

Le féminin qui fait du bien

NOVEMBRE 2012  
N°443 - 2,80€

santemagazine.fr

# santé

## magazine

**MINCIR  
EN CONTRÔLANT**

*ses pulsions  
sucrées et salées*

**+ LES MEILLEURS ALIMENTS ANTI-FRINGALES**

**CHRONOBIOLOGIE**

Les bons rythmes pour  
être en meilleure forme

**PAROLES  
DE FEMMES**

*Comment elles  
vivent leur  
mammographie*

**SOS CRISE D'HÉMORROÏDES  
LES PRODUITS  
QUI MARCHENT**

**ANTI-ÂGE**

Choisir le  
bon soin

**MAL DE DOS**

Qui consulter,  
kiné ou ostéo ?

**Stress, anxiété, déprime**

**Réguler son humeur**

**sans médicaments**

Les solutions naturelles efficaces  
pour retrouver la sérénité

**STOP  
AUX BRÛLURES  
D'ESTOMAC !**

uni  
éditions

L 11114 - 443 - F - 2,80 €



# QUE VALENT LES APPAREILS DE PRO

*à la maison ?*

"HOME DEVICE", "BEAUTY TOYS", CES PETITES MACHINES PROMETTENT D'ÉPILER, DE RAJEUNIR OU DE RAFFERMIR PRESQUE COMME CHEZ LE MÉDECIN. QUELS RÉSULTATS EN ATTENDRE ? **EST-CE SANS RISQUE ?** ENQUÊTE. *Marie Munoz*

Pas de rendez-vous, pas de contrainte... les *beauty toys* intègrent peu à peu le quotidien des femmes soucieuses de leur bien-être.

Inspirés des appareils médicaux de la médecine esthétique et de la kinésithérapie, les *Beauty Toy's* proposent de faire les soins chez soi. Un marché en plein essor, avec près de 1 milliard de dollars de vente aux États-Unis en 2011, et une croissance exceptionnelle attendue pour les cinq prochaines années\*. En France, on les trouve en magasins spécialisés (Darty), en parfumeries ou sur Internet et, pour l'instant, le secteur propose essentiellement des épilateurs. Un modèle réduit peut-il réellement offrir un soin complet et efficace ? Très peu d'appareils bénéficient du marquage CE et d'études cliniques, ce qui rend encore nos médecins très critiques sur leurs performances. Faisant le tri entre marketing technique et procédé médical, nos experts décryptent leur véritable potentiel.



## Les épilateurs

Ces appareils peuvent être une bonne alternative aux autres méthodes non définitives d'épilation et retardent la repousse.

Petits, ergonomiques, ils s'adressent en priorité aux peaux claires et aux poils foncés. Basés sur la technique de la lumière pulsée, ils émettent un flash qui cible la mélanine du poil et se transforme dans la peau en chaleur. La racine (bulbe pileux) ainsi affaiblie ne produit presque plus de poils. Cette méthode d'épilation ne convient pas aux poils ne contenant pas de mélanine naturellement, soit les blonds clairs, roux, gris ou blancs.

### 1. DEUX EN UN *Home Pulsed Light G910 E, Babylliss, 349 €*

**Sa promesse:** une pilosité réduite de 82 % en 6 séances.

**Son protocole:** onze séances en moyenne. Les quatre premières sont espacées de deux semaines, les suivantes d'un mois. Prévoir une à deux séances d'entretien chaque année.

**Sa technique:** la lumière pulsée, avec une puissance de 5 joules/cm<sup>2</sup>. Sa large fenêtre de 4 cm<sup>2</sup> et son flash déclenché toutes les 3,5 s permettraient de réaliser une séance "demi-jambes + maillot + aisselles" en 40 min en moyenne.

**Question sécurité:** des lunettes de protection et un détecteur de couleur de peau, qui bloque le flash en cas de peau bronzée ou naturellement foncée. Un capteur de contact empêche également le flash de se déclencher si la fenêtre n'est pas en contact parfait avec la peau.

**Ce qu'il a de différent:** son

nouveau coffret comprend une seconde lampe pour le visage.

**L'avis du Dr Michael Naouri:** il faut au minimum une énergie de 10-12 J/cm<sup>2</sup> pour espérer une nécrose définitive du poil. Avec 5 J/cm<sup>2</sup>, on peut espérer une chute du poil, mais pas de nécrose du bulbe pileux.

De plus, avec un laser professionnel, épiler les aisselles, le maillot et les demi-jambes demande entre 20 et 30 min. Étant donné les caractéristiques techniques du Home Pulsed Light (4 cm<sup>2</sup>/3,5 s, soit 1 cm<sup>2</sup>/s), 40 min me semblent un laps de temps un peu court. Enfin, attention aux risques oculaires pour les personnes présentes dans la pièce!

### 2. ANTI-UV *Derma Perfect, Calor, 359,49 €*

**Sa promesse:** 83 % de réduction pileux visible en 6 séances.

**Son protocole:** une phase d'attaque de quatre à six séances toutes les deux semaines. Puis, une séance d'entretien par mois. Des retouches pourront être nécessaires jusqu'à l'élimination complète des poils.

**Sa technique:** la lumière pulsée avec une fréquence du flash de 3,5 s pour une énergie de 5 J/cm<sup>2</sup>.

**Question sécurité:** un détecteur de couleur de peau et un détecteur de contact de peau.

**Ce qu'il a de différent:** un filtre UV à haute performance, qui assure, d'après le constructeur, une sécurité absolue pour les yeux.

**L'avis du Dr Michael Naouri:** mêmes remarques que pour le Babylliss. Le cycle capillaire étant d'environ six semaines, une épilation tous les quinze jours signifie qu'elle n'a pas nécrosé les poils. Si les appareils maison n'ont pas tous le marquage CE, ils sont tous

dotés de systèmes de sécurité performants, comme le détecteur de peaux. Les peaux bronzées ou mates contiennent beaucoup de mélanine, et risquent de chauffer et de brûler. D'où l'importance du système de sécurité.

### 3. ERGONOMIQUE *Lumea Précision Plus, Philips, 499 €*

**Sa promesse:** 82 % de non-repousse après 4 séances.

**Son protocole:** quatre séances, espacées de deux semaines. Puis, pour prévenir la repousse des poils les plus récalcitrants, une séance d'entretien toutes les quatre à six semaines.

**Sa technique:** épilateur à lumière pulsée, avec un flashage en continu, doté d'une fenêtre de 4 cm<sup>2</sup>.

**Question sécurité:** le Lumea est doté d'un filtre UV supplémentaire, ce qui le dispense, selon le fabricant, de lunettes protectrices.



Dr MICHAEL NAOURI dermatologue



EMMANUEL REILLE kinésithérapeute



Dr GÉRARD TOUBEL dermatologue



## POUR LA SÉCURITÉ OCULAIRE, *port de lunettes obligatoire*

**Ce qu'il a de différent :** un embout au format réduit, de 2 cm<sup>2</sup>, idéal pour épiler les zones sensibles et le visage.

**L'avis du Dr Gérard Toubel :** le flashage en continu est impossible. Je pense qu'il s'agit plutôt d'une diminution du temps d'attente entre deux tirs. De plus, quatre séances espacées de deux semaines me semblent un protocole trop court pour obtenir 82 % de non-repousse ! Et, par sécurité, je conseille toujours de porter des lunettes de protection, ce qui se fait partout, même en cabinet.

### 4. BONNE SÉCURITÉ

*Gillette Venus Naked Skin, Braun, 499 €*

**Sa promesse :** une réduction visible de la pilosité en 6 séances (le fabricant ne donne pas plus de détails).

**Son protocole :** une phase initiale de six à douze traitements, à raison d'un traitement toutes les deux semaines. Puis, une séance d'entretien tous les deux mois.

**Sa technique :** à lumière pulsée. Le signal carré, qui dirige l'énergie de manière constante au niveau du bulbe, permettrait un meilleur contrôle et un apport d'énergie plus efficace.

**Question sécurité :** un capteur intégré évalue le teint de peau et ajuste automatiquement l'intensité lumineuse pour un traitement adapté.

**Ce qu'il a de différent :** cet épilateur a fait l'objet de tests optiques

qui ont démontré son innocuité pour les yeux, même en cas de contact oculaire avec le flash lors d'une activation accidentelle du dispositif. Il ne nécessite donc pas, selon le fabricant, de port de lunettes.

**L'avis du Dr Gérard Toubel :** la pousse des poils est ralentie à chaque séance, mais elle repart si on arrête. Pour la sécurité oculaire, je maintiens que le port de lunettes est obligatoire !

### 5. PERFORMANT

*E-One, E-Swin, 1350 €*

**Sa promesse :** un résultat définitif, après 10 à 12 séances échelonnées sur deux ans.

**Son protocole :** dix à douze séances, chacune espacée de deux mois, avec une retouche annuelle. Les poils vont progressivement tomber à partir du 8<sup>e</sup> jour (et jusqu'au 20<sup>e</sup> jour en moyenne). Ils ne commenceront à repousser qu'un à deux mois après la séance.

**Sa technique :** une machine miniaturisée, avec un condensateur et un système de refroidissement



4

identiques à ceux des systèmes professionnels, assure l'homogénéité et la pureté de la lumière émise au moment du flash.

**Question sécurité :** il est doté du marquage CE médical et possède plusieurs niveaux de sécurité, dont le verrouillage de la machine si l'on ne porte pas les lunettes, par exemple.

**Ce qu'il a de différent :** son prix ! Il coûte deux à trois fois plus cher que les autres épilateurs, une différence justifiée par son système semi-pro, son marquage CE et sa puissance. D'après le fabricant, on peut l'utiliser sur les peaux mates et bronzées.

**L'avis du Dr Gérard Toubel :** c'est la machine "maison" la plus puissante actuellement vendue en France. L'E-One développe une puissance de 12 J/cm<sup>2</sup>, alors que les autres appareils se contentent de 4 à 6 J/cm<sup>2</sup>, et sa surface de traitement est de 6 cm<sup>2</sup>.

**Je déconseille l'utilisation sur peaux mates pour ne pas risquer de se brûler.** →



5

### ET SUR LE VISAGE ?

Même dans leurs cabinets, les médecins constatent parfois une repousse paradoxale de poils sur d'autres zones du visage que celle épilée quand le traitement est réalisé sur des poils trop fins, comme le duvet au-dessus des lèvres. Est-ce possible avec un appareil maison ? « Je pense qu'on ne risque rien, car les puissances délivrées sont très insuffisantes, rassure le Dr Brigitte Tack, dermatologue. En revanche, la lèvre supérieure, constamment exposée aux UV, présente un taux plus riche en mélanine. Attention donc, sur les peaux bronzées, au risque de brûlure ! »

## Les raffermissants visage et corps

Pour conserver un corps tonique et un teint impeccable, ces petits appareils dernier cri sortis de chez le dermato donnent un sacré coup de pouce.

Sans réelle contre-indication, ils s'inspirent des dernières techniques de la médecine esthétique pour améliorer la tonicité de la peau. Utilisés avec régularité, ils promettent des effets à long terme.

### 1. LUMINEUX 1. Lumitherapist, Filorga, 199 €

**Sa promesse :** après trois à quatre semaines de traitement, il améliore l'aspect cutané et l'éclat du teint.

**Son protocole :** en soin quotidien de 8 min, directement sur la peau du visage, en insistant sur les zones à traiter, taches, rides...

**Sa technique :** des lampes diodes, LED, capables d'émettre trois ondes lumineuses différentes (bleu/jaune/rouge) pour agir sur plusieurs paramètres du vieillissement.

**Question sécurité :** les LED émettent une lumière froide, sans risque de brûlure ni d'effet secondaire.

**Ce qu'il a de différent :** un soin "LED-Booster" gorgé d'actifs procollagène, à appliquer avant la séance et dont l'action peut être potentialisée par la lumière.

**L'avis du Dr Michael Naouri :** la combinaison des couleurs est correcte, mais ce n'est pas parce qu'on stimule des fibroblastes que les rides et les taches vont disparaître, et le teint s'éclaircir.

### 2. DOUX Stop, Tripollar, 299 €

**Sa promesse :** redessiner l'ovale du visage et réduire les rides d'expression profondes.

**Son protocole :** deux fois par semaine, pendant deux mois. Puis, une séance par semaine en entretien.

**Sa technique :** la radiofréquence tripolaire agit par l'émission d'ondes de faible intensité qui pénètrent dans le derme. L'énergie se transforme en chaleur, et relance le mécanisme naturel de production de collagène.

**Question sécurité :** un système de thermostat détecte automatiquement la température à la surface de la peau et arrête le processus si besoin.

**Ce qu'il a de différent :** c'est l'unique *home device* à radiofréquence vendu en France portant le marquage CE.

**L'avis du Dr Michael Naouri :** à 30 °C, il n'y a pas de risque de brûlure. Le problème, c'est que l'échauffement de la peau entraîne un remodelage du collagène quand la température tissulaire

dépasse 42 °C. 30 °C est donc *a priori* insuffisant. Un grand nombre de séances n'y fera rien. Toutefois, les séances peuvent être agréables et apporter un réel confort.

### 3. DOUBLE EMPLOI 3. Wellbox, LPG, 999 €

**Sa promesse :** sur le corps, la Wellbox annonce jusqu'à 20 % de réduction de capitons et jusqu'à - 3,5 cm de tour de cuisses. Sur le visage, elle nous promet une action préventive sur les rides, plus de fermeté et moins de rides d'expression !

**Son protocole :** une séance de six minutes par zone, un jour sur deux pour le corps, tous les jours pour le visage. Une fois satisfaite, on peut espacer les séances (deux fois par semaine).

**Sa technique :** sur le corps, un palper-rouler motorisé active la lipolyse des adipocytes (cellules graisseuses). Sur le visage, des petits clapets agissent comme des pincements pour stimuler les fibroblastes et la production de collagène.

**Question sécurité :** une interface de contrôle et de navigation composée de huit touches et d'un écran LCD affiche les différents paramètres à ajuster en fonction du protocole de soin choisi.

**Ce qu'il a de différent :** il bénéficie du marquage CE médical.

**L'avis d'Emmanuel Reille, kinésithérapeute :** la technique reprend la performance du Cellu M6, avec une puissance tout à fait comparable aux premières machines réservées aux professionnels. On peut espérer un raffermissement de la peau et une action sur l'aspect cellulitique. ●

\* Étude menée par le bureau Kline en juin 2011 : [www.klinegroup.com/reports/ly705.asp](http://www.klinegroup.com/reports/ly705.asp)

