





Balance ton pore

Avoir un grain de peau nickel sur Instagram, c'est facile. Dans la vraie vie, ça demande un tout petit peu plus d'effort. Mode d'emploi. Par **Charlène FAVRY**

Les pores dilatés et les points noirs sont probablement la problématique beauté la moins sexy. Celle à laquelle on se confronte seule, face à son miroir, la porte de la salle de bains fermée à double tour, scrutant à la loupe chaque millimètre de peau. Et ça vaut pour tous les types de peau aux quatre coins du monde. Mais le plus étonnant dans cette obsession pour la peau nette et le pore serré, c'est qu'elle entraîne tout un tas de tendances virales sur Internet. Que celle qui n'a jamais cliqué sur la vidéo de l'aspirateur de comédons made in Japon, ou visionné un tuto sur le masque au charbon censé «décoller» les imperfections engluées dans les pores, nous jette le premier pot de crème. Extraire, resserrer, désobstruer, aspirer, désincruster, vider : rien que le champ lexical qui entoure ce thème nous fait frissonner. Il était donc grand temps de faire le point sur cette obsession intime, et d'en finir avec les (web) légendes urbaines.

UNE PEAU DE BÉBÉ

Première chose à savoir : infiniment petits, mais infiniment nombreux – environ 300 000 rien que sur le visage, ces orifices abritent nos follicules pileux. C'est par eux que la peau respire, transpire

et sécrète son sébum : ils sont donc indispensables. «*Quand on avance en âge, la peau perd en élasticité et ils ont tendance à s'élargir, s'agrandir, sauf quelques rares cas de femmes au grain de peau très serré qui gardent des pores invisibles comme la peau des bébés*», souligne Colette Haydon, formatrice en cosmétique et créatrice de la marque britannique Lixir. Selon le *Journal of Dermatological Science*, leur diamètre est, en effet, multiplié par deux entre 25 et 50 ans. C'est injuste, mais c'est ainsi : ils grossissent. Autre info importante : plus on les triture, plus on les harcèle, plus ils vont se relâcher. «*Ces dernières années, j'ai l'impression que les rides et l'âge sont devenus une obsession, disons, secondaire. Les femmes sont désormais obnubilées par la qualité de peau, la fraîcheur du teint et son grain fin. Le pore, c'est la nouvelle ride!*» s'amuse Colette Haydon.

LA RÉALITÉ SANS FILTRE

Au Royaume-Uni, là encore, certains dermatologues ont même formalisé cette obsession sous le nom de «porexia». «*C'est une fixette récente, qui vient en partie de l'essor des caméras HD, qui accentuent tous les défauts, et de la dictature du selfie et du filtre*, ajoute Marilyne Plasqui, médecin esthétique à Paris. *Dans mon cabinet, je reçois des patientes jeunes*



obsédées par leurs pores, qui arrivent parfois avec la peau en feu après avoir utilisé des produits très décapants ou des brosses de nettoyage mal adaptées. Le pire étant le fameux masque au charbon noir fait maison, qui s'apparente à de la colle, ni plus ni moins, et qui arrache littéralement la couche cornée et le duvet. Une aberration.»
Serions-nous toutes atteintes de dermatolomanie

à cause de notre addiction au selfie ? Si ce terme ne vous dit rien, c'est que ce trouble du comportement impulsif est encore peu connu du grand public. Cette obsession de défaut cutané, directement liée à la dysmorphophobie, se traduit par des patients qui peuvent passer des heures à inspecter leur visage en tentant d'y retirer tout ce qui s'y trouve, quitte parfois à se faire très mal et surtout à imaginer des défauts, des boutons ou des points noirs qui n'existent que dans leur tête. Une petite manie qui peut donc devenir, pour certaines, une réelle pathologie.

ARMES DE DÉSObSTRUCTION MASSIVE



1. Masque Réducteur de Pores, Sand & Sky, 46,90 € les 60 g sur Sandandsky.com
2. Sérums Botanique Purifiant Anti-Imperfections, Saève, 27,80 € les 30 ml.
3. Vinopure Sérums Infusion Anti-Imperfections, Caudalie, 26,60 € les 30 ml.
4. Sérums Réducteur du Grain de Peau Pore Control, Clarins, 55 €.
5. Sauna Visage Bali Bain de Vapeur Aromatique, Qiriness, 9,90 € les 4 pastilles.
6. Soft Clay Rubber Gommage sans Grains et Masque en un, Lixir, 28 € les 60 ml.
7. Peeling Booster d'Éclat 10 AHA + Aminofil, Neostrate, 61,90 € la solution de 60 ml et la boîte de 36 cotons.
8. Soins Teintés Cleanance Expert, Avène, 13,55 € les 40 ml.
9. Extracteur Points Noirs Auto-chauffant, Clinique, 33 € les 20 ml.
10. Sulfureuse Pâte du Marabout, Garancia, 24,90 € les 150 ml.
11. Minibrosse Nettoyante Visapure, Philips, 69 €.

LA MÉTHODE DOUCE

Dernier point essentiel, le mode de vie pèse énormément dans la balance du pore encrassé : tabac en première ligne, mais aussi pollution. « Il faut arrêter de vouloir traiter la conséquence, c'est-à-dire vider le point noir à tout prix, pour se concentrer plutôt sur les causes », enchérit Marilynne Plasqui. Et d'expliquer que, bien souvent, les filles choisissent la mauvaise stratégie. « On associe souvent les pores obstrués à la peau grasse, du coup les filles arrêtent de s'hydrater et sont tout le temps en train de matifier et assécher leur épiderme pour qu'il brille le moins possible. Mais une peau déshydratée en profondeur va s'épaissir et fabriquer encore plus de sébum, donc les pores vont s'élargir. C'est un cercle vicieux dont il faut sortir en rééquilibrant en profondeur la qualité de la peau ». Et ça passe aussi par la micronutrition : « Je conseille notamment la prise d'huile d'onagre, riche en acides gras oméga-6, qui permet de remédier à la carence en progestérone, souvent en cause dans les déséquilibres cutanés », souligne-t-elle. Et côté cosmétiques ? « Il faut absolument arrêter d'agresser et de décapier la surface de la peau, en adoptant un geste doux, dans les règles de l'art, inspiré du nettoyage de peau des vraies esthéticiennes », conseille Colette Haydon. A savoir massage au lait démaquillant très doux, du bout des doigts, rinçage avec un linge chaud, et rebelote. « Adieu les gommages avec des grains, qui abrasent la surface de la peau, et place à l'exfoliation douce et quotidienne avec des lotions et sérums aux acides de fruits, dont les enzymes grignotent les cellules mortes, affinent le grain de peau et régulent le pH cutané sur le long terme », ajoute l'experte. Ou comment retrouver un joli grain de peau serré en disant adieu à nos mauvaises habitudes. •