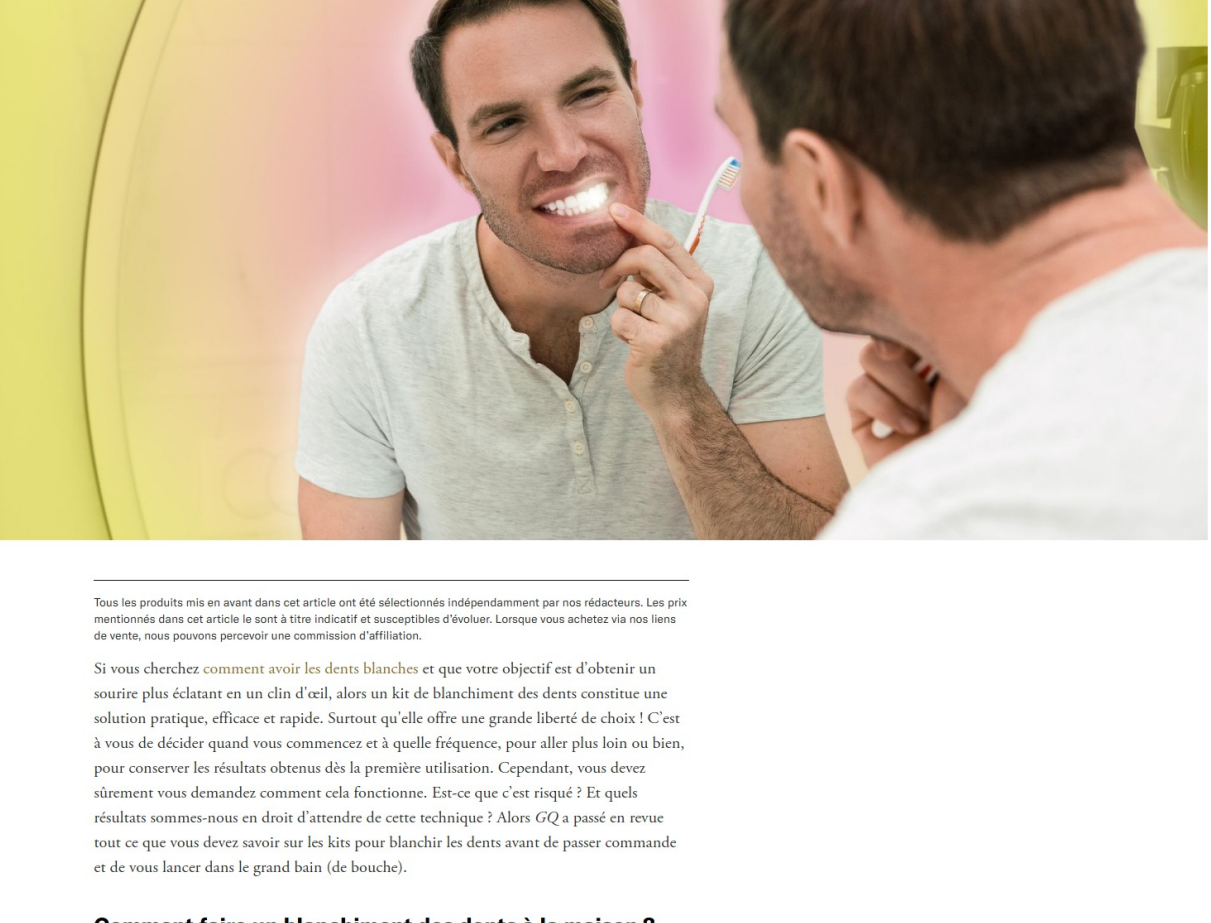


Beauté

GQ a testé le kit de blanchiment des dents : fonctionnement, efficacité et toutes nos astuces !

Gels, agents de blanchiment, lampes LED, comment, quand, combien... Voici tout ce qu'il faut savoir pour obtenir des dents plus blanches grâce aux meilleurs kits de blanchiment des dents à domicile.

Par **Filippo Piva** et **Léa Levy**
31 juillet 2025



Tous les produits mis en avant dans cet article ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via nos liens de vente, nous pourrions percevoir une commission d'affiliation.

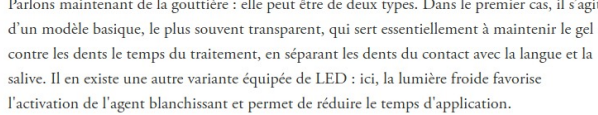
Si vous cherchez comment avoir les dents blanches et que votre objectif est d'obtenir un sourire plus éclatant en un clin d'œil, alors un kit de blanchiment des dents constitue une solution pratique, efficace et rapide. Surtout qu'elle offre une grande liberté de choix ! C'est à vous de décider quand vous commencer et à quelle fréquence, pour aller plus loin ou bien, pour conserver les résultats obtenus dès la première utilisation. Cependant, vous devez sûrement vous demander comment cela fonctionne. Est-ce que c'est risqué ? Et quels résultats sommes-nous en droit d'attendre de cette technique ? Alors *GQ* a passé en revue tout ce que vous devez savoir sur les kits pour blanchir les dents avant de passer commande et de vous lancer dans le grand bain (de bouche).

Comment faire un blanchiment des dents à la maison ?

Les kits que l'on trouve généralement sur le marché pour blanchir ses dents à domicile comprennent d'une part, le gel blanchissant, et d'autre part, une gouttière qui permet de répartir uniformément le gel en question et de le maintenir en contact avec les dents aussi longtemps que nécessaire. Ce sont donc les éléments fondamentaux du traitement sur lesquels il convient de s'attarder. Le gel contient une substance qui va permettre aux dents de devenir plus blanches : l'agent blanchissant peut être du peroxyde d'hydrogène (qu'on appelle eau oxygénée sous sa forme aqueuse), du peroxyde de carbamide ou de l'acide phthalimido-peroxyproïque (PAP).

VOIR

MC Jean Gallé juge le rap français : Booba, Shy, Tulkula



Le pourcentage de ces substances contenu dans les gels utilisables à domicile est évidemment bien plus faible que dans leurs équivalents professionnels utilisés par les dentistes en cabinet. Certains spécialistes préfèrent recommander les produits de blanchiment à base d'acide phthalimido-peroxyproïque (PAP), une substance, certes, efficace, mais plus inoffensive pour l'émail que les alternatives. Certains gels peuvent également contenir des adjuvants supplémentaires qui aident à éliminer les taches de surface et à améliorer la brillance, comme le bicarbonate de soude ou l'oxyde de zinc. Après le traitement, il se peut qu'on ressent une légère gêne due à la sensibilité accrue des dents. Cependant, en quelques heures, tout se résorbe. Il suffit de se tenir éloigné des aliments trop chauds ou froids !

Parlons maintenant de la gouttière : elle peut être de deux types. Dans le premier cas, il s'agit d'un modèle basique, le plus souvent transparent, qui sert essentiellement à maintenir le gel contre les dents le temps du traitement, en séparant les dents du contact avec la langue et la salive. Il en existe une autre variante équipée de LED : ici, la lumière froide favorise l'activation de l'agent blanchissant et permet de réduire le temps d'application.



MartinPrescott

Le kit de blanchiment des dents est-il vraiment efficace ?

C'est un franc oui, même si tout dépend de la qualité du gel blanchissant choisi, du kit dents blanches, de l'application, etc. Si vous cochez toutes les cases, vous pourrez déjà constater les premiers résultats en une seule application, mais c'est généralement en suivant le cycle complet proposé par les différents types de kits que l'on obtient les meilleurs résultats. Vous avez toujours l'option de vous rendre en cabinet pour vous faire un blanchiment professionnel, mais comme nous l'avons dit plus haut, le masque se destine avant tout à ceux qui manquent de temps et n'ont que quelques minutes par jour à consacrer à cette tâche, par exemple le soir après le travail. Un cycle complet de blanchiment maison dure en général entre une et deux semaines, avec des applications quotidiennes que l'on peut répéter au bout de quelques mois. Vous trouverez dans chaque kit de blanchiment des dents toutes les informations relatives à l'efficacité et à la sécurité, y compris en termes de temps et de durée de traitement. Vous pouvez toutefois consulter votre dentiste en cas de doute ou d'inquiétude.

Comment fonctionne le kit de blanchiment des dents dans la pratique : le test de GQ

Voici l'expérience personnelle de Filippo Piva, journaliste chez *GQ Italia*, avec les kits de blanchiment qu'il a essayés chez lui :

Pour être clair, ma situation de départ est celle d'une personne qui a une dentition normale et qui va chez le dentiste tous les 7 à 8 mois pour un détartrage. Je ne fume pas, mais j'ai un goût prononcé pour le vin rouge. Autant vous dire que niveau éclat, mon sourire n'est pas un phare dans la nuit ! Concrètement, j'ai testé le CurrentBody Skin Teeth Whitening Kit : il contient un appareil avec des LED, équipé d'un support et rechargeable par USB, ainsi que de 3 seringues de gel blanchissant Currentbody Skin Teeth. Pour rappel, la substance blanchissante de ce gel est du PAP (c'est-à-dire l'acide phthalimido-peroxyproïque), concentré à 18 %. Au cas où vous vous posiez la question, tout est vegan !



Kit de blanchiment des dents LED, CurrentBody Skin

129 € CURRENTBODY

La gouttière ressemble exactement à ce qu'on voit sur l'image, soit pas vraiment un grille de rappare avec des diamants qu'on sort sur le tapis rouge, mais plutôt un protège-dents en silicone à mordre, avec un dispositif qui génère la lumière LED devant. Vous pouvez recharger via USB le masque et le support sur lequel vous pouvez ensuite le ranger (une sorte de perchoir bien conçu qu'on peut laisser en toute sécurité sur le bord de l'évier le temps nécessaire au traitement). Pour un résultat optimal et durable, CurrentBody Skin conseille de planifier 6 séances de 20 minutes pendant 6 jours consécutifs, ce que j'ai fait.

Cependant, avant de passer aux choses sérieuses, j'ai pris une petite précaution ! En effet, pour éviter de découvrir en cours de route que j'étais particulièrement sensible à la lumière LED, j'ai fait le test en laissant la lumière en contact avec la peau de ma main pendant quelques minutes. En cas d'irritation ou de désagréments, on peut remballer le tout et le renvoyer à l'expéditeur en demandant un remboursement intégral. Fort heureusement, cela n'a pas été mon cas ! J'ai donc poursuivi le processus, en me mettant d'abord devant le miroir avec le nuancier du degré de blancheur de la dentition contenu dans l'emballage. Cette riglette détaille 15 nuances d'émail du plus clair au plus foncé. Connaître votre nuance de départ vous permet ainsi de vérifier l'efficacité du traitement après application.

Le gel se présente sous la forme d'un sachet contenant 3 seringues de 5 ml chacune. Chaque seringue suffit pour deux séances. Après avoir débouché la seringue (soyez plus malins que moi, n'essayez pas de pousser de toutes vos forces, il y a bien un bouchon !), on répartit le gel sur toute la surface de la gouttière qui sera en contact avec la face externe de vos dents, comme sur la photo ci-dessous. On dépose un quart de seringue dessus, un quart de seringue dessous et, hop, on place l'appareil dans la bouche, en prenant bien soin de dégrafer ses lèvres afin de ne pas les blanchir au passage ! On allume les LED à l'aide du bouton argenté (pratique et bien visible) et on reste ainsi pendant 20 minutes. Évidemment, les conversations ou les appels téléphoniques devront attendre...



Comme tous les néophytes, j'étais très craintif lors de la première séance, car j'ai déjà souffert de sensibilité dentaire. Le gel n'a aucun goût, mais de toute façon, comme le mastic en silicone empêche tout contact avec la langue et toute ingestion, on ne le sent même pas vraiment ! Vers la moitié du traitement, j'ai ressenti une légère sensation de chaleur et une sorte de picotement sporadique des dents, mais cet inconfort est resté très minime et a disparu peu de temps après, sans aucune séquelle. Au bout de 20 minutes, les lumières du masque se sont éteintes d'elles-mêmes, m'informant que le traitement était terminé.

Un rapide rinçage de la bouche et un rinçage un peu plus long du masque pour éliminer les résidus de gel, avant de le replacer sur son support-chargeur, et c'était fini. Résultat ? Le nuancier montrait clairement que mes dents avaient franchi un, voire deux paliers vers une blancheur hollywoodienne, donc je dirais que ça marche plutôt bien. Les jours suivants, les progrès sont restés constants : le résultat final a été une avancée nette de 4 tons vers le blanc éclatant, malgré les nombreux cafés et verres de vin consommés sans rien changer à mes habitudes. Pas mal du tout donc, d'autant que je n'ai plus qu'à acheter des recharges de gel si je veux répéter l'opération !

Quel est le produit le plus efficace pour blanchir les dents ?

S'il existe de nombreux produits différents sur le marché du blanchiment des dents, voici quelques kits, gels, stylos et autres agents blanchissants efficaces que *GQ* a sélectionné pour vous.

Le V34 Colour Corrector Serum Hismile

Le sérum V34 est un blanchisseur de dents instantané sans peroxyde, conçu pour fonctionner comme un correcteur de couleur pour les dents. Grâce à sa technologie de correction des couleurs, ce sérum dissimule les tons jaunes de vos dents pour améliorer et rehausser la blancheur de votre sourire. Non invasif, ce traitement de blanchement à domicile a été cliniquement prouvé !



V34 Colour Corrector Serum Hismile

29,90 € SEPHORA

Le kit de blanchiment des dents DiamondSmile

Ce kit de blanchiment dentaire est un tout-en-un à domicile. Véritable professionnel du blanchiment des dents, il a été mis au point par des dentistes et ingénieurs pour vous offrir un sérum de blanchiment avancé et une technologie LED puissante. La formule professionnelle DiamondSmile, conçue sans peroxyde, n'abîme pas l'émail et garantit des dents plus blanches et brillantes en seulement 10 minutes d'utilisation !



Kit de blanchiment des dents, DiamondSmile

119,99 € 59,99 € (-50%) DIAMONDSMILE

Les bandes de blanchiment dentaire

Pour un résultat rapide et efficace, les bandes de blanchiment dentaire sont *la* solution ! Ces bandes violettes permettent de blanchir immédiatement vos dents grâce à la technologie de la correction des couleurs. En effet, le violet étant l'opposé du jaune sur l'échelle des couleurs, il permet ainsi d'éclaircir les dents dès la première utilisation.

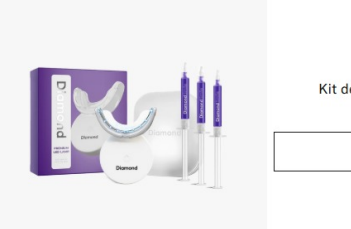


Bandes de blanchiment dentaire, DiamondSmile

57,99 € 29,99 € (-48%) DIAMONDSMILE

Les stylos blanchieur pour les dents

Pratiques et efficaces, les stylos blanchissants sont composés d'un gel blanchissant concentré à appliquer directement sur vos dents à l'aide de la pointe du stylo. En quelques minutes seulement, vous pourrez ainsi éliminer les taches disgracieuses. Par ailleurs, leur format fin permet de les emporter partout avec vous pour une retouche de dernière minute !



Diamond Smile Crayon de correction de couleurs

29,95 € DIAMOND SMILE

HISMILE PAP+ Stylo Dentaire Correcteur de...

25 € SEPHORA

Stylo de Blanchiment Dentaire Diamond Smile

29,99 € DIAMOND SMILE

Le kit de blanchiment dentaire PAP+ DiamondSmile

Ce kit dents blanches PAP+ a été conçu pour un blanchiment dentaire à la maison de haute qualité. Son gel est le fruit d'une formule spéciale à base de PAP (phthalimido-peroxyproïque) développée par des dentistes. Sa composition élimine les taches causées par l'oxydation de vos dents et les reminéralise naturellement. C'est le meilleur produit de blanchiment dentaire professionnel à utiliser à la maison !

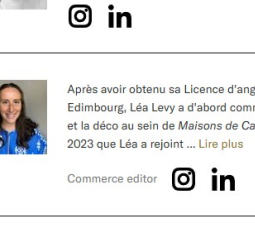


Kit de blanchiment dentaire PAP+, DiamondSmile

109,99 € 79,95 € (-27%) DIAMONDSMILE

Le kit de correction de couleur

Ce kit propose un gel blanchissant violet pour une action dès la première utilisation. Pour rappel, le violet et le jaune étant des couleurs opposées, le gel violet agit comme un blocage sur la pigmentation de vos dents liée à votre alimentation et à votre mode de vie (comme le thé, le café, les cigarettes...). En neutralisant ainsi les jaunes, il vous aide à retrouver des dents blanches éclatantes sans pour autant abîmer l'émail de vos dents.

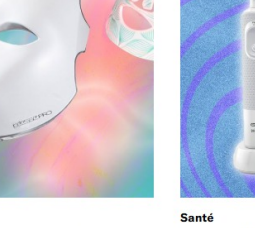


Kit de correction de couleurs, DiamondSmile

49,95 € DIAMONDSMILE

Les bandes de blanchiments les plus hype

Produit le plus vendu de sa catégorie sur la plateforme Amazon, les bandes de blanchiment dentaire de chez Celakeety sont purifiées pour booster l'éclat de vos dents en temps record. Le kit contient 28 bandes de blanchiment : 14 pour la rangée inférieure et 14 pour la rangée supérieure des dents, à utiliser en cure de deux semaines.



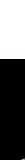
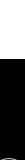
Kit de Blanchiment des Dents, Celakeety

10 € 9 € (-10%) AMAZON

Initialement publié sur *GQ Italia*



Né à la fin des années 80 à Castel San Giovanni, dans la province de Piacenza, il vit désormais à Milan où il a étudié les technologies de la communication. Amoureux de mezzo, fan de J.La, passionné par le rouge mais aussi par le jaune, le bleu, l'orange, le vert, ... Lire plus



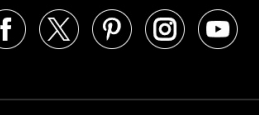


Après avoir obtenu sa Licence d'anglais à la Sorbonne et un Master en Journalisme à Edinbourg, Léa Levy a d'abord commencé comme journaliste lifestyle spécialisée dans la food et la déco au sein de Maisons de Campagne, avant d'être pigiste pour 750q. C'est en octobre 2023 que Léa a rejoint ... Lire plus



MOTS CLÉS **BEAUTE** **GROOMING** **SHOPPING**

À LIRE AUSSI



Beauté

Les meilleurs masques LED visage de 2025 testés et approuvés

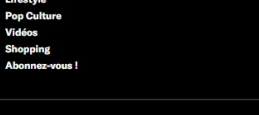
Par Léa Levy et Adrian Clark



Santé

Les meilleures brosses à dents électriques de 2025 pour un sourire impeccable

Par Maylis Casse et Oceane Arasse



Hygiène

7 raisons qui expliquent que vos dents deviennent jaunes (et comment y remédier)

Par Adam Murty



Hygiène

Faut-il se brosser la langue pour avoir une haleine ultra fraîche ?

Par Lou Jourdon