



Epilation définitive, détatouage, acné, tâches... Quelle méthode choisir entre laser, lumière pulsée et LED ?



Ces technologies à base de lumière permettent de traiter de multiples problématiques esthétiques, dans un cabinet médical ou en institut. Mais il est bien difficile de comparer l'efficacité des prestations proposées pour le grand public, et les prix varient souvent du simple au double pour des actes qui semblent identiques. Alors, à qui se fier pour être sûr d'obtenir le meilleur résultat ? Les spécialistes nous aident à y voir plus clair...

Sophie Goldfarb

iStock Taches : laser ou lumière pulsée ?

Les taches pigmentaires peuvent se traiter de différentes façons : azote liquide, laser, lumière pulsée (de type IPL), peeling... Tout dépend s'il s'agit de quelques taches isolées ou de zones diffuses. C'est le médecin qui décidera de la technique la plus adéquate. A savoir cependant : quand on y est sujet, les désordres pigmentaires sont un souci chronique susceptible de réapparaître.

Le laser Chez le dermatologue, on peut traiter avec un laser pigmentaire (ou à l'azote liquide) les taches isolées et brunes (lentigos solaires), sur peau débronzée. Le faisceau cible chaque tache et dissout la mélanine sans brûler la peau alentour. Le laser Nd:Yag Q-Switched est le plus courant mais, « avec un laser pico (qui frappe en picosecondes et non en nanosecondes), le traitement et ses suites seront plus courts, avec moins de croûtes et de rougeurs », note le Dr Hugues Cartier, dermatologue et lasériste. En revanche, « on ne traite jamais le mélasma, ou masque de grossesse, au laser ni avec aucune lumière, au risque de le majorer avec un rebond pigmentaire », ajoute le Dr Thibaut Vincent, médecin lasériste. La solution reste alors le peeling.

La lumière pulsée S'il s'agit de taches superficielles, plus éparées, ou d'un teint non homogène, la lumière pulsée, au tir plus large, est la solution préconisée. A condition d'aller chez un médecin. « Faire traiter des taches chez l'esthéticienne est dangereux, explique le Dr Cartier. Il faut l'expertise d'un dermatologue, car ce peut être un mélanome ou une autre lésion pathologique. » De plus, contrairement au laser, l'IPL ne



détruit le pigment qu'en surface.

Combien ça coûte ? De 110 € la séance avec un laser nano à 350 € avec un pico, et à partir de 60 € avec la lumière pulsée. Pour les deux techniques, comptez entre une et trois séances, espacées de quatre à six semaines.

Relâchement : laser ou LED ?

Que ce soit sur le visage et son ovale, le décolleté ou le reste du corps, le but ici est de stimuler la peau pour la régénérer et recréer du collagène, afin d'obtenir un effet liftant. Toutefois, « *les deux technologies sont difficilement comparables, car elles n'agissent pas de la même façon* », indique le Dr Vincent.

Le laser Les lasers fractionnés non ablatifs ou les Q-Switched déclenchés créent des « micropuits » de chaleur, dont l'effet thermique entraîne une nouvelle synthèse de collagène et d'élastine. Résultat : la peau s'épaissit au fil des semaines et l'on constate un effet tenseur liftant au bout de trois ou quatre mois.

Les LED « *Ces diodes électroluminescentes sont une lumière froide ne dégageant pas d'énergie*, précise le Dr Cartier. *Lorsque le laser chauffe directement sa cible pour déclencher la néo-collagénèse, la LED agit par photobiomodulation en envoyant à la cellule un message qui la stimule et induit une réaction de sa part.* » On combine alors lumières rouge et jaune pour obtenir un effet anti-inflammatoire et stimuler les fibroblastes du derme. L'avantage : la procédure est indolore et sans effet secondaire. En revanche, les effets sont vraiment visibles à partir de six à huit séances.

Combien ça coûte ? De 150 à 350 € la séance de laser, à raison de trois à cinq, espacées de six semaines. A partir de 50 € la séance de LED, en comptant de six à douze séances, espacées d'une à trois semaines.

Acné : laser ou LED ?

De plus en plus de femmes cherchent à éviter les traitements classiques contre l'acné, qui assèchent la peau et sont responsables d'effets secondaires désagréables. De nouvelles techniques offrent des possibilités intéressantes.

Le laser Des études récentes ont démontré l'efficacité de certains lasers dans le traitement des poussées inflammatoires d'acné, notamment chez l'adulte. Principal intérêt par rapport au traitement médicamenteux : cibler uniquement les zones atteintes, sans constater d'effet secondaire général. Les lasers à infrarouges altèrent les glandes sébacées responsables de la surproduction de sébum, tandis que les lasers KTP ou à colorant pulsé endiguent la prolifération de la bactérie C. acnes. A noter : le laser ne s'adresse pas aux formes débutantes ou récurrentes d'acné.

Les LED Pour juguler l'acné faible à modérée, on utilise depuis longtemps la photothérapie par LED. Elle associe la lumière bleue, qui agit comme un antibactérien contre la prolifération de l'acné, et la rouge, à l'action anti-inflammatoire puissante. Plus récents, des traitements de photothérapie dynamique utilisent un gel activé par les LED rouges (Alafast) ou bleues (Kleresca). Les résultats semblent très prometteurs.

Combien ça coûte ? 150 € la séance de laser (de deux à quatre séances espacées d'un mois) ; 150 € la séance d'Alafast (trois séances espacées d'une semaine) ; de 150 € à 200 € la séance de Kleresca (quatre séances espacées d'une semaine). Pour les trois techniques, comptez environ six mois de rémanence.

Épilation définitive : laser ou lumière pulsée ?

Depuis un arrêt de la Cour de cassation d'avril 2020, les esthéticiennes sont officiellement autorisées à pratiquer l'épilation semi-définitive par lumière pulsée (type lampe flash ou IPL) quand les médecins et les dermatologues restent les seuls à manipuler les lasers, considérés comme du matériel médical. Dans les deux cas, la technique consiste à émettre un faisceau lumineux visant la mélanine du poil. La



lumière, transformée en chaleur, se propage jusqu'au bulbe où se situe la racine. Seuls les poils reliés au bulbe lors de la séance (30% environ) sont détruits. D'où la nécessité d'effectuer plusieurs séances espacées de six semaines pour toucher les différentes pousses.

Le laser Il émet un faisceau de lumière ciblé. Plus concentré et plus puissant, il détruit le poil à la racine. Le médecin peut le paramétrer de différentes manières, en modulant sa longueur d'onde et sa puissance en fonction du phototype de la patiente et de la zone à traiter. Attention donc aux centres où les machines sont opérées par des techniciennes, certes formées, mais moins à même de détecter un souci dermatologique. « *Si vous êtes pris en charge par une assistante sans voir un médecin – et le même – avant chaque séance, fuyez !* », commente le Dr Vincent. Il poursuit par ailleurs : « *Je déconseille vivement de traiter le visage au laser, plus particulièrement le cou et les joues, car il y a un risque de stimulation (c'est-à-dire plus de poils) ou de repousse paradoxale (à côté de la zone traitée). Même si de nombreux médecins le proposent, les risques sont élevés.* »

La lumière pulsée Diffuse, elle émet sur de nombreuses longueurs d'onde et est donc moins performante. Mais il existe une autre différence car, si les lampes flash sont autorisées aux médecins et aux esthéticiennes, les machines destinées aux instituts de beauté sont bridées et ont une puissance deux fois moindre que celles destinées aux médecins ! Celles vendues en grandes surfaces pour un usage domestique sont encore moins puissantes. Si les IPL des médecins peuvent obtenir, avec un peu plus de séances, le même résultat que le laser – l'élimination de 90% des poils –, « *les machines bridées des esthéticiennes obtiennent des résultats satisfaisants dans 30 à 40% des cas. Quant à celles à faible puissance du commerce, elles se contentent de microniser le poil et de le transformer en duvet* », explique le Dr Cartier.

Combien ça coûte ? Comptez 250 € les jambes entières avec le laser et à partir de 30 € en institut avec la lumière pulsée. Prévoyez six séances au minimum avec un laser, de huit à dix avec la lumière pulsée.
Détatouage : le laser uniquement

Lors des **Journées parisiennes** du laser organisées par la Société française de dermatologie en juin dernier, des chiffres édifiants ont été révélés: 17 % des Français sont tatoués et 25% des personnes qui se font tatouer regrettent vite leur choix, surtout chez les plus jeunes. « *Si beaucoup font retirer le tatouage dans le mois qui suit, moins de la moitié ose franchir le cap*, observe le Dr Vincent. *Or c'est une technique désormais maîtrisée, même si elle reste longue et moins efficace sur certains pigments.* »

La technique Les lasers utilisés sont des Q-Switched, qui fragmentent les gouttes d'encre en microparticules, ensuite évacuées par des cellules « éboueuses » de la peau, les macrophages. Ainsi, le tatouage s'efface au fil des séances, espacées d'un à deux mois selon la densité, la profondeur et la couleur de l'encre – les tons jaunes et orange étant très difficiles à enlever. Certains lasers agissent en nanosecondes, d'autres en picosecondes. Quand ces derniers sont apparus, on les a dits plus efficaces mais, avec le recul, leurs résultats diffèrent assez peu. En revanche, leur prix reste bien plus élevé pour le patient comme pour le médecin et « *l'on constate parfois des cicatrices hypochromiques. Ils sont toutefois intéressants en fin de traitement, quand les lasers nano n'arrivent plus à "casser" le pigment* », remarque le Dr Cartier.

Attention au procédé chimique ! Tatoueurs et esthéticiennes proposent parfois un détatouage chimique à base d'acide lactique, en injectant le produit dans le derme pour stimuler l'expulsion de l'encre. Mais tous les dermatologues s'accordent à dire que cette technique est catastrophique. En effet, l'acide lactique se contente de diluer l'encre, le résultat n'est donc pas satisfaisant et, dans les cas les plus graves, certains patients se retrouvent avec des brûlures, des nécroses tissulaires et des cicatrices



hypertrophiques... Grande méfiance donc !

Combien ça coûte ? A partir de 200 € la séance avec un nano et de 300 € avec un pico. Prévoyez un minimum de cinq à dix séances, voire plus, selon la taille du tatouage.

>A découvrir également : Anti-âge : cette habitude simple évite les rides selon une gourou beauté... A 44 ans, elle a une peau qui ressemble à celle d'une femme de 25-30 ans

