

Vitiligo et teint lumineux

Sylvie Legenne

L'été disparaît et avec lui notre « bonne mine » des vacances. Alors, voici quelques astuces à intégrer dans votre routine de soins quotidiens pour conserver un teint lumineux toute au long de l'année.

Opération maquillage-sublimage

Maquillage rime avec Sublimage!

Le maquillage aura donc pour but de sublimer votre peau, de corriger les irrégularités pigmentaires et d'harmoniser le teint pour redonner à la peau de l'éclat.

Mes indispensables Make-up Beauté

■ Un fond de teint correcteur naturel

Optez pour un maquillage naturel et préférez un fond de teint fluide, couvrant, unificateur du ton qui vous donnera bonne mine sans même se voir. Choisissez la teinte la plus proche de votre carnation naturelle afin d'uniformiser le teint. Trouver la bonne couleur de fond de teint, proche de la couleur de sa peau peut prendre du temps. N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels et à changer de teinte suivant la saison. Préférez les formules couvrantes correctrices légères pour éviter l'effet «masque» et appliquez toujours votre fond de teint sur une peau bien propre et bien hydratée pour une meilleure tenue.

■ Une poudre libre fixatrice

Poudrez votre peau pour assurer une plus longue tenue de votre fond de teint en

préférant une poudre libre transparent qui se fonde avec le fond de teint.

■ Une touche de blush

Ajouter une pointe de Terra cotta ou rose tendre, le blush apportera de la fraîcheur au teint. Evitez toutefois les blushs trop flashy qui pourraient accentuer les zones dépigmentées.

■ Du Mascara et encore du Mascara

Déplacer le regard des autres sur vos yeux en prenant soin de les maquiller pour les mettre en valeur. Toujours avec légèreté afin que l'on vous trouve «bien maquillée» mais pas «trop maquillée».

■ Et toujours un écran de protection solaire été comme hiver

Secret d'Artiste Maquillage: Un maquillage réussi dépend de la bonne hydratation de la peau. Appliquer une bonne crème hydratante avec un indice de protection solaire élevé pour une protection maximale de votre peau été comme hiver. Une bonne hydratation permet une plus longue tenue du maquillage.

L'Association Française du Vitiligo propose des ateliers maquillage et beauté du teint pour les patientes atteintes de vitiligo.

<https://www.afvitiligo.com/actualites/workshop-s-beaute-du-teint/>



Une démaquille tout en douceur

Le démaquillage doit s'effectuer en douceur avec un produit non irritant, appliqué délicatement à l'aide d'un coton (ou du bout des doigts pour un démaquillage plus écologique si la formule le permet !). Ceci, afin d'éviter les microtraumatismes, micro-frictions sur votre peau. Évitez les eaux micellaires qui ont tendance à assécher votre peau et préférez un démaquillant huileux (surtout pour éliminer le maquillage couvrant qui est difficile à enlever). Sa texture grasse enlèvera les impuretés et le maquillage en profondeur sans agresser votre peau.

Appliquez 2 noisettes de votre huile démaquillante dans le creux de votre main puis répartissez en petits massages circulaires sur l'ensemble de votre visage, le cou et l'arrière des oreilles sur peau sèche. Massez délicatement puis ajoutez un peu d'eau pour faire mousser l'opération. Rincez ensuite à grande

eau pour éliminer toutes les traces de votre maquillage. Séchez ensuite votre peau parfaitement nettoyée à l'aide d'une serviette éponge propre par léger tapotement. Votre peau est à présent fin prête à recevoir son soin du soir.

Astuces complémentaires pour un joli teint

Un gommage douceur toutes les 3 semaines

Le gommage douceur permet d'éliminer les cellules mortes, ternes à la surface de la peau et de stimuler le renouvellement cellulaire. Les cellules « fraîches » sont plus à même de renvoyer la lumière, ce qui contribue à la luminosité de notre teint. Mais attention ! Évitez tout ce qui est agressif pour la peau (peeling, acides de fruits...). Optez pour une formule gommage douce à petits grains (de composition naturelle de préférence). Les petits grains (micro-billes) permettront une exfoliation mécanique en douceur sans

agresser votre peau et donneront un coup d'éclat quasi instantané ! Votre peau est plus lumineuse mais aussi prête à accueillir son soin réparateur – L'HY-DRA-TA-TION!

Une hydratation en profondeur matin et soir

Côté hydratation, on mise sur une crème de jour à texture légère (contenant de l'acide hyaluronique idéalement) et contenant toujours un indice de protection suffisamment élevé pour protéger votre peau tout au long de la journée, été comme hiver.

Un masque 1 fois par semaine

L'option «Masque Hydratant», apportera un supplément d'hydratation et permettra à votre peau une réparation en profondeur. Appliqué 1 à 2 fois par semaine en couches épaisses. En été, si votre peau a été plus exposée aux rayons UV, au grand air, aux baignades, elle aura un grand besoin d'être cocoonée. Le masque permettra de nourrir votre peau en profondeur pour favoriser la réparation cellulaire.

Je vous souhaite un joli teint pour l'hiver et vous donne RDV dans quelques mois pour une nouvelle rubrique Skincare.



Sylvie Legenne est pharmacienne diplômée. Elle est la fondatrice de Skin LinkConsulting et travaille depuis de nombreuses années au niveau international en tant que spécialiste en communication scientifique & marketing médical dans l'industrie des cosmétiques et de la dermatologie.

Sylvie Legenne est elle-même atteinte de vitiligo depuis de nombreuses années et partage sa riche expérience professionnelle et ses conseils personnels dans ses articles pour *La Peau Surtout*.

Envoyez vos questions sur les soins de la peau par e-mail à Sylvie Legenne via redaktion@spvg.ch.