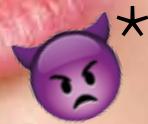


\*VOTRE

PEAU



VOUS

ENVOIE

UN

MESSAGE

Y A PAS MARQUÉ ÉMOTICONNE  
SUR MON FRONT

Les messages cutanés, c'est comme les émojis, vous les recevez bien, mais la plupart du temps, vous ne comprenez rien.

PAR PAOLA BOUCHÉ

D

Depuis qu'Apple les a intégrés au clavier de l'iPhone en 2011, les émojis sont devenus l'alphabet préféré de la planète, avec plus de 6 milliards d'envois par jour (Swyft Media, 2015). Depuis un mois, Facebook a ajouté quatre émoticônes à son bouton « like » pour que tout le monde puisse mieux s'exprimer (et aussi pour mieux décortiquer ses utilisateurs, mais c'est un autre sujet). Ils ont même leur World Emoji Day, le 17 juillet (on vit une époque formidable), qui encourage fortement les gens à transformer le monde en montagne de « chatons aux yeux sous MDMA » + « licorne » + « danseuse de flamenco » pour dire... Pour dire quoi, au juste ? Si l'emoji est devenu un traducteur émotionnel incontournable, vous n'avez jamais compris comment « caca-rigolo-arc-en-ciel-abricot » signifiait « je m'éclate trop dans mon nouveau job ». Pour votre peau, c'est pareil. Elle tente désespérément de vous faire comprendre que vous avez l'émotivité d'un rollercoaster en vous envoyant des signaux visibles de l'extérieur. Il y a une raison à ça : une connexion physiologique entre elle

et le cerveau. « Au 21<sup>e</sup> jour d'une grossesse, l'ectoderme, la couche de cellules la plus à l'extérieur de l'embryon, se différencie en deux parties : le système nerveux et l'épiderme », explique Danièle Pomey-Rey, dermatologue et psychiatre. Les deux organes échangent donc en permanence, un peu comme deux ados sur Snapchat. Sous l'effet d'une émotion, l'un parle à l'autre et ce chat se lit sur l'épiderme. « Mes patients sujets à l'eczéma, l'acné ou les rougeurs constatent tous que leur problème s'aggrave quand ils traversent des périodes de pression intense ou d'anxiété, dues à des ennuis sociaux, familiaux et financiers », confirme Matthew Traube, psychothérapeute. En état de stress, l'hypophyse relargue des neuromédiateurs, qui enclenchent une surproduction d'adrénaline et de cortisol (pour réagir promptement face à un mammoth si vous étiez en pré-Tardiglaciaire ou avant une réunion si vous n'avez pas la capacité de voyager dans le temps). Tous les sucres présents dans le corps sont mobilisés pour l'action, le système immunitaire se met en veille. Plus perméable, la peau devient une porte d'entrée aux bactéries et le cerveau sécrète de la substance P vasodilatatrice. La conséquence : des rougeurs et des démangeaisons à lire sur l'épiderme. Tout ça est assez flou, on vous l'accorde. Voici donc quatre messages cutanés décryptés. ➔

PHOTOS : IMAXTREE





➡ **REÇU AVANT-HIER, 14:57**

**Ça veut dire quoi :** des plaques rouges passagères sur le visage et le cou.  
**Ce qu'il faut comprendre :** votre système nerveux prépare le corps à fuir ou à combattre (souvent pour rien, les mammouths n'existant plus ailleurs que dans *L'Âge de glace*). En tout cas, à réagir face à une situation stressante. On vient de vous expliquer le process de la montée d'adrénaline et de cortisol. Du coup, les vaisseaux se dilatent, le sang stagne en surface. En bonus : des bouffées de chaleur pimentent la situation.  
**La réponse cosméto :** vaporisez une eau florale sur l'épiderme. « Son odeur réveille les récepteurs olfactifs de la peau, qui libèrent des endorphines, des hormones anti-douleur », explique Gérard Redziniak, conseiller scientifique et inventeur en dermo-cosmétologie.

Massez-vous aussi pour activer les récepteurs de Krause, les terminaisons nerveuses qui fabriquent l'ocytocine, l'hormone du plaisir. Tant qu'à faire, choisissez une crème riche en cyprès vert et en marronnier d'Inde vasoconstricteurs, ainsi qu'en ginseng, thé vert ou vitamine C qui renforcent la paroi vasculaire pour empêcher les capillaires de se re-dilater.  
**La réponse lifestyle :** vider tout l'air des poumons en soufflant par la bouche, inspirez par le nez sur 4 temps, bloquez l'air dans le haut du ventre sur 7 et expirez par la bouche sur 8. Le rythme cardiaque ralenti, le cerveau se met à émettre des ondes alpha : celles de la détente.  
**Post-it mental :** faites chuter la température du corps en suçant un glaçon.



**REÇU AUJOURD'HUI, 9:32**

**Ça veut dire quoi :** ça démange.  
**Ce qu'il faut comprendre :** vous avez une poussée d'eczéma. « C'est la maladie des grands angoissés, qui n'arrivent pas à exprimer leurs craintes », explique Danièle Pomey-Rey. L'anxiété de terrain provoque ce même cheminement de production



CHERCHE PILULE ANTIÉMOGIQUE



**REÇU HIER, 17:37**

d'adrénaline, de cortisol, de substance P vasodilatatrice et de veille du système immunitaire. Quand c'est en continu, le microbiome cutané se dérègle et ne filtre plus les bactéries pathogènes. Sous l'effet de l'inflammation, la peau s'assèche et s'irrite. En réponse à l'hyper-sensibilité cutanée, le système immunitaire balance de l'histamine, responsable des démangeaisons.

**La réponse cosméto :** gratter, c'est diffuser l'histamine et donc étendre le mal.

« À la place, recréez le manteau protecteur des cellules avec des crèmes à base d'acides gras, comme les oméga 3 et 6 », conseille Gérard Redziniak. Bien aussi : l'huile essentielle apaisante de lavande, de camomille ou de calendula. Les feuilles d'amarante contiennent aussi un peptide biomimétique de l'endorphine qui calme le prurit.

**La réponse lifestyle :** pour traiter le mal à la source, l'hypnose peut aider à extérioriser les angoisses profondes. L'hypnothérapeute Muriel Altmann établit les diagnostics de ses clients en les questionnant sur la façon dont ils perçoivent leur peau. « Quand vous parlez d'elle, vous parlez de vous-même », précise-t-elle. Se concentrer sur ses sensations fait basculer dans un état

**“RECRÉEZ LE MANTEAU PROTECTEUR DES CELLULES AVEC DES CRÈMES À BASE D'ACIDES GRAS”**

souligne Laure de Grandry, fondatrice de la marque de cosmétique Art de Soi. Soleil, froid, pollution et même contact... La peau réagit aux moindres stimuli.

**La réponse cosméto :** réparez la barrière cutanée avec des formules blindées d'oméga 3 et 6, de céramides, d'acide hyaluronique, de vitamine B3, de bisabolol, de camomille ou d'extrait de thé vert apaisants. Évitez tout ce qui stimule les cellules comme les rétinoïdes, les acides de fruits, les scrubs ou les produits parfumés.

**La réponse lifestyle :** agissez des deux côtés, mangez du tryptophane, précurseur de sérotonine (dans les œufs, la dinde, le pain

d'hyperconcentration et déverrouille l'inconscient. Il est alors possible de travailler sur des blocages enfouis. Soulagement garanti dès la première séance.  
**Post-it mental :** initiez-vous à l'autohypnose. « Créez un rituel, isolez-vous, prenez conscience de la température, respirez et visualisez votre lieu-ressource, un endroit familier où ne se trouvent que des choses qui vous font du bien », recommande-t-elle.

Débordés, les récepteurs sérotoninergiques s'engrassent. Ils ne sont plus enclenchés par la sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être. « Or, un manque de molécules de bien-être peut provoquer une irritabilité cutanée »,

complet, la mâche, les bananes, les noix, les figues et les dattes) et améliorez sa réception grâce aux oméga 3 (le saumon, le thon, les huiles de noix et de colza). « Buvez un verre de lait chaud tous les soirs car sa caséine est aussi un précurseur », ajoute Nathalie Sprung, nutritionniste.  
**Post-it mental :** l'appli *My Sensitive Skin Passport* de La Roche-Posay permet d'évaluer la sensibilité cutanée et d'ajuster sa routine selon la température, le taux d'humidité, le rayonnement UV...



**REÇU SAM. 19 MARS, 7:15**

**Ça veut dire quoi :** vous avez 30 ans, la peau luisante, parsemée d'acné.  
**Ce qu'il faut comprendre :** pas de scoop, c'est toujours à cause du stress. Le truc, c'est que les glandes sébacées sont cernées par des cellules nerveuses. Ce sont elles qui vont libérer de la substance P en masse, qui excitera la production de sébum, qui bouchera le pore. Cette rétention fait proliférer la bactérie P-Acnes, responsable de l'inflammation... Et donc du bouton.

**La réponse cosméto :** le matin, rincez la peau à l'eau froide pour garder les pores fermés et ne pas perturber la flore. Le soir, utilisez des nettoyants qui contiennent des tensioactifs doux (cherchez « amphotères » sur la liste INCI). Investissez dans des soins purifiants, antibactériens et séborégulateurs à base d'acide salicylique, de zinc ou d'argile.  
 « Pensez aussi aux pré-biotiques comme le Téfloze®, un polysaccharide, qui permet une non-adhérence des mauvaises bactéries pour rééquilibrer le microbiome cutané », indique Gérard Redziniak.  
**La réponse lifestyle :** le Tai-chi fait appel à la musculature profonde et améliore la coordination et l'équilibre par des mouvements au ralenti. « La pleine conscience du corps et l'enracinement dans la terre créent un relâchement dans la poitrine et l'aîne pour retrouver un axe. Le calme s'installe naturellement », explique Philippe Gaillard, enseignant de Tai-chi-chuan.  
**Post-it mental :** évitez le gluten et ses protéines addictives, les gliadomorphines, qui déséquilibrent le microbiome de l'intestin, le rendent poreux et perméable. « La peau et l'intestin sont aussi intimement liés », explique Gérard Redziniak.

Merci à Didier Coustou, dermatologue conseil pour A-derma.

LA SHORT LIST MDR



- 1 - Power Dose Vitamine C, Dr. Brandt, 69€, en exclusivité dès avril chez Sephora, [sephora.fr](http://sephora.fr)
- 2 - Lotion Équilibrante Balancing Toner : Rose, Ginseng & Camomille, Grown Alchemist, 29€, [grownalchemist.com](http://grownalchemist.com)
- 3 - Sérum Anti-rougeurs Red Alert, Medik8, 30€, [medik8.com](http://medik8.com)
- 4 - Emergency Cream Couperoll, Arval, 30€, en exclusivité sur The Beauty Shopper, [thebeautyshopper.com](http://thebeautyshopper.com)
- 5 - Huile essentielle de Camomille Romaine, PuresSENTIEL, 10€, [puresSENTIEL.com](http://puresSENTIEL.com)
- 6 - Crème lavante Effaclar H, La Roche-Posay, 12,50€, [laroche-posay.fr](http://laroche-posay.fr)
- 7 - Baume intensif Topialyse, SVR, 12€, [labo-svr.com](http://labo-svr.com)
- 8 - Brume visage lavande Depsea Water, Shu Uemura, 26€, en exclusivité au Bon Marché, [lebonmarche.com](http://lebonmarche.com)
- 9 - Crème peau sensible La Solution 10, Chanel, 74€, [chanel.com](http://chanel.com)
- 10 - Crème ultra-réparatrice Epitheliale A.H Duo, A-derma, 12,50€, [aderma.fr](http://aderma.fr)
- 11 - La Lotion Perlée Énergie de Vie, Lancôme, 59€, [lancome.fr](http://lancome.fr)
- 12 - Sérum matifiant mat-mat, Art de Soi, 48€, [artdesoi.com](http://artdesoi.com)

HYPNOSE-MURIELALTMANN.FR, YINYANGCLUB.FR

PHOTOS : IMAXTREE, PIERRE SABATIER, DR

LA VIE DES AUTRES

*« Votre cousine vous a envoyé un emoji dauphin et vous avez booké des billets pour SeaWorld alors que tout ce qu'elle voulait, c'était une fausse carte d'identité. Glossaire pour ne plus se tromper. »*



» **Vous comprenez :** « Le don du sang, c'est maintenant ! »  
**Traduction :** « Un mec m'a tatoué une encre sur les fesses dans les toilettes du bar #aboutlastnight » (Le don du sang, c'est quand même important, ok ?)



» **Vous comprenez :** un truc intestin vraiment pas cool.  
**Traduction :** envoyé par une personne de plus de 35 ans : « Viens, on va courir samedi matin », par une personne de moins de 35 ans : « Viens, on va vapoter dans dix minutes. »



» **Vous comprenez :** « J'ai un super nouveau lipstick » (ou « Je sors de chez le dentiste », mais vous êtes vraiment bizarre).  
**Traduction :** « Je viens de me faire des injections, j'ai la bouche de Gigi Hadid. »



» **Vous comprenez :** « J'ai un super-cactus », (ce qui n'a franchement aucun sens)  
**Traduction :** « Le mec qui m'a tatoué les fesses avait bien d'autres talents. »