



QUEL EST VOTRE TYPE DE PEAU?

La réponse pourrait être «mixte», «de type 2» ou «type hiver» selon ce que l'on veut dire par là. Faisons le point.

Jürg Lendenmann

La peau peut être répartie en différents types, selon divers critères: sa nature, sa sensibilité aux UV et sa carnation. De là dépendront les soins à lui apporter, la protection solaire la plus appropriée et le choix des vêtements.

La nature de la peau peut être très différente d'une personne à l'autre, mais chaque corps possède aussi des zones de peau dont la nature et le milieu (humide, sec) sont différents. En règle générale, quel que soit son type, la peau devient plus sèche en vieillissant. Des facteurs externes (comme le climat, le tabagisme, l'alcool, des produits nettoyants inadaptés, certains médicaments) et internes (prédisposition héréditaire, stress, maladies) peuvent aussi jouer sur sa texture.

Un soin idéal agira sur le plus grand nombre possible de ces facteurs, si nécessaire sur avis médical. Vu la vitesse incroyable à laquelle évoluent les produits, notamment les cosmétiques naturels, il est intéressant de se faire conseiller par un(e) spécialiste de la peau, présent(e) dans la plupart des pharmacies. Les conseils de soin ci-dessous doivent juste vous servir de guide. Pour les produits utilisés comme soins de jour, il est essentiel qu'ils contiennent une protection solaire intégrée.

De sèche à grasse

En ce qui concerne les soins, on distingue au moins quatre types de peau.

La peau normale: elle est douce, souple, ferme et lisse, avec de petits pores.

- Un nettoyage doux matin et soir suffit, associé à un soin hydratant léger pour la journée et une crème de nuit régénérante le soir, avec une formulation plus riche en hiver.

La peau sèche: elle produit peu de sébum, paraît sèche, tiraille et présente des zones squameuses et rugueuses. Elle est sensible, car elle manque de lipides protecteurs qui réduisent la perte d'eau. Elle est également pauvre en facteurs d'hydratation naturels comme l'urée, l'acide lactique et les acides aminés.

- Nettoyage à l'aide de produits doux (lait nettoyant/huile de soin, lotion sans alcool). Pour la journée: soin nourrissant. Pour la nuit: soin riche en lipides et sérum régénérant.

La peau grasse: elle produit beaucoup de sébum; elle est huileuse, brillante et paraît grasse. Les pores sont dilatés sur le nez et le front. Tendance aux points noirs, aux boutons, à l'acné. La peau est peu sensible, résistante, peu ridée.

Caractéristiques	Phototype 1	Phototype 2	Phototype 3	Phototype 4	Phototype 5	Phototype 6
Couleur naturelle des cheveux	roux, blond clair	blond, châtain	blond foncé, châtain	brun	brun, noir	noir
Couleur des yeux	bleu, gris clair	brun, gris, vert	gris, vert, bleu, brun	brun à brun foncé	brun foncé	brun foncé
Couleur de la peau	très claire	claire	claire à brun pâle	brun pâle, olive	brun foncé	brun foncé à noire
Taches de rousseur	très fréquentes	fréquentes	rare	absentes	absentes	absentes
Temps de protection naturel	moins de 10 minutes	10-20 minutes	20-30 minutes	plus de 30 minutes	moins de 90 minutes	plus de 90 minutes
Protection solaire	min. SPF 50	min. SPF 30	min. SPF 30	min. SPF 30	min. SPF 25	min. SPF 15

- Éliminer l'excès de sébum matin et soir avec un produit doux formulé spécialement; désincruster les pores, p. ex. avec un tonique. Pour le jour: crème ou fluide hydratant avec protection solaire intégrée. Pour la nuit: sérum qui resserre les pores. Un gommage hebdomadaire, des bains de vapeur du visage ou des masques peuvent aussi aider.

La peau mixte: la zone T (front, nez, menton) est grasse, luisante, avec des pores dilatés; les joues et le contour des yeux sont secs.

- Nettoyer les joues comme la peau sèche et la zone T comme la peau grasse. Pour les formes légères, utiliser un gel nettoyant doux matin et soir. Soigner la peau avec une émulsion légère ou une crème hydratante; utiliser éventuellement un sérum pour la nuit.

On distingue parfois aussi d'autres types de peau comme:

La peau sensible: c'est une peau fine, sèche, qui tiraille facilement, avec des rougeurs irrégulières au visage.

- Utiliser des produits doux jusqu'à ce que la situation se normalise. Nettoyage: huile douce et lotion pour le visage. Pour la journée: crème de jour régénérante avec protection solaire intégrée. Pour la nuit: produit nourrissant.

La peau acnéique: présence de points noirs et de boutons sur le visage, parfois aussi sur le dos et le décolleté.

- Nettoyage avec un produit doux (gel, mousse, crème lavante), puis application d'une crème ou d'un fluide hydratant.

La peau mature: elle est sèche, peu élastique, tiraille, a l'air fatiguée; ridules autour des yeux et des lèvres.

- Lait nettoyant doux et tonique doux pour le contour des yeux. Soins de jour et de nuit plutôt riches.

Protection solaire: phototypes 1 à 6

Il est important de se protéger à la fois des UVA et des UVB. Les UVA détériorent les fibres de collagène, accélérant le vieillissement de la peau. Les radicaux libres qui se forment alors augmentent le risque de cancer cutané. Ce sont aussi les principaux responsables des réactions de photosensibilisation. Les UVB pénètrent dans l'épiderme, provoquent les coups de soleil et sont les principaux responsables du cancer de la peau. Comme leurs dommages ne se font souvent sentir que des années plus tard, il faut beaucoup de discipline et de pratique pour se protéger efficacement des rayons nocifs du soleil. L'intensité de la protection à apporter à la peau dépend de sa sensibilité aux ultraviolets (voir Tableau). <

Type de peau et couleurs

Selon une théorie développée aux États-Unis, chaque personne a un sous-ton de peau qu'elle garde toute sa vie. Il peut être chaud (si vous êtes du type printemps ou automne) ou froid (type hiver ou été). Outre cette classification en quatre types, il en existe une plus précise en douze types. Votre ton de peau (et la couleur des yeux, des sourcils et des cheveux) permet de déterminer, dans le cadre de conseils personnalisés, quelles couleurs de vêtements et de maquillage s'harmonisent le mieux avec votre teint.