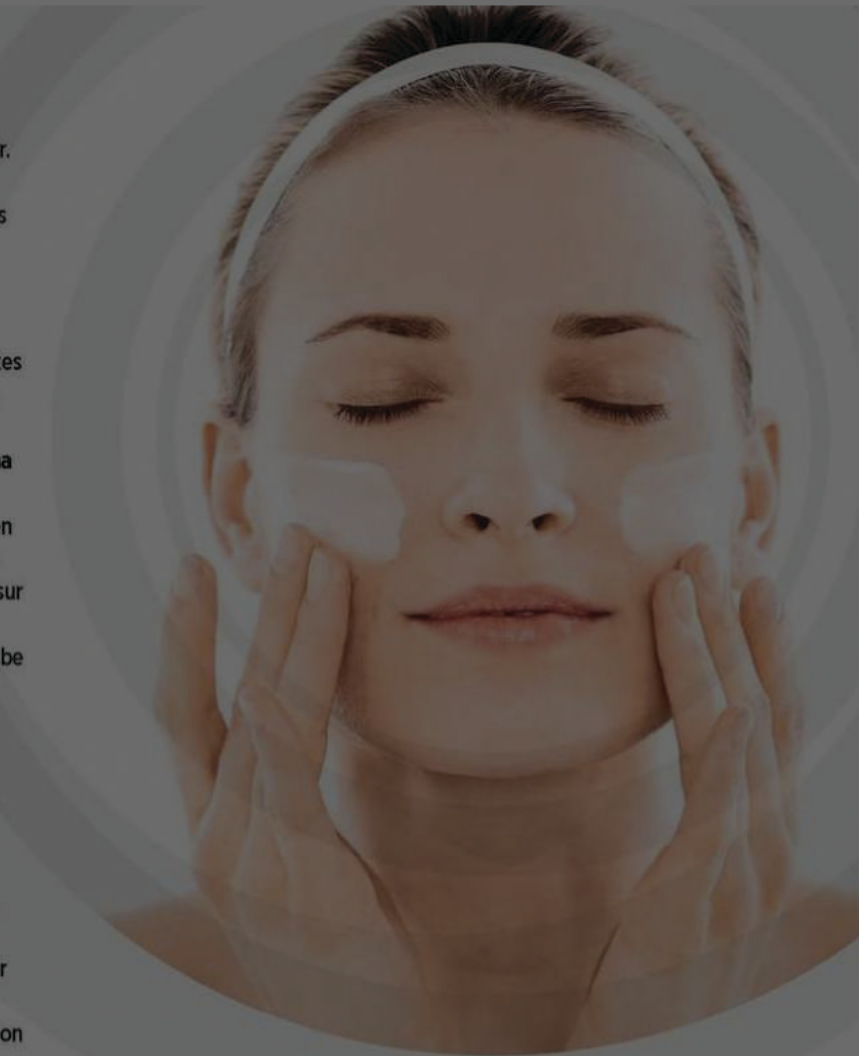
Enrichie en eau thermale, elle démaquille et élimine la pollution tout en respectant les peaux les plus irritées. **Lotion micellaire Les Essentiels, Avène, 14,56 € les 500 ml.**

### 2 SOIN HYBRIDE

Ses pigments verts, sa texture hydratante et son actif apaisant (Centella asiatica) calment les peaux à rougeurs. **CC Red Correct à la Centella asiatica, Erborian, 37,50 € les 45 ml.**

### 3 COUP DOUBLE

À la fois crème et masque, ce soin est concentré en huile essentielle de rose bio pour aider la peau à se stabiliser. **Crème et masque 2 en 1 Harmonie Calm, Decléor, 51 € les 50 ml.**



## UN SOIN EN INSTITUT

Ce programme d'endermologie (massage mécanique à l'aide de clapets spécifiques) est destiné à rafraîchir le teint et à lui rendre de l'éclat, quel que soit l'âge. La première semaine, on relance la microcirculation (soin détox, 40 € les 20 minutes). La deuxième semaine, on réveille les fibroblastes (soin éclat, 30 € les 15 minutes). Et la troisième, on « défatigue » les yeux et la bouche (zone regard & lèvres, 40 € les 2 x 10 minutes). **Programme « No make-up » dans les instituts partenaires LPG. www.endermologie.com/fr/**

