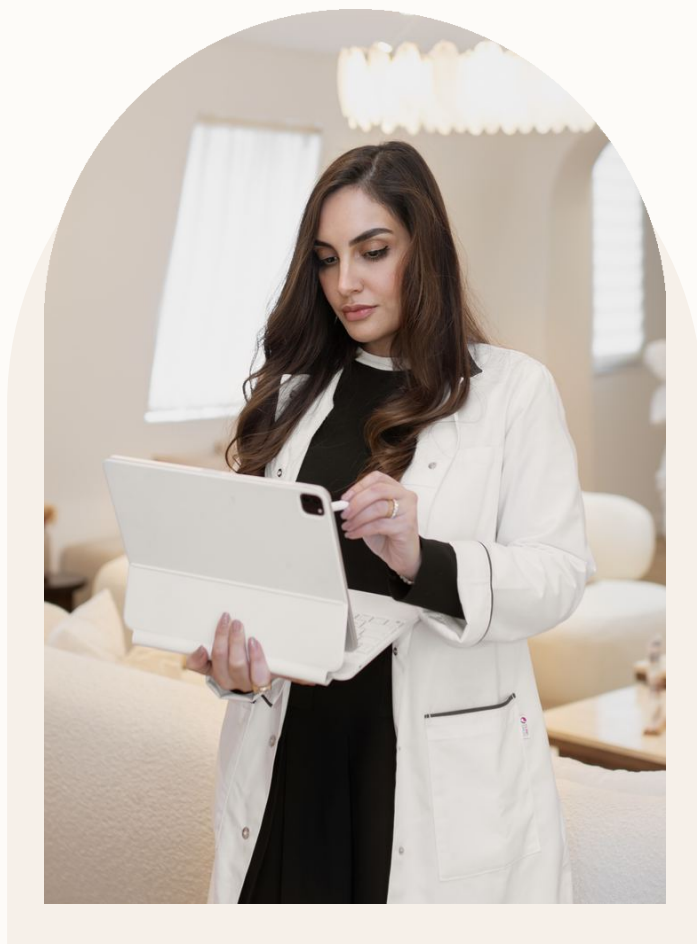




LA MAISON DIDON
Médecine Esthétique & Laser



Ce que j'aurais aimé savoir à 25 ans

Le guide skincare d'une médecin esthétique

Connaître sa peau · Choisir les bons actifs · Éviter les erreurs

Dr Meriem Ayed

LA MAISON DIDON
MÉDECINE ESTHÉTIQUE & LASER

SOMMAIRE

Ce que vous allez découvrir

AVANT-PROPOS	3
Un mot avant de commencer	
CHAPITRE 1	5
Pourquoi ce livre	
CHAPITRE 2	8
Reconnaître son type de peau	
CHAPITRE 3	14
Les erreurs qui abîment votre peau (et comment les éviter)	
CHAPITRE 4	22
Les actifs qui comptent vraiment (et ceux qui ne servent à rien)	
CAS À PART	32
Grossesse et allaitement	
CHAPITRE 5	35
Au-delà de la skincare	
CHAPITRE 6	39
Votre routine au fil des saisons	
CHAPITRE 7	42
Quand la routine ne suffit plus	
EN RÉSUMÉ	47
L'essentiel à retenir	
POUR FINIR	49
Un mot du cœur	



Un mot avant de commencer

Vous êtes déjà restée plantée devant un rayon cosmétique, perdue au milieu de dizaines de promesses, sans savoir quoi choisir ? Vous avez déjà acheté une crème « parce qu'on vous l'a conseillée », sans vraiment savoir si elle était faite pour vous ? Alors ce livre est pour vous.

Si vous me suivez sur Instagram, vous connaissez peut-être déjà mon histoire. Créer mon propre lieu de médecine esthétique, c'était un rêve, et le chemin pour y arriver n'a pas été une ligne droite. J'en parle souvent dans mes vidéos : les doutes, les obstacles, le travail. Aujourd'hui, ce rêve s'appelle La Maison Didon, et j'y reçois chaque jour des patientes, et des patients aussi, car tout ce que vous lirez ici vaut autant pour les hommes que pour les femmes, même si vous me verrez dire « mes patientes » tout au long du livre.

Ce livre est né de ces consultations. Des mêmes questions qui reviennent, des mêmes erreurs que je corrige, des mêmes déclics que je vois dans les yeux de mes patientes quand elles comprennent enfin leur peau. Je me suis dit qu'il était temps de poser tout cela par écrit : une trace que vous pouvez garder, consulter à n'importe quel moment, relire quand un doute revient devant le rayon cosmétique.

Bonne lecture, et surtout : observez votre peau avant de la corriger.



Une précision importante avant de commencer

Vous ne trouverez dans ce livre aucun nom de crème, de sérum ou de marque. Ce n'est pas un livre commercial, et je n'ai aucun produit à vous vendre. Je vous donne les clés : les actifs qui fonctionnent, comment les choisir, comment les utiliser. Et c'est vous qui, avec ces clés, saurez reconnaître les produits adaptés à votre peau. Parce qu'être bien informée, c'est exactement ça : ne plus dépendre de ce qu'on vous vend, mais savoir ce que vous cherchez.

Enfin, ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale : il ne vous délivrera ni ordonnance ni traitement adapté à votre cas personnel. Chaque peau a son histoire, et seul un examen en consultation permet un diagnostic et des conseils vraiment sur mesure.





CHAPITRE

Pourquoi ce livre

Mon histoire, ma philosophie

Mon histoire avec ma peau

Je vais vous confier quelque chose que je ne dis pas toujours à mes patientes dès la première consultation : ma relation avec ma peau n'a pas toujours été simple.

Tout a commencé assez tôt. Vers 26 ans, j'ai remarqué que mon teint devenait terne. Une fatigue de la peau que je n'avais jamais connue avant. À la même période, j'ai traversé une phase de perte de poids, et ma peau, elle, n'a pas suivi : elle s'est relâchée, elle a perdu de son éclat. Des comédons sont apparus, mes pores se sont dilatés. Bref, je ne reconnaissais plus ma peau dans le miroir.

C'est à ce moment précis que j'ai décidé de me prendre en main. Pas seulement en tant que médecin, mais aussi en tant que femme qui voulait comprendre ce qui se passait sur son propre visage. Je me suis plongée dans le monde de la skincare, pas comme une consommatrice qui achète ce qu'on lui vend, mais comme une scientifique qui veut comprendre. Qu'est-ce qu'un actif fait réellement sur la peau ? Pourquoi certaines formules fonctionnent et d'autres non ? Pourquoi ce qui convient à une autre personne ne convient pas à moi ?

Cette curiosité m'a menée jusqu'au Diplôme Universitaire (D.U.) « Cosmétiques au service de la santé cutanée » à l'Université de Nantes. J'y ai appris à lire la liste des ingrédients au dos des produits (appelée liste INCI, la liste officielle des ingrédients d'un cosmétique) comme on lit une carte : savoir immédiatement ce qui est actif, ce qui est du marketing, ce qui peut irriter, ce qui peut vraiment transformer une peau. Aujourd'hui, cette double casquette (médecin esthétique et médecin capable de vous conseiller sur votre skincare, une compétence encore rare dans notre métier), c'est exactement ce que je mets au service de mes patientes à La Maison Didon.

Pendant des années, j'ai cru que le problème venait de ma peau. En réalité, il venait surtout du manque d'informations. Plus j'apprenais à comprendre son fonctionnement, plus je réalisais qu'une belle peau n'est pas une question de chance, mais de connaissances et de régularité. C'est précisément ce que j'ai voulu transmettre dans ce livre : les explications que j'aurais aimé recevoir avant de passer des années à essayer des produits au hasard.

Ma philosophie, en une phrase

*« Aucun traitement en cabinet, aussi sophistiqué soit-il,
ne peut compenser une peau négligée à la maison. »*

Je le vois tous les jours. Une patiente vient pour un soin au laser, on obtient un résultat magnifique... et trois mois plus tard, elle revient avec le même teint terne, parce qu'à la maison, elle utilise encore la crème hydratante achetée au supermarché, en pensant qu'« hydrater » veut dire la même chose pour tous les produits. Ou parce qu'à 35-40 ans passés, elle n'a toujours pas introduit — alors qu'il aurait fallu bien avant — les actifs qui font vraiment la différence : rétinol, acides de fruits, ces molécules qui stimulent le renouvellement



cellulaire et qu'on ne peut plus se permettre d'ignorer passé un certain âge.

Aujourd'hui encore, lorsque je reçois une nouvelle patiente, je retrouve presque toujours les mêmes interrogations. C'est ce qui m'a convaincue qu'un guide simple, scientifique et accessible pouvait être utile bien au-delà de mon cabinet.

Pourquoi ce livre, et pourquoi maintenant

Ce livre n'est pas un catalogue de produits. C'est le résumé de tout ce que j'aurais aimé savoir à 25 ans.

Parce que oui, même si vous avez 25 ans, même si votre peau vous semble « encore jeune » et sans problème apparent, c'est précisément maintenant qu'il faut poser les bonnes bases. La peau qui vieillit bien est celle qu'on a commencé à comprendre et à protéger tôt, pas celle qu'on répare en urgence à 45 ans.

Mon objectif avec ce livre : vous donner les clés que j'ai mis des années à assembler. Comprendre votre type de peau, savoir quels actifs choisir et pourquoi, éviter les erreurs qui abîment plus qu'elles ne réparent, et savoir, le moment venu, ce qu'un accompagnement médical peut apporter en complément de votre routine à la maison.

Comprendre. Choisir. Protéger. Répéter.

Conseil du Dr Ayed : La régularité compte davantage que l'accumulation de produits.

“ Les bonnes bases aujourd'hui évitent les réparations en urgence demain. ”





CHAPITRE

Reconnaître son type de peau

Tests maison & auto-diagnostic

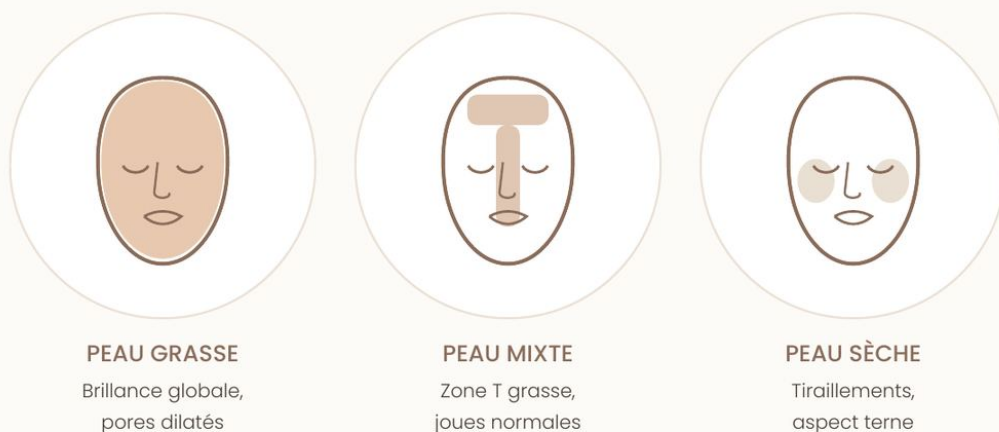
Avant de parler d'actifs, de crèmes ou de traitements, il y a une question essentielle qu'on oublie trop souvent : **est-ce que vous connaissez vraiment votre type de peau ?**

Beaucoup de mes patientes utilisent depuis des années des produits qui ne correspondent pas du tout à ce dont leur peau a besoin. Résultat : leur peau ne va jamais vraiment mieux, alors qu'elles dépensent parfois beaucoup dans des produits de qualité.

Quelques repères simples permettent déjà de mieux comprendre son type de peau à la maison. Ils ne remplacent cependant pas un diagnostic lorsqu'une peau présente des symptômes persistants ou inhabituels.

Avant de commencer

Avant même de choisir un sérum ou une crème, prenez quelques minutes pour observer votre peau. Pas celle que vous aimeriez avoir. Celle que vous avez aujourd'hui. Devant un miroir, à la lumière naturelle, sans maquillage. C'est cette observation qui guidera toutes les décisions que vous prendrez ensuite.



*Il existe trois types de peau : grasse, mixte, sèche.
La sensibilité et la maturité ne sont pas des types : ce sont des états
qui peuvent toucher n'importe quelle peau.*

La peau grasse

Elle brille sur l'ensemble du visage, pas seulement au centre. La peau produit trop de sébum, les pores sont visibles et souvent dilatés, sur les joues comme sur le front. Elle a tendance aux boutons et aux points noirs, mais elle a un avantage : elle vieillit généralement plus lentement que les autres types.

Le test maison

Le matin, avant tout produit, nettoyez votre visage puis attendez 1 heure sans rien appliquer. Prenez un mouchoir en papier et tamponnez votre front, votre nez et vos joues. Si le mouchoir est marqué de gras sur l'ensemble du visage (joues comprises), votre peau est grasse.

La peau mixte

C'est la plus fréquente. Ici, seule la zone T (front, nez, menton) brille et produit du sébum, tandis que les joues, elles, sont normales ou même sèches. C'est ce contraste entre le centre du visage et les joues qui définit la peau mixte.

Le test maison

Même test que pour la peau grasse, avec le mouchoir. Si seule la zone T (le centre du visage) marque le mouchoir, et que les joues restent propres, votre peau est mixte.

La peau sèche

Elle tiraille, surtout après le nettoyage. Elle peut être terne, parfois rêche au toucher, avec des petites peaux qui pèlent. Les pores sont peu visibles et elle manque de sébum sur l'ensemble du visage.

Le test maison

Après le nettoyage du matin, attendez 1 heure sans appliquer de crème. Si votre peau tiraille, si elle semble « tendue » quand vous souriez ou fronchez les sourcils, elle est sèche.

Attention : la peau mature n'est pas un type de peau

La maturité est un **état**, pas un type. Avec le temps, la peau perd en fermeté et en densité : les rides se marquent, le grain de peau devient moins uniforme, le teint peut être plus terne. Mais cette évolution se superpose à votre type de base : on peut avoir une peau grasse et mature, ou sèche et mature.

Le signe qui ne trompe pas

La peau retrouve moins vite sa place quand on la pince légèrement entre deux doigts, et le relâchement devient visible au niveau de l'ovale du visage.

Attention : la peau sensible n'est pas un type de peau



C'est le point que je veux vraiment que vous reteniez. On me dit souvent « j'ai la peau sensible » comme s'il s'agissait d'une catégorie à part. En réalité, la sensibilité est un **état** qui peut toucher n'importe quel type de peau : on peut avoir une peau grasse et sensible, une peau sèche et sensible.

Le signe qui doit alerter

Votre peau réagit vite (rougeurs, picotements, chaleur) dès qu'on introduit un nouveau produit, même doux. Si c'est votre cas, il faudra être particulièrement progressif dans l'introduction de nouveaux actifs. On en reparle au chapitre suivant.

Si vous hésitez entre plusieurs catégories, rassurez-vous : c'est fréquent. Une peau peut évoluer au fil des saisons, des hormones, de l'âge ou des traitements. L'objectif n'est pas de mettre une étiquette définitive à votre peau, mais de mieux comprendre ses besoins du moment.

Petit auto-diagnostic

Répondez par oui ou non :

- 1 · Mon visage brille en fin de journée, surtout au milieu du visage
- 2 · Ma peau tiraille après le nettoyage
- 3 · J'ai des points noirs ou des pores visibles
- 4 · Ma peau réagit facilement (rougeurs, picotements) à un nouveau produit
- 5 · Je remarque plus de relâchement ou de rides qu'il y a quelques années

Majorité de « oui » aux questions 1 et 3 peau grasse ou mixte

Majorité de « oui » à la question 2 peau sèche

« Oui » à la question 4, quel que soit le reste peau sensible (en plus de votre type)

« Oui » à la question 5 peau mature, à combiner avec votre type de base



QUELLE EST MA PEAU ?

	PEAU GRASSE	PEAU MIXTE	PEAU SÈCHE	+ PEAU SENSIBLE (TOUT TYPE)
 NETTOYER	Nettoyant doux (mousse ou gel) au pH physiologique.	Nettoyant doux (gel ou mousse), adapté à l'ensemble du visage.	Nettoyant doux, crème ou lait nettoyant, sans savon.	Nettoyant très doux, sans parfum si possible. Éviter les formules agressives.
 HYDRATER / TRAITER	Fluide ou gel hydratant léger, non comédogène.	Hydratant léger sur l'ensemble du visage. Adapter la texture si besoin (plus légère sur la zone T).	Crème hydratante plus riche et nourrissante pour renforcer la barrière cutanée.	Formule simple, hydratante et apaisante. Privilégier les textures minimalistes.
 ACTIFS À PRIVILÉGIER	• Niacinamide • Acide salicylique (BHA) si pores obstrués / imperfections • Acide glycolique • Acide azélaïque	• Niacinamide • Acide salicylique (BHA) sur la zone T si besoin • Acide glycolique sur la zone T • Acide azélaïque	• Céramides • Glycérine • Acide hyaluronique • Panthénol	• Panthénol • Centella asiatica • Allantoïne • Niacinamide
 PROTÉGER (le matin)	SPF 50 chaque matin, toute l'année.	SPF 50 chaque matin, toute l'année.	SPF 50 chaque matin, toute l'année.	SPF 50 chaque matin, toute l'année.



LE SPF 50 CLOT TOUJOURS LA ROUTINE DU MATIN, QUEL QUE SOIT VOTRE TYPE DE PEAU.

Ordre indiqué n'est pas celui d'une seule application : les exfoliants comme l'acide salicylique s'utilisent le soir et non tous les jours.



ET SI MA PEAU EST SENSIBLE ?

La sensibilité n'est pas un type de peau, c'est un état qui peut toucher toutes les peaux. Quelle que soit votre peau, choisissez des formules douces, limitez les parfums et les actifs irritants, et introduisez les nouveaux produits progressivement.



L'essentiel en 30 secondes

Conseil du Dr Ayed : *ne vous étiquetez pas une fois pour toutes. Réobservez votre peau à chaque changement de saison.*

Connaissez votre type de peau.

La peau sensible est un état, pas un type.

Une peau évolue au fil du temps.

Observez votre peau avant d'acheter un produit.

“ Connaître sa peau, c'est déjà la moitié du chemin. ”





CHAPITRE

Les erreurs à éviter

Ce qui abîme votre peau

Si vous ne deviez lire qu'un seul chapitre de ce livre, ce serait celui-ci. Parce que dans mon cabinet, je vois plus de peaux abîmées par de *mauvaises habitudes* que par le temps qui passe.

La plupart des problèmes que je rencontre en consultation ne viennent pas d'un mauvais produit, mais d'une accumulation de petites habitudes répétées pendant des années. Corriger une seule de ces erreurs peut parfois transformer une peau en quelques mois.



Sur-nettoyer

Décaper la peau la pousse à produire plus de sébum



Mal utiliser le rétinol

Le matin, ou mélangé à la vitamine C



Oublier le SPF

Le soleil : 1re cause de vieillissement cutané



Changer trop souvent

Un actif a besoin de 2 à 3 mois



Négliger certaines zones

Contour des yeux, cou, décolleté et mains



Suivre les tendances

TikTok ne connaît pas votre peau

Les six erreurs que je vois le plus souvent en consultation.

Erreur n°1 • Le sur-nettoyage et la sur-exfoliation

C'est l'erreur que je vois le plus souvent, surtout chez les peaux grasses. Le raisonnement semble logique : « ma peau est grasse, donc je dois la nettoyer fort et souvent pour la débarrasser de ce sébum ». C'est exactement l'inverse qu'il faut faire.

Votre peau est protégée par un film naturel, appelé film hydrolipidique. À force de nettoyages agressifs ou d'exfoliations répétées, la barrière cutanée peut être fragilisée. La peau devient alors plus inconfortable, réactive et parfois paradoxalement plus brillante.

Et attention à une autre idée reçue : **une peau grasse peut être déshydratée**. Le gras (sébum) et l'eau (hydratation) sont deux choses différentes. Une peau grasse a besoin d'être hydratée, avec des textures légères, mais elle en a besoin.



La règle

Un nettoyage doux matin et soir, une exfoliation maximum 1 à 2 fois par semaine, jamais plus.

Erreur n°2 • Mal utiliser le rétinol

Le rétinol est un actif formidable, probablement le plus étudié en anti-âge, mais c'est aussi celui avec lequel je vois le plus d'erreurs :

Le mettre le matin. Le rétinol se dégrade à la lumière et rend la peau plus sensible au soleil. Il s'applique **exclusivement le soir**. À l'inverse, la vitamine C, elle, se met le matin. Chaque actif a son moment de la journée, et les inverser leur fait perdre leur efficacité (on détaillera tout cela au chapitre suivant).

Le mélanger avec la vitamine C. C'est la conséquence directe de l'erreur précédente : en mettant le rétinol le matin, on se retrouve à le superposer avec la vitamine C : un cocktail irritant qui n'apporte rien de plus. Rétinol le soir, vitamine C le matin : chacun chez soi.

Le combiner avec des acides exfoliants le même soir (acide glycolique, par exemple). Là aussi, le risque d'irritation est multiplié. On alterne les soirs.

Le mettre tous les soirs dès le début. Le rétinol s'introduit progressivement : 2 soirs par semaine au départ, puis on augmente si la peau le tolère.

Ne jamais tester. Avant la première utilisation, faites un test sur une petite zone (derrière l'oreille ou sur la mâchoire) et observez 24 à 48h. Rougeur, desquamation excessive, sensation de brûlure ? On ralentit.

Introduire le rétinol, sans irriter



Toujours le soir, sur peau sèche, avec une bonne hydratation par-dessus.



Erreur n°3 · Négliger la protection solaire, LA plus grave de toutes

Si je pouvais ne vous faire retenir qu'une seule chose de tout ce livre, ce serait cette section.

L'exposition solaire est l'un des principaux facteurs modifiables du vieillissement cutané visible. Les UVA pénètrent profondément dans la peau et participent au **photovieillissement**. Les UVA comme les UVB contribuent également aux dommages de l'ADN et au risque de cancers cutanés. Concrètement : rides, taches brunes, perte de fermeté, teint terne... tout cela est accéléré, année après année, par une exposition non protégée. Et les UVA traversent les nuages et les vitres : vous y êtes exposée même en voiture, même au bureau près d'une fenêtre, même en hiver.

C'est pourquoi la photoprotection quotidienne est la mesure préventive la mieux documentée en dermatologie : prévention du photovieillissement, des cancers cutanés et de l'hyperpigmentation.

Mes règles pour la protection solaire

SPF 50, tous les jours, toute l'année, pas seulement à la plage.

Une crème de pharmacie de bonne qualité, avec une protection UVB et UVA.

Un produit exclusivement solaire. Votre fond de teint « avec SPF » ou votre crème de jour « avec SPF 15 » ne suffisent pas : la quantité appliquée est bien trop faible pour atteindre la protection affichée. La crème solaire est une étape à part entière, la dernière de votre routine du matin.

Renouveler toutes les 2 heures si vous êtes dehors, et après chaque baignade ou transpiration importante.

Et la bonne nouvelle : les crèmes solaires d'aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec les textures blanches et collantes d'avant. Les avancées récentes incluent de nouveaux filtres contre les UVA longs, des fluides légers et transparents, et une meilleure résistance à l'eau. Les protections teintées contenant notamment des oxydes de fer peuvent également aider à protéger de la lumière visible, qui joue un rôle dans certaines hyperpigmentations, en particulier le mélasma et chez les phototypes foncés. Il n'y a donc plus aucune excuse.

Erreur n°4 · Changer de routine trop souvent

Vous testez un sérum pendant trois semaines, vous ne voyez rien, vous changez. Puis une amie vous conseille autre chose, vous changez encore. Résultat : votre peau n'a jamais le temps de bénéficier de quoi que ce soit.

Pourquoi ? Parce que votre peau se renouvelle par cycles d'environ 28 jours (et ce cycle s'allonge avec l'âge). Un actif comme le rétinol ou la vitamine C a besoin de **2 à 3 mois d'utilisation régulière** pour montrer des résultats visibles. C'est le temps minimum pendant lequel il faut garder une routine avant de juger si elle fonctionne, sauf bien sûr



en cas d'irritation, où on arrête tout de suite.

Erreur n°5 • Négliger certaines zones importantes

On soigne son visage, et on oublie les zones juste à côté. Pourtant, ce sont souvent elles qui trahissent l'âge en premier. Trois zones à ne plus négliger :

Le contour des yeux. La peau la plus fine du visage, presque sans glandes sébacées. Elle mérite un soin dédié (crème contour des yeux), et surtout pas votre crème ou sérum de visage, trop riches pour une peau aussi délicate. On applique en tapotant, du bout du doigt.

Le cou et le décolleté. La zone la plus oubliée, et l'une des premières à trahir l'âge. La règle : tout ce que vous mettez sur le visage (hydratant, actifs, SPF), prolongez-le jusqu'au cou et au décolleté.

Les mains. Très exposées au soleil, presque jamais protégées : d'où taches et peau qui se fripe. Le réflexe : crème hydratante et SPF sur le dos des mains, chaque matin.

Et en médecine esthétique

Le cou, le décolleté et les mains ne se traitent pas qu'à la maison. Selon l'indication, certaines injections d'acide hyaluronique peuvent améliorer l'hydratation, la qualité de peau ou restaurer certains volumes. On peut aussi y proposer des inducteurs de collagène, qui stimulent la peau à fabriquer son propre collagène. Un vrai coup d'éclat, là où les crèmes seules ne suffisent plus.



Erreur n°6 • Suivre les tendances Instagram et TikTok sans discernement

Les réseaux sociaux regorgent de conseils skincare. Certains sont bons, beaucoup sont dangereux. Les tendances virales ne tiennent pas compte de votre type de peau, et une influenceuse qui n'a aucune formation en cosmétologie ou en médecine ne peut pas savoir ce qui convient à votre peau.

Un mot sur les produits coréens, très en vogue : il y a de très bonnes choses dans la K-beauty, notamment sur l'hydratation et les textures innovantes. Mais restez vigilante : achetez via des circuits officiels européens (les produits importés hors circuit officiel ne respectent pas toujours la réglementation cosmétique européenne), et méfiez-vous des routines à 10 étapes qui multiplient les risques d'irritation sans bénéfice prouvé.



Mythe vs Réalité

« *Ma peau est grasse, je n'ai pas besoin de crème hydratante.* »

Réalité Le gras et l'hydratation sont deux choses différentes. Une peau grasse peut être déshydratée... et une peau déshydratée produit encore plus de sébum.

« *Plus je frotte, plus ma peau est propre.* »

Réalité Plus vous frottez, plus vous détruisez la barrière protectrice de votre peau, et plus elle se dérègle.

« *Je n'ai pas besoin de crème solaire, il fait gris aujourd'hui.* »

Réalité Jusqu'à 80 % des UV traversent les nuages. Et les UVA passent même à travers les vitres.

« *Le rétinol, c'est agressif, ce n'est pas pour moi.* »

Réalité Bien introduit (progressivement, le soir, avec une bonne hydratation), le rétinol convient à la grande majorité des peaux. Certaines peaux très sensibles ou certaines situations particulières nécessitent cependant une autre stratégie.

« *Ce produit est viral sur TikTok, il doit être efficace.* »

Réalité La viralité mesure le marketing, pas l'efficacité. Votre peau mérite mieux qu'une tendance.

« *Plus une crème est chère, plus elle est efficace.* »

Réalité Le prix reflète souvent le marketing et le packaging, pas la concentration en actifs. D'excellents produits existent en pharmacie à prix raisonnable.

« *Une crème peut faire disparaître les rides installées.* »

Réalité Aucune crème ne comble une ride profonde. Les bons actifs préviennent et atténuent, mais le reste relève de la consultation.

« *Le rétinol, la peau s'y habitue et il ne fait plus effet.* »

Réalité Faux. La peau développe une tolérance (moins d'irritation), mais le rétinol continue d'agir sur le collagène et le renouvellement.

« *Un nettoyage resserre les pores.* »

Réalité Les pores n'ont pas de muscle pour s'ouvrir ou se fermer. On peut les désobstruer et affiner leur aspect, pas les "fermer".



L'essentiel en 30 secondes

Conseil du Dr Ayed : *si vous ne deviez retenir qu'un geste, ce serait le SPF chaque matin. C'est celui qui change tout sur le long terme.*

Une routine simple vaut mieux qu'une routine compliquée.

Le SPF est indispensable, tous les jours.

Le rétinol s'introduit progressivement.

La patience est une alliée.

“ La viralité mesure le marketing, pas l'efficacité. ”





CHAPITRE

Les actifs qui comptent

Et ceux qui ne servent à rien

Le rayon cosmétique peut donner le vertige : des centaines de produits, des promesses partout. La vérité ? Une poignée d'actifs seulement ont fait leurs preuves. Les voici, sans jargon.

Les fabricants lancent chaque année de nouveaux ingrédients « révolutionnaires ». Pourtant, dans mon cabinet, je reviens toujours aux mêmes molécules. Elles sont peu nombreuses, mais elles ont des dizaines d'années de recherches derrière elles. Ce sont elles qui méritent votre attention.



Hydrate



Éclat



Régule



Anti-âge



Exfolient



Apaise



Réparent



Protège

Les actifs qui comptent vraiment, et ce qu'ils font pour votre peau.

Mon problème	Les actifs à chercher
Teint terne	→ Vitamine C + AHA (acide glycolique)
Imperfections / points noirs	→ Acide salicylique (BHA) + niacinamide
Rides / relâchement	→ Rétinol + peptides + SPF
Taches pigmentaires	→ Vitamine C + ac. azélaïque + SPF 50
Rougeurs / sensibilité	→ Ac. azélaïque + centella + panthénol
Déshydratation	→ Ac. hyaluronique + glycérine + céramides
Pores dilatés	→ Niacinamide + BHA

Un souci précis ? Voici les actifs à chercher.



L'acide hyaluronique, l'hydratant star

C'est souvent le premier actif que je conseille. Non parce qu'il est à la mode, mais parce qu'il convient pratiquement à toutes les peaux.

Ce qu'il fait il retient l'eau dans la peau, comme une éponge. Peau repulpée, plus souple.

Pour qui la grande majorité des types de peau.

Quand matin et/ou soir.

Mon conseil appliquez-le sur peau légèrement humide, puis scellez avec une crème, sinon il peut avoir l'effet inverse et assécher.



La glycérine, l'hydratante discrète

Ce qu'elle fait comme l'acide hyaluronique, elle attire et retient l'eau. Moins glamour, mais tout aussi efficace, et présente dans presque toutes les bonnes crèmes.

Pour qui tous les types de peau.

Quand matin et soir.

Mon conseil si elle figure dans les premiers ingrédients de la liste, c'est bon signe.





La niacinamide, la polyvalente

Ce qu'elle fait régule le sébum, resserre l'aspect des pores, apaise, unifie le teint.

Pour qui idéale pour les peaux grasses, mixtes et sensibles.

Quand matin et/ou soir.

Mon conseil inutile de viser les concentrations les plus fortes : autour de 5 % est souvent un très bon repère, au-delà on augmente surtout le risque d'irritation.



La vitamine C, l'éclat

Si je devais choisir un seul actif pour protéger l'éclat du teint le matin, ce serait celui-ci.

Ce qu'elle fait antioxydante, elle protège des agressions du quotidien (pollution, UV), booste l'éclat et atténue les taches.

Pour qui tous les types, notamment teint terne et taches.

Quand le matin, sous la crème solaire. Le duo vitamine C + SPF, c'est le meilleur bouclier du quotidien.

Mon conseil la vitamine C s'oxyde vite ; si votre sérum a viré à l'orange foncé, mieux vaut alors le remplacer.



Le rétinol, la référence anti-âge

C'est probablement l'actif qui possède le plus haut niveau de preuve scientifique en anti-âge. Mais c'est aussi celui qui est le plus souvent mal utilisé.

Ce qu'il fait accélère le renouvellement des cellules, stimule le collagène, lisse rides et grain de peau.

Pour qui dès la fin de la vingtaine, le rétinol ou le rétinal peuvent être introduits progressivement dans une routine anti-âge. En cas de photovieillissement plus marqué, l'acide rétinoïque peut être envisagé sur indication médicale.

Quand le soir, exclusivement.

Mon conseil introduction progressive (2 soirs par semaine), toujours avec un test préalable (relisez le chapitre 3).

La question qu'on me pose tout le temps en consultation

« Rétinol, rétinal, vitamine A... c'est quoi la différence ? »

Ils appartiennent tous à la même famille : les rétinoïdes, des composés dérivés de la vitamine A. Le rétinol doit être transformé par la peau en rétinal, puis en acide rétinoïque, sa forme biologiquement active. Le rétinal (ou rétinaldéhyde) n'est qu'à une étape de cette forme active, ce qui explique qu'il puisse être efficace à des concentrations plus faibles et avec une conversion métabolique plus courte que le rétinol, tout en restant bien toléré. L'acide rétinoïque, ou trétinoïne, est directement actif : c'est la forme de référence et celle pour laquelle les données scientifiques sur le photo-vieillissement sont les plus solides, mais son potentiel irritant est également plus important. Il s'agit d'un médicament délivré sur ordonnance. En pratique : rétinol et rétinal en cosmétique ; trétinoïne sur prescription médicale.





Les peptides, les messagers anti-âge

Ce qu'ils font ce sont des petits fragments de protéines qui envoient des « messages » à la peau pour l'encourager à produire du collagène.

Pour qui peaux matures, ou en alternative douce au rétinol pour les peaux qui ne le tolèrent pas.

Quand matin et/ou soir.

Mon conseil *un bon complément, mais pas un remplaçant du trio gagnant rétinol + vitamine C + SPF.*



Les AHA (acides de fruits : glycolique, lactique), l'exfoliation nouvelle génération

Ce qu'ils font ils exfolient chimiquement, sans frotter, en dissolvant les liens entre les cellules mortes. Teint plus lumineux, grain affiné.

Pour qui glycolique pour les peaux normales à grasses ; lactique, plus doux, pour les peaux sèches ou sensibles.

Quand le soir, 1 à 2 fois par semaine. Jamais le même soir que le rétinol.

Mon conseil *l'exfoliation chimique remplace le gommage à grains, elle ne s'y ajoute pas.*



Le BHA (acide salicylique), le spécialiste des pores

Ce qu'il fait contrairement aux AHA, il pénètre dans les pores et les désobstrue. L'allié anti-points noirs et imperfections.

Pour qui peaux grasses, mixtes, à imperfections.

Quand le soir, 1 à 3 fois par semaine selon la tolérance.

Mon conseil *commencez doucement, il peut assécher.*



L'acide azélaïque, le couteau suisse méconnu

Ce qu'il fait anti-imperfections, anti-rougeurs, anti-taches, et très bien toléré.

Pour qui peaux sensibles, sujettes aux rougeurs, aux imperfections ou aux taches. C'est aussi un des rares actifs autorisés pendant la grossesse.

Quand matin et/ou soir.

Mon conseil *c'est l'actif que je conseille le plus souvent aux peaux « compliquées » qui ne tolèrent rien d'autre.*



Les céramides, les briques de la barrière

Ce qu'elles font elles reconstituent le « ciment » entre les cellules de la peau. Indispensables quand la peau est fragilisée, sèche ou irritée.

Pour qui peaux sèches, sensibles, ou abîmées par des actifs trop agressifs.

Quand matin et soir, dans la crème hydratante.





Le panthénol et la centella asiatica, les pompiers

Ce qu'ils font ils apaisent, réparent, calment les rougeurs.

Pour qui peaux sensibles, réactives, ou en période d'introduction du rétinol.

Quand à tout moment, sans restriction.

Savoir lire une étiquette (sans être chimiste)

Rappel : trois règles simples suffisent pour la déchiffrer.

1 · Les ingrédients sont globalement indiqués par ordre décroissant de concentration.

En dessous de 1 %, leur ordre peut varier. La position d'un actif dans la liste donne donc un indice, mais ne suffit pas toujours à connaître sa concentration ni son efficacité.

2 · « Aqua » en premier, c'est normal : presque tous les produits sont à base d'eau.

3 · Méfiez-vous des noms marketing. « Complexe hydratant breveté » ne veut rien dire ; cherchez les vrais noms : glycerin, niacinamide, retinol, ascorbic acid (vitamine C)...

L'ordre d'application : la règle du plus léger au plus riche



*On applique toujours du plus fluide au plus riche.
Le SPF, le matin et à renouveler en journée, jamais le soir, et toujours en dernier.*

Combien faut-il en mettre ?



Trop peu de produit, et l'actif ne fait pas effet. Trop, et on gaspille (ou on irrite).



Comment choisir un produit : mes 3 critères

1 · La concentration. Elle doit être adaptée à l'actif : une concentration plus élevée n'est pas forcément plus efficace et peut parfois être moins bien tolérée. Lorsque la concentration est indiquée, elle doit donc être interprétée en fonction de la molécule concernée. Et lorsqu'aucune concentration n'est indiquée, ce n'est pas toujours bon signe.

2 · La galénique (la texture) : gel ou fluide pour peau grasse, crème riche pour peau sèche, baume pour peau très sèche. Le meilleur actif du monde dans une texture inadaptée finira au fond du placard.

3 · La tolérance. Un produit qui pique, chauffe ou rougit votre peau n'est pas « en train de faire effet » : il est en train de l'irriter. Le seul picotement acceptable : celui, léger et bref, des acides exfoliants et parfois de la vitamine C.

Peut-on associer les actifs entre eux ?

C'est la question que tout le monde se pose. Bonne nouvelle : la plupart des actifs s'entendent très bien. Voici les associations qui marchent, et les rares à éviter.

On peut associer



Vitamine C + SPF
le duo protecteur du matin



Niacinamide + rétinol
la niacinamide apaise, le rétinol agit



Acide hyaluronique + tout
il s'associe à absolument tout

À ne pas mélanger



Rétinol + AHA le même soir
risque d'irritation, on alterne les soirs



Rétinol + vitamine C ensemble
chacun son moment : C le matin, rétinol le soir



Rétinol + grossesse
à suspendre totalement (voir cas grossesse)

En cas de doute : on applique un actif fort par soir, jamais deux exfoliants ensemble.

Et ceux qui ne tiennent pas leurs promesses...

Le collagène en crème. Le collagène est une molécule bien trop grosse pour traverser la peau. Appliqué en crème, il reste en surface : il hydrate un peu, et c'est tout. Il ne « recharge » jamais votre peau en collagène. Si vous voulez stimuler votre collagène, c'est le rétinol, la vitamine C et la protection solaire qui le font, pas une crème « au collagène ».



Les cellules souches végétales. Une cellule souche de pomme ne fera jamais rien pour vos cellules à vous. Les résultats mis en avant viennent d'études en laboratoire, sur des cellules isolées, pas sur de la vraie peau. C'est du marketing habillé en science.

Les cosmétiques « détox ». Soyons claires : la peau ne se « détoxifie » pas par une crème. La détoxification, c'est le travail de votre foie et de vos reins, pas de votre crème de nuit. Un masque au charbon peut nettoyer la surface, rien de plus. « Détox » sur un packaging, c'est un mot marketing, pas une action biologique.

L'or dans les crèmes. Particules d'or, « gold serum », masques dorés... aucune preuve d'efficacité sur le vieillissement cutané. Pire : l'or est un allergène de contact connu. Vous payez le prestige du mot, pas un résultat sur votre peau.

Le caviar en crème. Même logique que le collagène : des protéines et des lipides luxueux qui restent en surface. Aucune étude sérieuse ne montre un effet anti-âge supérieur à celui d'une bonne crème classique. Vous payez la rareté de l'ingrédient, pas son efficacité.

Cas à part : les exosomes et le PDRN

Vous en entendez peut-être parler, ce sont les stars du moment. Le PDRN est un fragment d'ADN purifié, souvent issu du saumon, d'où le fameux « soin au sperme de saumon » dont parlent les réseaux ; les exosomes sont de minuscules messagers cellulaires. Les exosomes et le PDRN font actuellement l'objet d'un intérêt important en médecine régénérative et esthétique. Certaines premières données sont encourageantes, notamment dans des protocoles réalisés en cabinet. Mais les produits, les méthodes d'administration et les études sont encore très hétérogènes : leur niveau de preuve reste donc inférieur à celui de traitements mieux établis. C'est précisément le type de domaine où il faut distinguer le potentiel scientifique de l'effet de mode.



**Rétinol OU acides exfoliants, jamais les deux le même soir.
Acide hyaluronique et niacinamide : matin et/ou soir, selon vos besoins.*

Votre routine, matin et soir, en un coup d'oeil.



Et selon votre type de peau

Les actifs à privilégier

Peau grasse/mixte : niacinamide, acide glycolique (AHA), acide hyaluronique (texture légère). En cas d'imperfections : acide salicylique (BHA).

Peau sèche : acide hyaluronique, céramides, acide lactique.

En cas de sensibilité (tout type) : acide azélaïque, niacinamide, panthénol, centella.

Peau mature (tout type) : rétinol (ou rétinol), vitamine C, acide hyaluronique, AHA.

L'essentiel en 30 secondes

Conseil du Dr Ayed : *n'accumulez pas les actifs. Trois bien choisis valent mieux que dix mal utilisés.*

Peu d'actifs sont réellement indispensables.

Chaque actif a son moment d'utilisation.

Une routine efficace est une routine régulière.

“ Le bon actif, au bon moment, sur la bonne peau. ”





Grossesse & allaitement

Un cas à part

Vous attendez un enfant, ou vous allaitez ? Félicitations. Votre peau vit une période particulière : les hormones la transforment, et votre routine doit s'adapter. Voici ce qu'il faut savoir, simplement.

La grossesse est une période où beaucoup de femmes arrêtent tous leurs produits par peur de faire une erreur. En réalité, certains actifs restent parfaitement compatibles, tandis que d'autres doivent simplement être suspendus quelques mois.

Les actifs à mettre en pause ou à utiliser avec précaution

Le rétinol et toute sa famille (rétinal, rétinoïdes) : c'est LA règle absolue. On arrête dès le projet de grossesse ou le test positif, et pendant toute la durée de l'allaitement. Aucune exception.

L'acide salicylique (BHA) : les produits topiques courants peuvent être utilisés pendant la grossesse dans les conditions habituelles d'utilisation. Par prudence, on évite néanmoins les applications très étendues ou les concentrations élevées sans avis médical.

Les acides de fruits (AHA) : à faible concentration cosmétique, le glycolique et le lactique sont tolérés. Mais les concentrations fortes et les peelings attendront. En cas de doute, remplacez-les par l'acide azélaïque.

Les huiles essentielles : prudence, beaucoup sont déconseillées pendant la grossesse. Vérifiez chaque produit qui en contient.

Vos alliés pendant ces neuf mois (et après)

Bonne nouvelle : il vous reste largement de quoi prendre soin de votre peau. L'acide hyaluronique, la glycérine et les céramides pour l'hydratation, sans aucune restriction. La niacinamide pour réguler et apaiser. La vitamine C pour l'éclat. Le panthénol et la centella pour calmer. Et surtout l'acide azélaïque, le grand allié de la grossesse : imperfections, rougeurs, taches, il fait tout, et il est autorisé.

Le réflexe le plus important : le SPF 50

Pendant la grossesse, les hormones favorisent le masque de grossesse (le mélasma) : des taches pigmentaires sur le front, les joues, la lèvre supérieure, parfois très difficiles à faire partir ensuite. La meilleure arme, c'est la prévention : SPF 50 chaque matin, sans exception, encore plus rigoureusement que d'habitude.

Et au cabinet ?

Pendant la grossesse et l'allaitement, tous les actes de médecine esthétique sont suspendus : injections, laser (y compris l'épilation laser), peelings, fils tenseurs. Soyons honnêtes sur la raison : il n'existe pas d'études scientifiques sur ces actes chez les femmes enceintes ou allaitantes, tout simplement parce qu'on ne réalise jamais



d'essais cliniques sur elles, afin de les protéger. Aucun danger n'est donc formellement démontré, mais quand on ne sait pas, on ne prend aucun risque. Seule exception : un simple soin de peau, réalisé avec des actifs autorisés, reste tout à fait possible pendant la grossesse, pour votre bien-être. Pour le reste, ce n'est que partie remise : tout reprendra sereinement après. Et en attendant, une consultation reste toujours possible, pour adapter votre routine et préparer la suite.

“ Il y a toujours un geste adapté, même quand on attend un enfant. ”



Prendre soin de sa peau pendant la grossesse, tout en douceur.



CHAPITRE

Au-delà de la skincare

Sommeil, hygiène de vie, nutrition

Je vais être directe avec vous : c'est le chapitre dont on parle le moins, et pourtant il conditionne tout le reste. Parce que sans les règles qui suivent, la meilleure routine skincare et les meilleurs traitements en cabinet ne donneront jamais leur plein potentiel. C'est un sujet qu'on aborde trop peu, que ce soit sur les réseaux sociaux ou même en consultation : tout est devenu tendance marketing, tout est commercial, et on oublie le basique. La base, avant même une bonne routine : **le sommeil, l'alimentation, l'activité physique, l'hygiène de vie.**

Le constat : nos modes de vie abîment notre peau

Soyons honnêtes : la vie moderne ne nous facilite pas les choses. Stress chronique, écrans tard le soir, sédentarité, repas pris sur le pouce, sommeil raccourci... Notre peau encaisse tout cela, silencieusement, jour après jour. Et puis un jour, on se regarde dans le miroir et on ne comprend pas pourquoi le teint est terne malgré le sérum à la vitamine C.

Le sommeil : votre meilleur soin de nuit est gratuit

C'est pendant le sommeil profond que votre peau se répare : renouvellement cellulaire et production de collagène. Le sommeil participe aux mécanismes de réparation et de maintien de la barrière cutanée. À l'inverse, un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut favoriser le stress physiologique et l'inflammation, ce qui aggrave presque tous les problèmes de peau : acné, rougeurs, teint terne, cernes. Viser un sommeil régulier et suffisant est donc l'un des piliers les plus sous-estimés de la santé cutanée.

Le tabac : l'ennemi numéro un de votre peau

Je dois vous le dire sans détour, parce que je le vois en consultation : la peau d'une fumeuse se reconnaît. Le tabac étouffe littéralement votre peau. Il contracte les petits vaisseaux qui la nourrissent, réduit son oxygénation, détruit le collagène et l'élastine, ralentit la cicatrisation. Résultat : teint grisâtre, rides précoces (notamment autour de la bouche), perte d'éclat et de fermeté. Et surtout : chez une patiente qui fume, les résultats des traitements esthétiques sont diminués, parfois compromis. C'est pour cela que j'en parle systématiquement en consultation. Pas pour juger, mais parce que c'est mon devoir de médecin de vous le dire.

L'alcool, le sucre, l'assiette

L'alcool favorise la déshydratation de la peau, la vasodilatation et les rougeurs chez certaines personnes, tout en altérant la qualité du sommeil lorsqu'il est consommé en excès. L'excès de sucre, lui, « caramélise » en quelque sorte vos fibres de collagène (un phénomène qu'on appelle la glycation) et accélère le vieillissement. À l'inverse, une assiette colorée, riche en fruits et légumes, en bonnes graisses (poissons gras, huile d'olive, oléagineux) et en protéines de qualité, apporte à votre peau les matériaux dont



elle a besoin pour se construire. Votre peau se fabrique dans votre assiette avant de se soigner dans votre salle de bain.

Bouger, tout simplement

L'activité physique améliore la circulation, oxygène les tissus, régule le stress et le sommeil. Pas besoin de marathon : de la marche régulière, un peu de renforcement, ce que vous aimez et que vous tiendrez dans la durée.

On appelle parfois tout cela « biohacking » sur les réseaux sociaux, avec des protocoles compliqués et des gadgets. La vérité ? Les vraies optimisations n'ont rien de révolutionnaire : dormir, manger vrai, bouger, ne pas fumer. C'est gratuit, et c'est prouvé.

Les soins réalisés en cabinet ne remplacent jamais une bonne routine. Ils viennent l'accompagner lorsque la peau a besoin d'aller plus loin que ce qu'une cosmétique peut offrir.

Une médecine esthétique qui a changé

Vous l'aurez compris : la médecine esthétique d'aujourd'hui n'est plus celle d'il y a dix ans. Elle devient **préventive** (agir avant que les dégâts ne s'installent), **régénérative** (stimuler les capacités de réparation de votre propre peau), et **accompagnante** : une médecine qui regarde la personne dans sa globalité, et pas seulement la ride à traiter.

Être médecin esthétique aujourd'hui, ce n'est pas juste injecter ou faire un laser. C'est **écouter, conseiller, accompagner**. Ce sont les valeurs que j'ai choisies pour ma pratique à La Maison Didon : une approche globale et préventive de votre peau et de votre santé. C'est pour cela qu'en consultation, il m'arrive de prescrire une prise de sang : chercher une carence en fer, en vitamine D, en zinc... parce qu'une peau qui va mal est parfois le signe d'un corps qui manque de quelque chose.

La question qu'on me pose tout le temps : « Et les compléments alimentaires ? »

Vous me la posez souvent en consultation. Je fais partie des médecins qui sont **contre la supplémentation systématique**, et ce n'est pas juste un avis personnel : j'ai suivi un Diplôme Universitaire de nutrition clinique et thérapeutique à l'Université Paris Descartes. Chez une personne en bonne santé ayant une alimentation suffisamment variée, la supplémentation systématique en vitamines et minéraux n'est généralement pas nécessaire. Les besoins changent cependant dans certaines situations : grossesse, régime particulier, pathologie ou **carence documentée sur une prise de sang**. Là, on complète de façon ciblée et temporaire. Mais avaler des gélules « éclat » ou « cheveux-peau-ongles » au hasard ? Vous enrichissez surtout le fabricant.



*“ Votre plus beau soin commence dans votre assiette et dans
votre sommeil. ”*



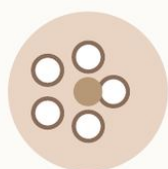


CHAPITRE

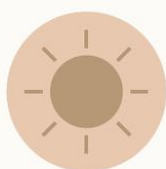
Votre routine au fil des saisons

S'adapter toute l'année

Votre peau ne vit pas la même chose en janvier et en juillet. Le froid, le vent, le chauffage, le soleil, l'humidité... tout cela change ses besoins. Une bonne routine s'adapte, comme votre garde-robe.



PRINTEMPS
Réintroduire
les antioxydants



ÉTÉ
Textures fluides
SPF 50 renforcé



AUTOMNE
Réparer la barrière
reprendre le rétinol



HIVER
Crèmes riches
SPF quand même

Une routine qui s'adapte, saison après saison.

Votre peau n'a pas les mêmes besoins en janvier qu'au mois d'août. Adapter légèrement sa routine au fil des saisons permet souvent d'obtenir de meilleurs résultats sans multiplier les produits.

Printemps / Été : légèreté et protection maximale

Quand les températures montent, la peau produit plus de sébum et transpire davantage. C'est le moment d'alléger :

Des textures fluides : on range les crèmes riches, on passe aux gels, fluides et sérums. Des textures plus légères sont souvent plus confortables lorsque la température et la transpiration augmentent.

Le SPF 50+, non négociable. Pas de SPF 30, pas de SPF 25, encore moins de SPF 15 : **SPF 50, point.** Comme on l'a vu au chapitre 3, c'est un produit exclusivement solaire, appliqué en dernière étape le matin, et renouvelé toutes les 2 heures dès que vous êtes dehors.

Les antioxydants en renfort : la vitamine C le matin, sous votre SPF, forme le meilleur duo de protection contre les UV et la pollution. L'été, c'est encore plus pertinent.

Et le rétinol l'été, on arrête ?

C'est une question que mes patientes me posent chaque année en juin. Voici ma réponse nuancée : scientifiquement, on peut poursuivre le rétinol toute l'année *si* votre protection solaire est absolument irréprochable : SPF 50 tous les matins, réappliqué toutes les 2 heures. Mais soyons honnêtes : en été, entre les vacances, la plage et les terrasses, cette rigueur est difficile à tenir. C'est pourquoi je conseille souvent une pause de fin juin à mi-septembre pour celles qui s'exposent beaucoup, ou au minimum pendant les vacances au soleil. Le risque, sinon : une peau irritée par le rétinol + du soleil



= un terrain idéal pour les taches pigmentaires. Le rétinol reprendra tranquillement sa place à la rentrée.

Automne / Hiver : réparer et nourrir

Le froid extérieur, le vent et le chauffage intérieur mettent la barrière de votre peau à rude épreuve : elle perd son eau, tiraille, rougit.

Des textures plus riches : on ressort les crèmes nourrissantes, on cherche les céramides sur les étiquettes pour reconstruire la barrière.

C'est la saison idéale du rétinol : moins de soleil, moins d'exposition. Les mois d'automne et d'hiver sont le meilleur moment pour introduire ou intensifier votre rétinol, ou pour commencer les acides exfoliants.

On n'oublie pas l'hydratation profonde : acide hyaluronique matin et soir, et une crème plus riche par-dessus.

Et j'insiste : le SPF, c'est aussi l'hiver.

C'est probablement le conseil le moins suivi de tous ceux que je donne. Les UVA, ceux qui font vieillir la peau, sont présents toute l'année, à travers les nuages, et même à travers les vitres. Un ciel gris de novembre ne vous protège pas. Et si vous partez au ski : la neige réfléchit jusqu'à 80 % des UV, l'altitude les intensifie : le SPF 50 y est encore plus indispensable qu'à la plage. La crème solaire n'est pas un produit d'été. C'est un produit du matin, 365 jours par an.

“ Le soleil ne prend jamais de vacances. Votre SPF non plus.

”





CHAPITRE

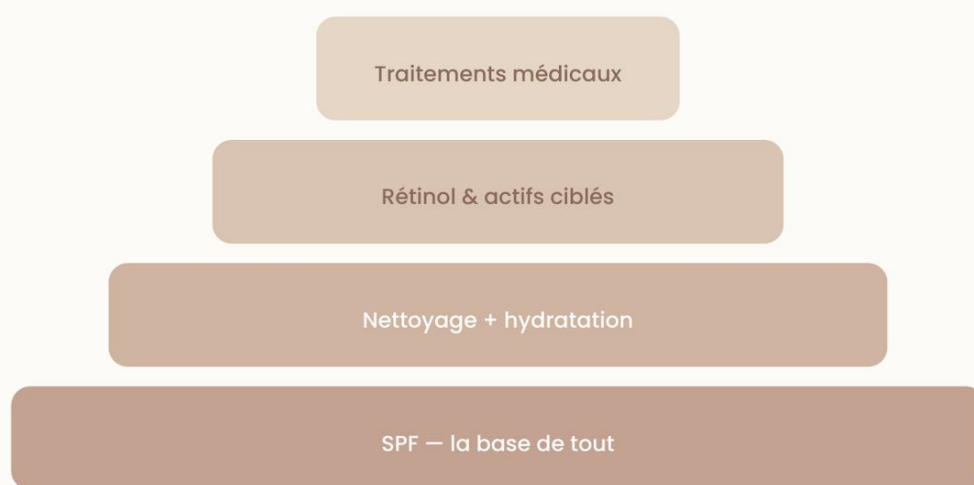
Quand la routine ne suffit plus

La médecine esthétique

Imaginons que vous ayez tout mis en place. Votre routine est adaptée à votre type de peau, vos actifs sont les bons, votre SPF 50 est appliqué chaque matin, vous dormez mieux, vous avez même arrêté de fumer. Et pourtant... vous trouvez votre peau fatiguée, terne, ou vous voyez ce relâchement qui s'installe doucement. C'est à ce moment-là que la médecine esthétique entre en scène, pas avant.

Malgré une excellente routine, certaines problématiques dépassent les possibilités des cosmétiques : perte de volume, relâchement cutané important, rides installées ou certaines cicatrices. C'est à ce moment-là que la médecine esthétique peut devenir un complément intéressant, après une consultation médicale.

La pyramide de la skincare



Sans la base, le sommet ne tient jamais.

La médecine esthétique vient au sommet, une fois la base bien posée.

Consulter, ce n'est pas s'engager

Je veux d'abord casser une idée reçue : venir consulter un médecin esthétique ne veut pas dire que vous allez ressortir avec des injections ou commencer un laser. Beaucoup de mes patientes repartent de leur première consultation avec... une ordonnance de prise de sang, des conseils sur leur routine skincare, et rien d'autre. Et c'est très bien comme ça.

La consultation, c'est le moment où l'on regarde votre peau, votre histoire, votre hygiène de vie, vos attentes. C'est là que tout se joue. On pense souvent qu'une consultation de médecine esthétique « ne sert que » si l'on veut des injections. En réalité, c'est peut-être le meilleur investissement que vous puissiez faire pour votre peau : vous en ressortez avec un diagnostic précis et un plan clair, même si ce plan se résume à « continuez votre routine et revenez me voir dans un an ». Si vous ne savez pas choisir vos produits, si votre peau vous échappe, si vous vous posez des questions : venez consulter. C'est

exactement à ça que sert un médecin esthétique.

À quel âge commencer ?

Autre question qu'on me pose beaucoup. Il n'existe pas d'âge auquel il faudrait « commencer » la médecine esthétique. Chez une personne jeune, un acte n'a de sens que s'il répond à une indication réelle et à une demande réfléchie. La prévention commence avant tout par la photoprotection, la skincare et l'hygiène de vie. Il y a ensuite des approches adaptées à chaque âge : à 25 ans, on ne fait pas la même chose qu'à 45 ou à 65. Et c'est justement ça, une médecine sur mesure.



Il n'y a pas d'âge idéal pour commencer : il y a un geste adapté à chaque âge.

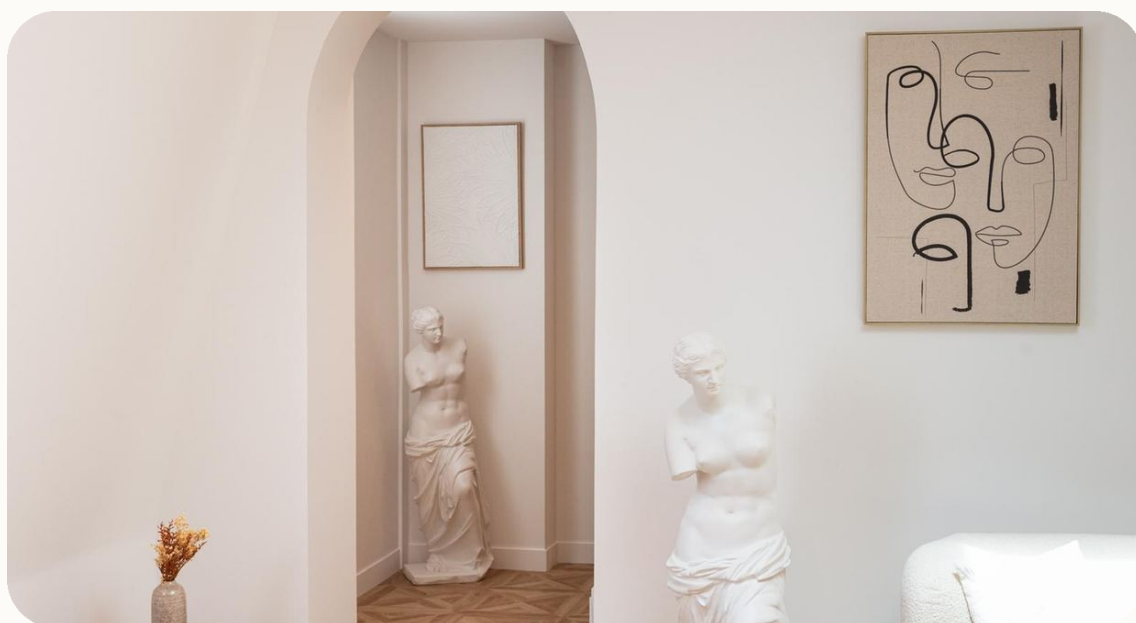
Ce qui se passe derrière les portes de La Maison Didon

Ce livre n'est pas fait pour vous parler de mon cabinet. Mais puisque vous vous demandez sûrement ce qu'on y fait, laissez-moi vous ouvrir la porte un instant.

À La Maison Didon, je dispose d'un plateau technique complet et diversifié, avec plusieurs lasers de dernière génération. Cela nous permet de traiter un éventail très large d'indications : de l'épilation laser aux taches pigmentaires, en passant par le détatouage, les rougeurs, les cicatrices... Chaque peau, chaque problème a sa technologie.



La Maison Didon : l'accueil et le salon d'attente



Un cadre pensé pour se sentir bien, dès la porte franchie.

Et les injections ? Parlons du mythe.

En consultation, j'entends très souvent la même phrase : « *Docteur, je ne veux pas être déformée, je ne veux pas être figée.* » Alors mettons les choses au clair, une bonne fois : oubliez les images de télé-réalité. Acide hyaluronique ne veut pas forcément dire sur-correction ou transformation du visage, et le volume ne fait pas la réussite d'une injection.

Une injection réussie, c'est une injection qu'on ne voit pas. On ne remarque pas que vous avez « fait quelque chose », on remarque que vous avez bonne mine, un teint reposé, plus frais. C'est tout. Certaines patientes sont presque déçues de ne pas voir « plus de volume » : mais ce n'est pas ce qu'on cherche. On cherche à équilibrer, à harmoniser.

Un exemple concret de mes consultations : vous venez me voir pour vos sillons nasogéniens (ces plis entre le nez et la bouche). Un sillon nasogénien n'est pas toujours traité directement. Selon l'anatomie, une perte de soutien plus haute au niveau des

pommettes peut y contribuer. C'est précisément l'analyse du visage qui détermine où, et s'il faut, injecter.

Et les technologies évoluent : il n'y a plus seulement les injections d'acide hyaluronique aujourd'hui. Il existe également des **inducteurs de collagène**, dont l'objectif principal est de stimuler progressivement la production de collagène par la peau elle-même. Il y a aussi les **fils tenseurs résorbables**. Et là, attention : les résultats dépendent du type de fil, de l'indication, et surtout de la technique de pose. Vous voyez la logique : la médecine esthétique moderne est de moins en moins dans le « remplissage », et de plus en plus dans la **stimulation de votre propre collagène**. On accompagne le vieillissement et on cherche à en prévenir ou atténuer certains signes, sans prétendre arrêter le temps. Tout cela, dans tous les cas, vous sera expliqué en consultation, en fonction de *votre* visage et de vos besoins.

En résumé

La médecine esthétique n'est pas un remplacement de votre routine, c'est son prolongement. D'abord la skincare et l'hygiène de vie ; ensuite, si besoin, le cabinet. Lorsqu'ils sont bien indiqués, les traitements en cabinet peuvent compléter et optimiser les résultats obtenus à la maison. Une belle peau, c'est toujours un travail d'équipe entre vous, à la maison, et nous, au cabinet.

“ La médecine esthétique ne remplace pas votre routine : elle la sublime. ”





L'essentiel à retenir

Si vous ne deviez garder qu'une page

Vous voilà au bout du chemin. Si vous ne deviez garder qu'une seule page de tout ce livre, ce serait celle-ci : l'essentiel, résumé en quelques lignes.

Les 7 règles d'or

À garder toujours en tête

Connaissez votre peau avant de choisir vos produits. La sensibilité est un état, pas un type.

Le SPF 50, chaque matin, toute l'année : c'est le geste anti-âge le plus puissant.

Peu d'actifs suffisent : parmi les valeurs sûres, acide hyaluronique, vitamine C, rétinol, niacinamide. D'autres existent, à choisir selon les besoins de votre peau.

Introduisez le rétinol progressivement, généralement le soir. La vitamine C est souvent plus pratique le matin sous la protection solaire.

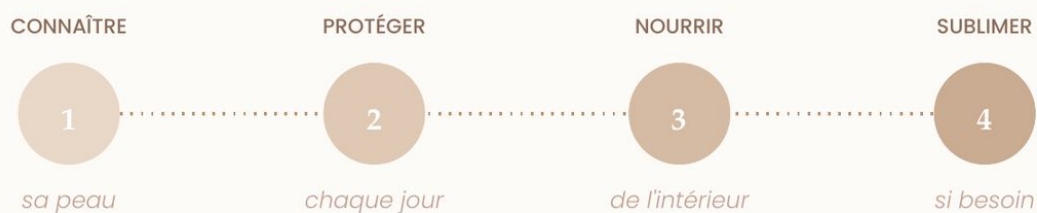
La régularité prime sur la nouveauté : gardez une routine 2 à 3 mois avant de juger.

Votre peau se construit de l'intérieur : sommeil, alimentation, hygiène de vie.

La médecine esthétique vient en complément d'une bonne routine, jamais à sa place.

Le chemin d'une belle peau

Tout ce livre tient dans ces quatre gestes, dans cet ordre :



“ Une belle peau n'est pas une question de chance, mais de constance. ”





Un mot du cœur

Pour finir

Je veux vous dire pourquoi j'ai écrit ces pages. Parce qu'au fil des consultations, je voyais toujours les mêmes erreurs, les mêmes idées reçues, les mêmes peaux abîmées par de mauvais conseils. Et à chaque fois, je me disais : si seulement elle avait su tout ça plus tôt.

Alors j'ai tout mis ici. Des années d'études, de formations, d'expérience auprès de mes patientes, rassemblées en un seul endroit. Parce que je crois sincèrement qu'une femme bien informée prend de meilleures décisions pour sa peau. Et ça, ça n'a pas de prix.

Si ce livre vous a appris quelque chose, il a rempli sa mission.

Et si un jour vous vous posez des questions sur votre peau, si elle vous échappe, si vous ne savez plus quoi choisir, ou si vous voulez simplement un regard médical bienveillant, sachez que ma porte est ouverte. Une consultation, ce n'est pas un engagement : c'est une conversation.

Un dernier mot : cette première version pose les bases, celles d'une peau saine, sans pathologie particulière. Si elle vous a plu, une suite pourra voir le jour, consacrée cette fois aux peaux à problèmes : acné, rosacée, mélasma, eczéma, psoriasis.

Prenez soin de vous, et de votre peau.

Dr Meriem Ayed





LA MAISON DIDON

Médecine Esthétique & Laser

87 Boulevard des Belges, Rouen

Rendez-vous sur Doctolib

Tél : 02 78 81 81 61 · 07 57 57 92 53

contact@maisondidon.com

Instagram : [@dr.meriem.ayed](#) · [@la.maison.didon.rouen](#)