

Et si on parlait un peu de la peau des hommes ...

Fini le temps où les hommes piquaient en douce les produits de beauté de leur compagne. Si le marché des cosmétiques pour hommes est passé inaperçu dans le passé, prendre soin de soi et de sa peau n'est désormais plus tabou. Les hommes se préoccupent davantage de leur apparence et de leur bien-être, et de nombreuses marques se plient en quatre pour développer des soins adaptés à leur peau.

Mais qu'en est-il réellement? Y a-t-il une vraie différence entre la peau de l'homme et celle de la femme? Quels gestes adopter en conséquence et quels produits appliquer pour bien nettoyer, hydrater et nourrir leur peau?

La peau des hommes est différente de celle des femmes: elle est plus épaisse, contient plus de mélanine et produit plus de sébum.

- **Plus épaisse:** en moyenne, la peau masculine est environ 20 % plus épaisse que la peau féminine. Elle est plus riche en collagène, une substance qui donne à la peau son élasticité et la rend plus ferme. Elle aura donc besoin de produits aux textures plus légères, type gel, ayant une meilleure pénétration et un effet ultra frais.
- **Plus de mélanine:** la peau des hommes a tendance à être plus foncée, elle possède plus de mélanine et plus de nuances de



© Volodymyr

tons rouges dus aux vaisseaux sanguins, mais moins de tons jaunes, ce qui est probablement dû à une moindre exposition au soleil. Avec une hydratation quotidienne et une protection solaire appropriée, on peut réguler la production de mélanine et unifier et illuminer le teint.

- **Plus de production de sébum:** la testostérone serait responsable de d'une production de sébum plus importante, rendant la peau de l'homme plus grasse et plus sujette aux impuretés. Les glandes produisant le sébum sont plus grosses et plus abondantes sur le visage de l'homme car elles sont attachées aux poils. Le

nettoyage quotidien de la peau du visage est donc primordial chez les hommes afin d'éliminer l'excès de sébum, ennemi numéro un des imperfections, points noirs et pores bouchés ainsi que pour maintenir l'équilibre du microbiome cutané.

Aux vues de ces différences, quels gestes initier et adopter?

Parce que la peau masculine est différente de la peau féminine, elle doit bénéficier d'une approche personnalisée en matière de soins:

1. **Lavez votre visage quotidiennement** deux fois par jour et après l'exercice physique avec un nettoyant doux.

2. Hydrater quotidiennement votre visage

avec des textures légères. Pour de meilleurs résultats, appliquez une crème hydratante sur votre visage et votre corps immédiatement après le bain, la douche ou le rasage, pendant que la peau est encore humide.

3. Prévenez le vieillissement cutané

avec une protection solaire QUOTIDIENNE à SPF de 30 au minimum afin de prévenir les dommages causés par le soleil qui peuvent entraîner des rides, des taches de vieillesse et même un cancer de la peau. Vous pouvez également protéger votre peau en recherchant l'ombre et en portant des vêtements de protection solaire, comme une chemise légère à manches longues, un pantalon, un chapeau à larges bords et des lunettes de soleil avec protection UV, lorsque cela est possible. Pour une protection solaire plus efficace, choisissez des vêtements avec une étiquette de facteur de protection contre les ultraviolets (UPF).

4. Faites attention au rasage

et privilégiez un rasoir approprié et des produits spécifiquement conçus: avant de vous raser, mouillez votre peau et votre barbe pour les adoucir. Utilisez une mousse à raser hydratante et rasez dans le sens de la pousse du poil. Rincez après chaque coup de rasoir et changez de lame après cinq à sept rasages pour minimiser les irritations.

Appliquez un gel hydratant, afin d'apaiser la peau irritée par le rasage quotidien qui peut parfois endommager sa barrière protectrice.

5. Surveillez régulièrement votre peau

et consultez votre dermatologue en cas de doute.



Sylvie Legenne travaille depuis de nombreuses années au niveau international en tant que spécialiste en communication scientifique dans l'industrie des cosmétiques et de la dermatologie. Elle 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*.