Les couleurs forment un spectre lumineux qui va du blanc au violet et la lumière est constituée de particules, les photons, qui vibrent à des fréquences différentes selon leur couleur. C'est l'augmentation de la fréquence qui génère les couleurs : le rouge d'abord, puis l'orange, le jaune, le vert, le bleu et le violet. Au-delà, on est dans le spectre des ultraviolets et des rayons X et gamma, utilisés en médecine, et en deçà, des infrarouges, invisibles eux aussi, mais aux propriétés soignantes.
Ces fréquences lumineuses activent le métabolisme cellulaire selon la couleur sélectionnée, sur le même principe que la photosynthèse chez les plantes. Les diodes luminescentes agissent en reprogrammant les cellules du derme, les fibroblastes, qui vont remplacer le collagène de mauvaise qualité par du nouveau collagène.
En beauté, les LED (Light Emitting Diodes) arrivent en force dans les soins de la peau et sont appliquées soit en complément pour bonifier un traitement, soit seules pour déclencher un processus de régénération cutanée. Elles sont de plus en plus utilisées avec un topique (crème ou sérum) fortement dosé en principes actifs, dont les qualités seront potentialisées par la lumière. Les LED n'engendrent ni douleur ni éviction sociale.

Comment cela marche ? L'appareil se présente sous forme de panneau ou de lit, composés respectivement de plusieurs centaines de petites diodes que l'on programme en rouge, jaune ou bleu, selon le but thérapeutique visé. *"Après une exposition de quelques minutes sous un panneau de couleur rouge, les cellules du derme vont activer leur production de collagène, se multiplier plus rapidement pour cicatriser ou mieux synthétiser les molécules anti-inflammatoires. D'où le grand intérêt du rouge pour les traitements anti-âge"*, explique le Dr Benichou, spécialiste des photothérapies et auteur du livre *Traiter, soulager, embellir avec la lumière* (éd. JC Lattès). Les applications sont le raffermissement, la perte d'élasticité cutanée, le teint brouillé et terne, l'atténuation des ridules, vergetures et taches pigmentaires, les capitons, le resserrement des pores, le traitement de l'acné et de l'alopécie. Cette lumière froide est aussi utilisée pour traiter les cancers cutanés. La photothérapie par les LED a fait l'objet de plusieurs dizaines d'études cliniques.

Le Red Light Therapy Bed. Tout juste arrivé des États-Unis où il est plébiscité par les stars, ce lit se présente sous forme de solarium, ce qui permet de traiter intégralement le corps et le visage en une seule séance de vingt minutes Selon le Dr Laurent Mirallès, médecin esthétique, *"les LED rouges sont couplées à des LED infrarouges pour relancer la production des fibres de collagène et d'élastine. Cela engendre une stimulation d'une multitude de mécanismes biochimiques cellulaires. Sur la cellulite, le fonctionnement des adipocytes est réactivé ; les cellules graisseuses se débarrassent de leur excès d'eau et de gras et sont ensuite éliminées par les systèmes lymphatiques et veineux"*. Les petits capitons s'estompent, la peau est lissée. Cela se révèle efficace dans certains cas pour remettre en tension la peau des bras, l'intérieur des cuisses et le ventre. *"L'effet sur le corps est potentialisé par une crème que j'ai mise au point"*, poursuit le médecin. À mettre avant chaque séance, elle est à base de caféine fortement dosée et d'élastine. Sur le visage, l'application d'un sérum spécialement élaboré à base d'acide hyaluronique, de vitamines et de toxine botulique optimise l'effet de la lumière.
Dès la quatrième séance, on note une atténuation des rides, un raffermissement de l'ovale, une meilleure élasticité de la peau. Autre effet très intéressant, la bonne humeur ressentie après chaque séance de vingt minutes. La lumière rouge agit sur le thymus. Il faut savoir que la première indication de ce *"therapy bed"* est le traitement des œdèmes, des douleurs articulaires et l'accélération de la cicatrisation.
Le protocole est de dix séances à raison de deux par semaine.
Le prix : 500 euros les dix séances.

Les LED pour traiter l'alopécie. Les Laboratoires Filorga ont commandé une étude sur les LED et la mésothérapie pour traiter l'alopécie androgénétique chez les hommes et les femmes. Menée conjointement par le docteur Gislaine Beilin et le laboratoire Gredeco spécialisé en études cliniques, dix sujets (hommes et femmes) à des stades divers d'alopécie ont été traités sur dix séances espacées de trois semaines avec des injections de NCTF, le produit phare de mésothérapie de la marque, suivi d'une séance de dix minutes de LED. Une amélioration notable et visible fut constatée sur tous les sujets, avec des effets secondaires positifs, et résultant de l'exposition à la lumière rouge : ridules et pattes d'oie atténuées, chez certains amélioration de la vue et, plus surprenant encore, une repousse des nouveaux cheveux avec la couleur d'origine et une quasi totale disparition des cheveux blancs. Dans les prochains mois, un casque tapissé de LED rouges devrait être mis sur le marché.
C'est chose faite aux États-Unis depuis deux ans avec le iGrow, à porter chez soi vingt minutes par jour.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE LUMIÈRE ET LEUR INTÉRÊT

Le rouge est la couleur reine de la beauté grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et cicatrisantes et son action sur la production de collagène. Le jaune est surtout employé sur le corps, pour traiter les vergetures, en alternance avec le rouge. Le rouge et l'infrarouge sont efficaces pour agir sur le rajeunissement de la peau. Le bleu, aux propriétés antibactériennes, utilisé avec le rouge en alternance, est un bon moyen de traiter l'acné.

CES FRÉQUENCES LUMINEUSES ACTIVENT LE MÉTABOLISME CELLULAIRE, SUR LE MÊME PRINCIPE QUE LA PHOTOSYNTHÈSE CHEZ LES PLANTES.