

# Filtre bleu

BOOSTER ANTIOXYDANT BIOLOGIQUE, de RéVive (230 \$; hottrenfrew.com).

LOTION COMPLEXION RESCUE DEFENSE FPS 30, de BareMinerals (51 \$; bareminerals.com).

HYDRATANT PRISMA PROTECT FPS 30, de Dermalogica (89 \$; dermalogica.ca).

SÉRUM RAFFERMISSANT CONTOUR DES YEUX, de This Works (60 \$; sephora.ca).

SÉRUM HYALURONIQUE ANTI-LUMIÈRE BLEUE, de Chantecaille (202 \$; hottrenfrew.com).

SÉRUM DE NUIT RESURFAÇANT AU SQUALANE + 10 % ACIDE LACTIQUE, de Biossance (82 \$; sephora.ca).

BRUME HYDRATANTE SCREEN TIME, de Volition (38 \$; sephora.ca).

ÉCRAN SOLAIRE UNSEEN SUNSCREEN FPS 40, de Supergoop! (47 \$; nordstrom.com).



*La lumière bleue, vous connaissez? Ce rayonnement émis par nos écrans pourrait menacer la santé de notre épiderme. On fait le point.*

TEXTE JOËLLE PAQUETTE

Les Canadiens passent en moyenne 11 heures par jour devant un écran d'ordi, de cellulaire ou de télévision. Un calcul rapide, et on arrive à 167 jours par année! Troublant, non? Alors que les méfaits de la lumière bleue émise par nos appareils sur notre cycle du sommeil sont bien connus, qu'en est-il de notre peau? «Certaines études ont montré que la lumière bleue pouvait avoir les mêmes répercussions sur notre épiderme que les rayons UVA», explique Direshni Vining, formatrice chez Dermalogica. Cette exposition intensive se traduirait alors par un vieillissement prématuré de la peau et par une amplification de l'hyperpigmentation. Mis à part le fait qu'on peut limiter le temps passé devant nos petites machines, l'experte suggère de «miser sur des formules riches en antioxydants et une protection solaire adéquate». À noter: il faudra attendre la publication de recherches plus exhaustives avant d'établir une corrélation certaine entre les ondes bleutées et notre santé cutanée. Entre-temps, il vaut mieux prévenir que guérir et choisir parmi ces petits pots spécialement conçus pour soulager ce fléau techno. ■