

Connaissez-vous les effets délétères des masques Led ?



On parle beaucoup de ces beauty tools mais jamais de leurs potentiels effets secondaires. Le point avec un dermatologue lasériste.

Attention si vous avez des taches ou un masque de grossesse !

Il y a un vrai risque d'aggraver cette hyperpigmentation. *« On sait que la simple exposition à la lumière du jour ou lumière bleue est un facteur aggravant. Le bleu est la couleur reconnue comme la plus délétère sur les taches. Cependant, toutes les longueurs d'ondes qui composent le spectre lumineux peuvent l'être aussi à long terme, comme le rouge et l'infrarouge qui sont très présents dans les masques led »* indique le Dr Gérard Toubel, dermatologue et membre du bureau scientifique de la Société Française des Lasers en Dermatologie (SFLD). La recommandation est donc d'éviter les led si vous avez un quelconque problème de taches.

Attention si vous avez de la rosacée !

Les leds peuvent aussi aggraver cette pathologie, non seulement en raison de la sensation de chaleur qui est rapidement ressentie après quelques minutes sous le masque, mais également du rayonnement dont on connaît l'impact délétère sur les peaux à rosacée. Si les dermatologues conseillent aux patients de se protéger avec un écran au soleil, ce n'est pas pour rien !

Attention à vos yeux avec la lumière bleue !

« Un masque anti-acné d'une grande marque cosmétique a été retiré du marché aux Etats-Unis en raison des risques d'atteinte de la rétine, sous lumière bleue. Il faut donc, si vous utilisez ces leds, dont la longueur d'ondes est proche de celle des UV, impérativement protéger vos yeux avec des lunettes adaptées » rapporte le Dr Toubel. Et bien sûr éviter complètement ces masques en cas de pathologie oculaire.

Attention aux peaux sèches et atopiques !

La chaleur risque de les dessécher et de les irriter encore davantage. Le masque n'est certainement pas l'outil de beauté rêvé pour elles.

Et l'efficacité des leds, on en dit quoi ?

Rien de plus que ce j'avais déjà expliqué dans ce papier, il y a quelques années : « [Le masque led, ça marche ?](#) ». Pour vous résumer la chose, on manque toujours, à ce jour, de preuves irréfutables de l'efficacité clinique des leds (soit leur capacité à produire un effet bénéfique). « Actuellement, on les présente comme le traitement miracle, mais seules deux actions ont réellement été validées sur le plan scientifique » indique Gérard Toubel. 1/L'effet de la lumière bleue sur l'acné inflammatoire modérée. « Toutefois, on se demande si elle n'aggrave pas, à terme, les lésions rétentionnelles, autrement dit les points noirs ... » ajoute le spécialiste. 2/L'action de la lumière rouge sur les mucites radio-induites, soit les inflammations des muqueuses de la bouche à la suite d'un traitement par d'une radiothérapie pour cancer. Et ça s'arrête là !

L'effet sur le glow, la qualité de peau, les rides, la fermeté, et tout ce qu'on leur attribue comme vertus est donc toujours après tant d'années en attente de ... confirmation ! Maintenant, si vous les utilisez et que vous voyez votre peau s'améliorer, eh bien continuez. Comme le rappelle à juste titre le Dr Toubel : « Il ne faut jamais sous estimer l'effet placebo en médecine, qui apporte une amélioration dans 20 % des cas ! ». Votre satisfaction, c'est tout ce qui compte après tout.