Choisir son masque LED : la checklist



> Le principe des masques LED, c'est la **photobiomodulation**, étudiée depuis plus de 50 ans : à certaines longueurs d'onde, la lumière donne de l'énergie aux cellules de la peau. Les études le montrent : le rouge et l'infrarouge **accélèrent la cicatrisation**, **calment l'inflammation**, **relancent le collagène** et **atténuent les taches**. À l'hôpital et en médecine, ces lumières servent même à prévenir les plaies de la bouche sous chimiothérapie, à aider la cicatrisation après une chirurgie et à soulager certaines douleurs.

Mais attention : certains masques ressemblent en tout point aux bons, alors que leurs LED n'ont aucun effet sur la peau. Et à l'œil nu, impossible de faire la différence.

Voici les points à vérifier avant d'acheter :

1. **De la lumière rouge, autour de 630 nm** ☐
   C'est le rouge des études. « Lumière rouge » sans chiffre : impossible de savoir si c'est la bonne.
2. **De l'infrarouge, autour de 830 nm** ☐
   Invisible, il va plus profond. Avec le rouge, c'est le duo le plus étudié pour cicatriser.
3. **Une puissance indiquée pour le rouge et pour l'infrarouge (irradiance)** ☐
   La lumière que reçoit la peau, pour chaque couleur : trop faible, le masque ne sert à rien ; trop forte, la peau n'en profite pas plus. Repère : environ 30 mW/cm², pour des séances de 10 minutes.
4. **Des LED contrôlées** ☐
   Une LED bas de gamme a l'air aussi rouge qu'une bonne. Seule une marque qui teste ses LED le garantit.
5. **Un masque souple qui colle au visage, menton compris** ☐
   Plus la lumière est loin de la peau, moins votre peau en reçoit.
6. **Des études sérieuses** ☐
   Sur assez de participants, et idéalement comparées à une fausse lumière, pour écarter l'effet placebo.
7. **Des certifications adaptées aux masques LED** ☐
   Elles doivent couvrir la lumière émise (sécurité des yeux et de la peau), en plus de l'électronique. Le feu vert de la FDA (l'autorité de santé américaine) est un vrai plus : elle vérifie elle-même que l'appareil est sûr.
8. **Un prix cohérent** ☐
   Comparez avant d'acheter : un énorme prix barré n'est parfois pas une vraie promo.

LES SIGNAUX D'ALERTE

- ✕ « Validé cliniquement » sans étude montrée
- ✕ Aucun chiffre en nm ni en mW/cm² sur la fiche
- ✕ Pas d'infrarouge du tout
- ✕ Un certificat CE qui ne concerne que l'électronique
- ✕ + de couleurs vendu comme + efficace
- ✕ Des infos qui se contredisent d'un site à l'autre

BON À SAVOIR

- ✓ Sur une peau nettoyée, propre et sèche
- ✓ 10 minutes, au moins 3 fois par semaine
- ✓ Premiers effets vers 4 semaines
- ✓ À éviter sur les plaies ouvertes
- ✓ Plus de LED ne veut pas dire plus efficace
- ⚠️ La lumière bleue peut accentuer les taches

➜ **Vérifiez ces points sur le site et les fiches produits.**
Et n'hésitez pas à écrire à la marque qui vous intéresse pour avoir des informations plus précises, si besoin.

Mon choix : après des semaines de recherches, j'ai choisi de collaborer avec **CurrentBody**. C'est la marque qui, selon moi, respecte le plus ces critères, avec le meilleur rapport qualité-prix. Mon masque : **le Série 2, en rouge et infrarouge**. Et je teste actuellement **le Série 3**.

Camille

BLACK FRIDAY : -20 % jusqu'au 6 décembre

PEAUSSIBLE

-10 % toute l'année

sur le site de CurrentBody

Je ne suis pas médecin : en cas de doute, demandez l'avis de votre dermatologue.