

Réduire les taches brunes après l'été ?

Un expert nous dit tout

Constance Maria

Avec le Dr Alexandre Koutsomanis, médecin et chirurgien esthétique Paris 16ème.

Publié le 19/09/2023 à 17h58, mis à jour le 19/09/2023 à 17h59

Si votre peau est sujette aux taches brunes, ce phénomène peut se trouver majoré à la fin de l'été. Un médecin et chirurgien esthétique nous dévoile ses astuces pour les atténuer.

On le sait, la peau est un tissu vivant qui évolue au fil des années, avec les changements hormonaux mais aussi l'environnement. Le soleil en est le principal ennemi, que ce soit en termes de santé cutanée ou de vieillissement. C'est notamment le facteur numéro 1 qui va rendre les taches brunes apparentes. "*Ces taches pigmentaires correspondent à une production et un stockage irréguliers, excédentaires et hétérogènes de la mélanine au niveau de la surface de la peau*", explique le Dr Alexandre Koutsomanis, médecin et chirurgien esthétique Paris 16ème. Si vous en avez, vous cherchez peut-être à vous en débarrasser, ou, de manière plus réaliste, à les atténuer.

Que ce soit pour ne pas les marquer en appliquant de l'autobronzant, en évitant certaines erreurs qui peuvent les aggraver ou au contraire en connaissant les soins à privilégier, on a toutes nos petites astuces au quotidien. Mais à la fin de l'été, elles sont généralement plus visibles, à cause de l'exposition au soleil.

Taches brunes l'été : quelles sont les personnes plus à risque ?

Il y a trois types de personnes qui sont particulièrement concernées par les taches brunes, comme le précise le Dr Koutsomanis.

- **La sensibilité hormonale** : c'est le cas du mélasma, le fameux masque de grossesse ;
- **Les peaux qui ont tendance à bronzer de manière hétérogène**, comme les personnes qui ont des taches de rousseur ;
- **L'âge** peut aussi jouer, la peau gère moins bien sa mélanine en vieillissant.

Les zones les plus concernées sont celles qui sont les plus exposées mais également où la peau est la plus fine à savoir : "*le dos des mains, le décolleté, le cou, le visage et parfois les épaules*", comme le rappelle le médecin.

Comment limiter l'apparition des taches brunes en été ?

Pour limiter ce phénomène pigmentaire, un seul mot d'ordre : protection solaire. Il faut mettre de la crème solaire, avec au minimum un indice 50 selon l'expert, en renouvelant l'application toutes les 3-4h. Autre allié, le chapeau, dont les bords ajoutent une protection supplémentaire contre les UV. Et enfin, en toute logique, on évite une exposition directe. Mais malgré toutes ces précautions, il est possible que l'été rime systématiquement pour vous avec retour en force des taches brunes. Un phénomène quasiment inévitable "*car même si on se protège du soleil, on est plus souvent dehors et il y a de la réverbération*".

Taches brunes : comment les atténuer au retour des vacances ?

Il y a deux types de traitements à distinguer.

Les soins à réaliser à la maison

Il existe des gammes de soins spécifiques anti-taches. "*Ce sont des produits qui possèdent des agents dépigmentants et exfoliants. Cela a pour but de prévenir et éviter le rebond pigmentaire dû au soleil. On n'arrive jamais à effacer totalement mais on peut bien atténuer*", explique le Dr Alexandre Koutsomanis. Parmi les actifs souvent retrouvés dans les gammes anti tache, on retrouve souvent l'acide azélaïque, la vitamine C, les acides de fruits, comme l'acide glycolique, ou encore la niacinamide. De nombreuses références proposent ce type de produits. On retrouve notamment le sérum Mela bright C+ de la marque Alphascience, le sérum Melaclear de chez Isdinco ou encore le sérum Clairial anti-taches éclat de SVR.

Les aliments à privilégier contre les taches brunes

Pour réduire l'apparition de vos taches brunes, l'alimentation peut également jouer un rôle. Sans surprise, il faudra miser sur les aliments riches en antioxydants comme la vitamine E, présente dans de nombreuses huiles végétales mais également les fruits secs comme les amandes ou noisettes ainsi que les légumes frais. Les aliments riches en vitamine C sont également à mettre en avant dans son assiette, en fonction de la saison, craquez pour des kiwis, des tomates, des oranges ou encore des brocolis. La vitamine A également importante, on la retrouve notamment dans le jaune d'œuf, le beurre ou les poissons gras. Les polyphénols (raisin, tomates...) ou encore les carotènes (carotte, potiron...) sont également à mettre au menu. Cela ne représente pas une solution miracle contre les taches brunes, le soleil restant la cause principale de leur apparition. Mais quoiqu'il en soit, une alimentation variée et

équilibrée, mettant l'accent sur les bonnes vitamines et minéraux, couplée à une hydratation suffisante, est la clé de voûte de notre santé cutanée.

Les traitements en cabinet médical

Pour plus d'efficacité, le médecin précise qu'il existe des soins que l'on peut réaliser en cabinet médical, seuls ou combinés. Parmi les plus souvent proposés on retrouve :

- Le peeling à visée dépigmentante : *"il y a souvent une bonne concentration de produit donc on va peler un peu, car cela consiste à décaper la partie pigmentée, la peau se régénère avec moins de taches pigmentaires"*. Pour un peeling, selon l'Association Française de Médecine Esthétique, il faut compter *"de 150 euros à 800 euros suivant les parties traitées et la profondeur du peeling (pour un visage entier : entre 200 et 500 euros)"*, comme on peut le lire sur le site de l'AFME. Après un peeling, le Dr Koutsomanis recommande l'application de crèmes hydratantes et cicatrisantes pendant deux semaines à coupler avec une protection solaire d'un SPF 50, tout en évitant une exposition directe et prolongée.
- Le laser pigmentaire : *"il vise à traiter directement tache par tache, ce qui va entraîner une croûte qui tombera quelques jours après. Résultat , la tache est atténuée voire effacée."* Toujours selon le site de l'AFME, pour le laser, il faudra compter *"de 120 à 250€ la séance, selon le laser et la surface à traiter"*. Après cette intervention, l'application d'une crème cicatrisante et réparatrice est recommandée et il faut éviter toute exposition au soleil pendant quatre semaines et veiller à appliquer un écran solaire d'un SPF 50.
- La lumière pulsée : *"elle possède un effet décongestionnant, qui va venir uniformiser le teint"*. L'AFME précise que *"le prix varie de 80€ à 180€ par séance"*. Comme pour les autres techniques, il est important d'éviter de s'exposer aux rayons du soleil les semaines suivantes et veiller à toujours appliquer un SPF 50 sur la peau.

Peut-on se débarrasser des taches brunes ?

Le combat contre les taches pigmentaires se révèle compliqué. *"On ne peut pas s'en débarrasser définitivement. Malgré une routine parfaitement adaptée, la peau est en perpétuelle régénération, et l'âge n'améliore pas le phénomène"*. Il faut donc d'une part faire preuve de régularité et miser sur les bons ingrédients, la bonne routine et les bons soins pour atténuer les taches pigmentaires, tout en apprenant à aimer et accepter sa peau, qui est tout aussi belle, avec ou sans taches !