



LE MASQUE AU QUOTIDIEN : quelle routine adopter ?

Aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur, le masque fait désormais partie de notre quotidien. Est-ce que cela a des conséquences sur la peau ? Quelles sont-elles et comment régler les éventuels problèmes ?

 PAR ÉMILIE CHARLOT, RESPONSABLE FORMATION PHYTOMER

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DU PORT DU MASQUE SUR LA PEAU ?



Le port du masque peut entraîner des désagréments sur la peau. En effet, sous le masque, la peau s'échauffe, notamment au niveau des joues et autour de la bouche. De l'humidité se dégage, due à notre respiration, on transpire et cela peut engendrer diverses conséquences sur la peau : sécheresse, déshydratation, démangeaisons, rougeurs et même parfois des allergies sur certaines peaux sensibles et réactives. On parle d'inflammation cutanée.

Le frottement du masque peut stimuler les glandes sébacées et on peut voir apparaître des petites imperfections comme des boutons et des points noirs. La composition des masques (adhésifs, élastiques, solvants résiduels) peut également impacter la peau, l'irriter et abî-

mer la barrière cutanée naturelle. Tous ces désagréments sont variables d'une personne à l'autre et dépendent de la durée du port du masque.

SUFFIT-IL DE RETIRER LE MASQUE POUR QUE TOUT RENTRE DANS L'ORDRE OU BIEN LES CONSÉQUENCES DURENT- ELLES DANS LE TEMPS ?

Les conséquences ont malheureusement tendance à perdurer dans le temps. En effet, lorsque la barrière cutanée est altérée, abîmée, les problèmes de peau apparaissent et peuvent s'intensifier. Chez une peau grasse à imperfections, les lésions acnéiques peuvent s'amplifier car le masque a un côté occlusif qui peut entraîner une dilatation des pores et un déséquilibre du microbiote cutané.

Y A-T-IL DES PEAUX PLUS SUJETTES AUX CONSÉQUENCES DU PORT DU MASQUE ?

Les peaux sensibles et réactives seront d'autant plus touchées car elles sont déjà fragilisées. L'inflammation cuta-

née étant un cercle vicieux, ces peaux souffriront davantage à cause du port du masque. Les peaux atopiques qui souffrent par exemple de pathologies comme l'eczéma, le psoriasis, l'acné, la rosacée sont plus à risque de ne pas supporter le masque sur le plan cutané.

EST-CE QUE LE PORT DU MASQUE «AGGRAVE» UN PROBLÈME QUE L'ON A DÉJÀ OU EN CRÉE DE NOUVEAUX ?

Oui effectivement, le port du masque peut avoir tendance à aggraver un problème cutané que l'on a déjà et peut aussi entraîner l'apparition de nouveaux désagréments comme des petits boutons par exemple.

QUELLE ROUTINE QUOTIDIENNE FAUT-IL ADOPTER ?

Il est vrai qu'adapter sa routine beauté sera utile pour mieux supporter la contrainte du port du masque.

Les trois mots-clés de la routine beauté essentielle pour moi sont HYDRATER, RÉCONFORTER et RÉÉQUILIBRER.

Un démaquillage et un nettoyage de peau quotidien tout en douceur, permettront de se débarrasser des impuretés et de l'excès de sébum accumulés sous le masque. Cela empêchera les mauvaises bactéries de proliférer. Pour cette étape de nettoyage, préférez une texture crémeuse et confortable plutôt qu'un gel («Souffle Marin Crème Moussante Nettoyante»). Conseillez également d'éviter d'utiliser des cotons démaquillants pour cette étape car ils peuvent être irritants.

Ensuite, il est important de rééquilibrer la peau tout en limitant l'inflammation cutanée. Renforcer la microflore cutanée permettra à la peau de mieux se défendre face aux agressions extérieures. Choisissez une texture légère pour que la peau respire à nouveau («Prébioforce Concentré Équilibrant Apaisant»). Cela aidera à minimiser l'obstruction des pores et, ainsi, de laisser la peau s'aérer. Si vous choisissez une texture trop riche, elle risquerait d'obstruer les pores.

Si la peau souffre de déshydratation avec le port du masque, hydratez-la avec une crème hydratante matin et soir après l'avoir nettoyée («Hydra Originel Crème Fondante Désaltérante»). En sachant qu'une peau bien hydratée saura mieux résister aux irritations dues aux frottements du masque.

Il est souhaitable de limiter l'usage du maquillage pour éviter «d'étouffer» encore plus la peau du visage. N'oubliez pas que le fond de teint peut empêcher la peau de respirer, surtout s'il est couvrant ou appliqué en trop grande quantité. Vous risqueriez ainsi d'aggraver le phénomène inflammatoire.

QUE FAUT-IL FAIRE «D'EXCEPTIONNEL» DANS SA ROUTINE ?

Je conseillerai de limiter les gommages et de privilégier les exfoliants enzymatiques doux. Pour moi, il faut éviter de stimuler la peau qui sature déjà avec le port du masque et les désagréments que cela occasionne. L'application d'un masque à raison d'une fois par semaine suffira. En fonction des besoins de la peau, choisissez un masque réhydratant ou apaisant ou bien rééquilibrant («Citadine Masque Défatigant Éclat aux Argiles»).

Le bon usage du masque aura également un rôle à jouer. Plus on est rigoureuse dans la manière de l'utiliser au quotidien, plus la peau sera à l'abri. Il faut éviter au maximum de se toucher le visage.

Et si je pouvais donner un autre conseil, je dirais que boire beaucoup d'eau ou plus souvent tout au long de la journée aidera au bon fonctionnement de l'organisme.

COMMENT ADAPTER LE SOIN VISAGE CABINE À CAUSE DU MASQUE ?

Je recommanderai surtout de ne pas faire de manœuvres trop stimulantes lors d'un massage du visage, je partirai plus sur des effleurages légers. Les clientes que nous rencontrons souffrent beaucoup du manque d'oxygénation de leur peau, nombreuses sont celles qui ont vu apparaître des petits boutons disgracieux. Je conseillerai alors un soin visage rééquilibrant et reconfortant. Les clientes recherchent avant tout de la détente avec cette période de stress intense liée à cette situation particulière.

LE GEL HYDROALCOOLIQUE A-T-IL DES CONSÉQUENCES SUR LA PEAU DES MAINS ET SI OUI, QUE FAUT-IL FAIRE ?

En effet, le lavage des mains, plusieurs fois par jour, et l'utilisation de gels hydroalcooliques peut fragiliser la peau. Pour moi, il faut avant tout privilégier le nettoyage des mains au savon et à l'eau et n'utiliser le gel hydroalcoolique que si l'on n'a pas d'autre choix. Afin de chouchouter ses mains, il faut les hydrater régulièrement avec une crème hydratante et nourrissante («Oléocrème Soin des Mains Haute Nutrition »). ■■