

Congrès AIME

Les fondamentaux d'une routine cosmétique

RÉSUMÉ : Cet article fournit une synthèse des recommandations d'experts en soins de la peau, dans le but d'orienter le lecteur dans la conception d'une routine cosmétique personnalisée. Des spécialistes reconnus partagent leur expertise sur les éléments clés tels que la protection solaire, la vitamine C, l'exfoliation et les rétinoïdes. Que l'objectif soit de prévenir les signes du vieillissement, de traiter une problématique cutanée ou simplement d'entretenir une peau radieuse, l'article vise à apporter les réponses nécessaires pour une routine cosmétologique optimale. Le processus de vieillissement de la peau résulte de facteurs intrinsèques et extrinsèques, justifiant ainsi l'adoption d'une routine de soins efficace, centrée sur le nettoyage, l'hydratation et la protection à long terme.



T. FELEMBAN
Service de Chirurgie plastique,
reconstructrice et maxillo-faciale,
Hôpital Henri-Mondor, CRÉTEIL.

Le processus de vieillissement cutané est une évolution biologique naturelle que tout le monde subit. Cependant, cet événement peut être impacté par différents facteurs, classés en deux grandes catégories :

- **le vieillissement intrinsèque**, responsable de 20 % de ce processus et lié à l'état de santé général et au niveau de stress de l'individu ;
- **le vieillissement extrinsèque**, lié à l'exposition au soleil, au tabagisme, à l'alimentation et aux habitudes de soins de la peau, constitue 80 % du processus de vieillissement.

De nos jours, il est impératif d'adopter une routine de soins de la peau pour la protéger et assurer sa santé à long terme. Nettoyage, hydratation et protection sont des aspects essentiels d'une routine de soins de la peau efficace.

Routine cosmétique de base

1. Le nettoyage

Le nettoyage du visage doit être adapté au type de peau. Pour les peaux grasses, il est préférable d'utiliser des gels ou des

barres nettoyantes. Les nettoyants à base de crème ou de lotion sont utilisés pour les peaux normales ou sèches.

2. L'hydratation

L'hydratation est assurée par des actifs humectants comme l'acide hyaluronique et l'urée, qui augmentent la teneur en eau de la peau, en facilitant la pénétration de l'eau dans les premières couches de l'épiderme. Des actifs émollients comme les huiles végétales et le beurre de karité lissent la peau et renforcent la barrière hydro-lipidique. Enfin, les actifs occlusifs comme la vaseline forment une barrière protectrice à la surface de la peau. Pour la peau grasse, il est conseillé de choisir un produit avec une prédominance d'agents humectants par rapport aux agents émollients. En revanche, pour la peau sèche, il est préférable de choisir un produit avec une proportion d'agents émollients plus élevée que les humectants.

3. La protection solaire

La protection solaire est la stratégie anti-âge la plus importante.

● Dose érythémateuse maximale (DEM)

La DEM correspond à la plus petite quantité de lumière capable de déclencher un coup de soleil après 24 heures. Déterminée par le test de Saidman, elle est 60 fois plus élevée chez les personnes à peau noire. C'est à partir de cette valeur que l'on calcule le facteur de protection solaire (SPF) : $SPF = DEM \text{ peau protégée} / DEM \text{ peau non protégée}$.

● Indice de protection solaire (IP)

L'IP comprend plusieurs mesures :
– le facteur de protection solaire (SPF) ;
– le facteur de protection UVA (FP-UVA ou UVA-PF) ;
– la longueur d'onde critique (Ac).

● Quantité à appliquer

Le test standardisé utilise 2 mg de crème par cm^2 de peau. Mais la recommandation est d'appliquer 0,5 à 1 mg/cm^2 , soit l'équivalent de deux doigts pour le visage.

● Filtres minéraux vs filtres organiques

>>> Les filtres minéraux (ou inorganiques) bloquent et réfléchissent les UVA et UVB. Ils ont souvent une texture plus épaisse, un effet blanchissant plus marqué mais une efficacité immédiate. Parfaits pour les peaux sensibles, acnéiques ou rosacées.

>>> Les filtres organiques absorbent et convertissent les UV en chaleur. Leur texture est généralement plus légère et ils n'ont que peu ou pas d'effet blanchissant. Leur efficacité maximale n'est atteinte qu'au bout de 30 minutes. Ils conviennent mieux aux peaux "normales", mixtes ou grasses.

● Les ingrédients actifs à privilégier

Parmi les filtres les plus performants, on trouve l'octinoxate, l'uvinul t150, le tinosorb A2B, le tinosorb S, le tinosorb M et l'uvinul A+. Il est préférable d'éviter l'avobenzon et l'octocrylène, potentiel-

lement irritants. Enfin, on privilégiera les formules sans alcool (irritant) et sans parfum (inutile).

● Utilisation de la crème solaire

Pour une protection optimale, il faut appliquer la crème solaire le matin avant de sortir, et la réappliquer une à deux fois dans la journée. Il est important de bien répartir la quantité nécessaire sur tout le visage, en n'oubliant pas le nez et les oreilles. En cas de post-procédure esthétique, il faudra adapter la protection solaire en fonction des recommandations de votre praticien.

Bien que la crème solaire ne protège pas à 100 % des rayons UV, elle reste l'alliée numéro 1 pour prévenir le vieillissement cutané prématuré lié aux UVA. C'est le meilleur ingrédient anti-âge.

Routine cosmétique la plus adaptée

1. L'exfoliation chimique [2-6]

L'éclat de la peau, défini par le reflet de la lumière sur la surface d'une peau lisse, reflet de sa jeunesse et de sa santé, passe par l'exfoliation chimique. L'exfoliation chimique élimine l'accumulation excessive des cornéocytes et stimule le renouvellement cellulaire laissant apparaître un aspect plus lisse de la peau. Les exfoliants chimiques les plus couramment utilisés sont les acides alpha-hydroxy acides (AHA) et les acides beta-hydroxy acides (BHA). À utiliser deux fois par semaine sur une peau propre et sèche et s'hydrater immédiatement après.

● Les alpha hydroxy acids (AHA), des exfoliants efficaces

Les AHA sont des actifs hydrosolubles très performants pour l'exfoliation. Parmi eux, on retrouve l'acide glycolique, l'acide lactique et l'acide mandélique. Ils agissent en fragilisant les

liaisons intercellulaires, facilitant ainsi l'élimination des cellules mortes. Leur pH acide (généralement 3,4 en cosmétologie et jusqu'au pH 1 en utilisation professionnelle) leur confère une activité exfoliante puissante. À utiliser avec précaution sur les peaux sensibles.

● Les beta hydroxy acids (BHA) 2 %, le choix pour les peaux grasses et acnéiques

Contrairement aux AHA, les BHA comme l'acide salicylique, le bêtaïne salicylate ou le capryloyl salicylique sont solubles dans les lipides. Ils pénètrent ainsi en profondeur dans les follicules pilo-sébacés, décongestionnant efficacement les pores et combattant l'acné. Leur pH est légèrement plus élevé, généralement autour de 4.

● Les polyhydroxy acids (PHA), une exfoliation douce

Les PHA, comme la gluconolactone et l'acide lactobionique, offrent une exfoliation en douceur. Ils possèdent également des propriétés antioxydantes et antibactériennes bienvenues.

● Les exfoliants enzymatiques (EN)

Enfin, les exfoliants enzymatiques comme la papaïne, agissent sans altérer le pH de la peau. Leur action est progressive et plus douce. Ils sont recommandés aux épidermes fragiles ou réactifs.

Le choix de la méthode d'exfoliation dépend du type de peau et des besoins spécifiques. Une utilisation régulière, mais modérée, de ces différents actifs permet de retrouver une peau nette, lisse et éclatante de santé.

2. La redensification

Une peau qui est bien préservée du vieillissement extrinsèque peut sembler douce et exempte de défauts. Cependant, avec l'âge, il y aura des alté-

Congrès AIME

rations visibles au niveau des contours, de la fermeté, des rides et de l'élasticité causées par l'amincissement du derme et de l'épiderme, ainsi que par le ralentissement de la réplication des kératinocytes et des fibroblastes qui témoignent du vieillissement intrinsèque.

● Les rétinoïdes

Les rétinoïdes sont une famille de composés dérivés de la vitamine A, aux multiples applications dans les domaines cosmétique et médical. Présents à la fois dans les produits en vente libre et les traitements sur ordonnance, ils offrent une gamme de puissance et d'effets pour répondre aux différents besoins de la peau. La trétinoïne, un dérivé naturel de la vitamine A, a prouvé son efficacité dans la redensification des composants extracellulaires en régulant positivement le collagène et les glucosaminoglycanes, ce qui entraîne une amélioration de la fermeté mécanique et de l'élasticité. Il est recommandé d'intégrer un produit contenant de la trétinoïne dans sa routine quotidienne pour combattre les signes du vieillissement naturel de la peau. Il est conseillé de commencer avec une faible concentration, d'utiliser la méthode du "sandwich" (crème hydratante – trétinoïnes – crème hydratante) et de ne pas appliquer trop souvent au début pour éviter les effets secondaires.

● Variétés de rétinoïdes

La palette de rétinoïdes s'étend des plus doux aux plus puissants :

- esters de rétinol (retinyl propionate, palmitate, etc.) : nécessitent trois conversions avant d'être actifs, idéaux pour les peaux sensibles et pour les débutants ;
- rétinol : plus puissant que les esters, nécessite deux conversions. Le plus répandu en vente libre ;
- rétinaldéhyde : nécessite une seule conversion, plus puissant que le rétinol ;
- adapalène, trétinoïne, tazarotène : rétinoïdes les plus puissants, sur ordonnance.

● Le principe d'action

Quelle que soit la forme, les rétinoïdes doivent tous se convertir en acide rétinique, la forme active qui se lie aux récepteurs naturels de la vitamine A. Cela stimule le renouvellement et la réparation cellulaire, réduisant ainsi les signes du vieillissement et traitant l'acné.

● Effets secondaires potentiels

Les rétinoïdes les plus puissants peuvent causer des effets secondaires comme sécheresse, rougeurs, irritations et desquamation, surtout lors d'une utilisation initiale. Les esters de rétinol et le rétinol sont généralement mieux tolérés.

● Le bakuchiol, alternative naturelle

Le bakuchiol, dérivé d'une plante, présente des propriétés similaires aux rétinoïdes mais sans les effets secondaires. Cependant, son utilisation est plus récente et nécessite encore davantage d'études.

En résumé, les rétinoïdes offrent une panoplie d'options pour cibler les problèmes de peau, du plus doux au plus puissant. Un suivi médical est recommandé pour les formules les plus fortes afin de maximiser les bienfaits tout en limitant les inconvénients.

3. Obtention et maintenance d'un teint uniforme [7]

La tyrosine, un acide aminé essentiel, joue un rôle central dans la biosynthèse de la mélanine, le pigment responsable de la pigmentation cutanée et de la formation des taches pigmentaires. De nombreuses molécules cosmétiques sont aujourd'hui utilisées pour inhiber la production de mélanine en interférant avec la voie métabolique de la tyrosine.

● Différents actifs dépigmentants et leur utilisation

- l'arbutine : dérivé de l'hydroquinone, il agit comme inhibiteur de la tyrosi-

nase. Il est utilisé à des concentrations de 2 à 4 % ;

- l'acide kélignique : extrait de champignons, il agit également comme inhibiteur de la tyrosinase. Il est utilisé à des concentrations de 1 à 2 % ;

– l'acide phytique : appartenant à la famille des alpha-hydroxy-acides, il agit en inhibant l'action de la tyrosinase. Il est utilisé à des concentrations de 0,5 à 5 % ;

- l'acide tranexamique : dérivé synthétique de la lysine, il agit par inhibition de la libération de médiateurs inflammatoires impliqués dans le déclenchement de la mélanogenèse. Il est utilisé à des concentrations avoisinant 2 à 5 % ;

– les rétinoïdes : dérivés de la vitamine A, ils ont un triple rôle (inhibition de la tyrosinase, inhibition de la migration de la mélanine et accélération du renouvellement épidermique). Les plus intéressants sont la trétinoïne (0,1 %), l'adapalène (0,1 à 0,3 %) et la tazarotène (0,1 %) ;

- le resvératrol : un polyphénol naturel extrait des raisins, il agit comme inhibiteur de la tyrosinase et protège les kératinocytes des dommages causés par les radicaux libres. Il est utilisé à des concentrations entre 1 et 3 % ;

– l'extrait de réglisse : riche en glabridine, il réduit considérablement la quantité d'endothéline-1 libérée par les kératinocytes après une exposition aux UV. Souvent utilisé à une concentration de 250 ppm ;

- la niacinamide : vitamine hydrosoluble du groupe B, elle inhibe la migration de la mélanine. Utilisée à des concentrations de 2 à 5 % ;

– la vitamine C : aussi appelée acide ascorbique, c'est un inhibiteur de la tyrosinase utilisé à des concentrations entre 10 et 20 % ;

● Quels actifs choisir selon le type de tache pigmentaire ?

- les **mélasmas** : tous les actifs précédents ont démontré une activité intéressante pour atténuer leur aspect ;

– les **cicatrices pigmentées d'acné** : la niacinamide et l'extrait de réglisse se démarquent ;

POINTS FORTS

- **La protection solaire** est indispensable pour prévenir le vieillissement cutané et les dommages causés par les UV. Il est recommandé d'appliquer un écran solaire à large spectre chaque matin, même par temps nuageux.
- **L'hydratation optimale** est cruciale pour maintenir l'élasticité et la souplesse de la peau. Utiliser un sérum hydratant avec de l'acide hyaluronique suivi d'une crème hydratante adaptée à son type de peau.
- **L'exfoliation régulière** favorise le renouvellement cellulaire et améliore la texture de la peau. Une exfoliation chimique (AHA ou BHA) est conseillée une à deux fois par semaine, selon le type de peau.
- **Les actifs anti-âge**: la vitamine C et les rétinoïdes sont des ingrédients clés pour lutter contre les signes du vieillissement. Incorporer la vitamine C le matin et les rétinoïdes le soir dans sa routine.
- **Personnalisation de la routine**: adapter les produits en fonction de son type de peau (grasse, sèche, mixte ou sensible) permet de maximiser l'efficacité des soins.

– **les hyperpigmentations liées à l'exposition aux UV**: la vitamine C, l'acide tranexamique et l'arbutine sont d'excellents choix;

– **les hyperpigmentations postinflammatoires**: les rétinoïdes sont les actifs de première intention.

En conclusion, une routine cosmétique personnalisée et adaptée au type de peau/tache pigmentaire est essentielle pour obtenir des résultats durables et une peau uniforme, lisse et radieuse.

4. La vitamine C, atout anti-âge et éclaircissant de choix en cosmétique

Depuis sa découverte, la vitamine C s'est imposée comme un ingrédient cosmétique de premier plan, grâce à ses multiples bénéfices pour la peau. Gros plan sur cette molécule aux vertus anti-âge et éclaircissantes.

● Les bénéfices clés de la vitamine C pour la peau

La vitamine C est reconnue pour être un puissant antioxydant, neutralisant efficacement les radicaux libres respon-

sables du vieillissement cutané. Elle stimule également la production de collagène, améliorant ainsi l'élasticité et la fermeté de la peau. Enfin, elle inhibe la pigmentation, permettant d'obtenir un teint plus uniforme et lumineux. Malgré ses nombreux avantages, la vitamine C présente certains défis pour les formulateurs cosmétiques. En effet, cette molécule est très instable, photosensible et peut, dans certains cas, s'avérer irritante pour la peau.

● Les différentes formes de vitamine C

Pour pallier ces inconvénients, les laboratoires ont développé différentes formes dérivées de vitamine C, plus stables et mieux tolérées que l'acide L-ascorbique pur. On peut notamment citer l'éthyl ascorbique, l'ascorbyl tétraisopalmitate ou encore le magnésium/sodium ascorbyl phosphate. La concentration efficace en acide L-ascorbique se situe généralement entre 10 à 20 %. Le pH optimal se situe entre 2,5 et 3,5 pour cette forme, et peut être plus élevé pour les formes dérivées. Afin d'assurer une meilleure stabilité et tolérance, les sérums à la vitamine C intègrent souvent d'autres

actifs comme la vitamine E, l'acide férulique, l'acide hyaluronique ou encore la niacinamide. En plus, pour préserver la fraîcheur et l'efficacité de la vitamine C, les fabricants optent pour des flacons opaques ou teintés, évitant ainsi toute exposition à la lumière. Un système de distribution hermétique est également primordial.

● Adaptation au type de peau

Selon le type de peau, certaines formes de vitamine C seront plus adaptées. Ainsi, les peaux sensibles privilégieront les formes stabilisées ou dosées à 10 % maximum en acide L-ascorbique. Les peaux grasses et/ou à tendance acnéique opteront pour des textures hydrosolubles non comédogènes. Enfin, les peaux sèches et/ou matures apprécieront les associations avec des actifs émoullissants et hydratants.

● Précautions d'utilisation

Avant toute première utilisation, un test de tolérance est recommandé. La fréquence d'application se limite généralement à une fois par jour. Enfin, il convient de rester vigilant aux interactions potentielles avec la vitamine A et les acides (AHA/BHA).

En conclusion, le choix judicieux d'un sérum à la vitamine C nécessite de bien évaluer la forme, la concentration et la stabilité de l'actif en fonction des besoins spécifiques de chaque consommateur. Grâce à ces innovations, la vitamine C s'affirme comme un ingrédient cosmétique incontournable pour une peau plus jeune et lumineuse.

5. En pratique : exemple de routine cosmétique

● Matin

>>> Peau normale à mixte

Chaque matin, il est conseillé de commencer par un nettoyant doux pour éliminer les impuretés. Un sérum à la

Congrès AIME

vitamine C peut ensuite être appliqué pour revitaliser le teint, suivi d'un sérum ou d'une crème hydratante enrichie en acide hyaluronique. La routine doit se terminer par une protection solaire d'un SPF de 50, afin de préserver la peau des effets néfastes des rayons UV.

>>> Peau grasse

Pour les peaux grasses, il est recommandé d'utiliser un gel nettoyant formulé pour contrôler l'excès de sébum chaque matin. Après le nettoyage, un sérum à la vitamine C doit être appliqué, suivi d'un sérum hydratant à base d'acide hyaluronique. La protection solaire SPF 50 est essentielle pour assurer une défense optimale contre les UV.

>>> Peau sèche

Les peaux sèches doivent opter pour un lait nettoyant ou une crème douce chaque matin pour préserver l'hydratation. Un sérum à la vitamine C peut être appliqué, suivi d'une crème hydratante riche en beurre de karité ou en acide hyaluronique. L'application d'une protection solaire SPF50 est indispensable chaque matin.

● Soir (tous types de peau)

Le soir, il est important de commencer par un nettoyant adapté au type de peau. Un sérum de traitement contenant des rétinoïdes doit être appliqué pour stimuler le renouvellement cellulaire, suivi

d'une crème hydratante pour nourrir la peau durant la nuit.

● Exfoliation (tous types de peau)

L'intégration d'une exfoliation chimique (AHA/BHA) une à deux fois par semaine, de préférence le soir, est recommandée pour favoriser le renouvellement cellulaire et améliorer la texture de la peau.

Conclusion

Cet article examine les fondamentaux d'une routine cosmétique efficace. Les recommandations sur le nettoyage, l'hydratation, la protection solaire, l'exfoliation chimique, la redensification et l'obtention d'un teint uniforme offrent une base solide pour améliorer la santé de la peau. Comprendre les mécanismes du vieillissement cutané, tant intrinsèques qu'extrinsèques, permet de mettre en place une approche préventive et personnalisée. En intégrant des actifs comme la vitamine C et en ciblant la production de mélanine, chacun peut créer une routine adaptée à ses besoins spécifiques. Une routine bien conçue est essentielle pour garantir une peau saine et rayonnante à long terme.

Remerciements :

Je tiens à remercier les experts dont les présentations ont inspiré cet article : les Drs Kenza Mitak, Chahinez Filali et Romain Foucourt ainsi que M. Cyrille Laurent. Leur expertise contribue à préserver la jeunesse de la peau et à optimiser son éclat.

BIBLIOGRAPHIE

1. BERNERD F, VIOUX C, LEJEUNE F *et al.* The sun protection factor (SPF) inadequately defines broad spectrum photoprotection: demonstration using skin reconstructed *in vitro* exposed to UVA, UVB or UV-solar simulated radiation. *Eur J Dermatol*, 2003 ;13 :242-249.
2. KORNHAUSER A, COELHO SG, HEARING VJ. Applications of hydroxy acids: classification, mechanisms, and photoactivity. *Clin Cosmet Investig Dermatol*, 2010; 3:135-142.
3. TANG SC, YANG JH. dual effects of alpha-hydroxy acids on the skin. *Molecules*, 2018;23:863.
4. HUNT MJ, BARNETSON RS. A comparative study of gluconolactone *versus* benzoyl peroxide in the treatment of acne. *Australas J Dermatol*, 1992;33:131-134.
5. YAMAMOTO Y, UEDE K, YONEI N *et al.* Effects of alpha-hydroxy acids on the human skin of Japanese subjects: the rationale for chemical peeling. *J Dermatol*, 2006;33:16-22.
6. MILSTONE LM. Epidermal desquamation. *J Dermatol Sci*, 2004;36:131-140.
7. DRÉNO B, KHAMMARI A, CORVEC S. A topical cream containing niacinamide 4% and gluconolactone 14% modifies the local c. acnes population in patients with almost no or mild facial acne. *Journal of Medical Science and Clinical Research*, 2018;6.

L'auteur a déclaré ne pas avoir de liens d'intérêts concernant les données publiées dans cet article.