



● Spécial beauté



Nos expertes



Dr Anne Grand-Vincent
médecin esthétique



Sophie Strobel
consultante cosmétologue

De l'éclat naturellement

La peau sous acides green

Vous voulez de l'efficacité avec des actifs qui vont droit au but ? Nous avons sélectionné pour votre peau les meilleures formules concentrées en molécules qui ont fait leurs preuves sur l'éclat et la qualité de la peau : les acides version green. Claire Dhouailly

Acide, ce mot vous effraie ? Vous ne devriez pas. Ces molécules sont parmi les plus efficaces pour transformer visiblement l'aspect de la peau. « Il faut rappeler que notre peau possède un pH acide, autour de 5,5. Un soin formulé à un pH de 3 ou 4 est plus proche de la peau qu'un savon au pH 12 ! Les bonnes bactéries de la flore cutanée aiment l'acidité et en ont besoin pour se développer », insiste Sophie Strobel, cosmétologue. De plus le terme acide couvre une large palette de molécules. Voici un tour d'horizon de ces molécules cosmétiques qui n'ont plus rien à prouver et qui sont plus naturelles que leur nom pourrait le laisser penser.



* Repulpant, l'acide hyaluronique

Pour qui ? Pour toutes, à tout âge.
C'est quoi ? C'est l'un des constituants principaux du derme, avec le collagène et l'élastine. Il est naturellement fabriqué par les fibroblastes mais sa quantité et sa qualité diminuent avec l'âge. « Il ressemble à une sorte de gel qui donne de la consistance à la peau, du volume, du rebond », résume Sophie Strobel. Les joues des enfants en sont pleines ! En cosmétique, on le trouve sous deux formes. Version très grosse molécule (on dit de haut poids moléculaire), l'acide hyaluronique reste dans les couches superficielles de l'épiderme. Là, il absorbe l'eau, hydrate intensément et lisse les ridules par

un effet de comblement. Version molécule plus petite (de bas poids moléculaire), il pénètre jusqu'au derme. « Il apporte des briques aux fibroblastes pour refabriquer de l'acide hyaluronique neuf », explique Sophie Strobel.

Son origine en cosmétique ? L'acide hyaluronique est obtenu à partir du blé par biotechnologie, un processus écologique qui utilise la fermentation bactérienne.

L'ordonnance : « L'acide hyaluronique est intéressant à longueur d'année, en sérum ou dans les crèmes », souligne la Dr Anne Grand-Vincent, médecin esthétique.

Mon shopping



Double effet. Un soin qui redensifie la peau, avec un acide hyaluronique calibré pour stimuler la synthèse naturelle. Sérums Lissant Repulpant, Avène, 37,20 € les 30 ml. Pharmacies.

Frais. Un acide hyaluronique de moyen poids moléculaire



pour hydrater intensément l'épiderme. Gelée Régénérante Repulpante HyaluBiotic, SVR, 42,90 € les 50 ml. Pharmacies.



Cure de choc. De l'acide hyaluronique de haut et bas poids moléculaire, avec en prime de la vitamine C et des peptides anti-âge. Liftactiv Supreme H.A. Epidermic Filler, Vichy, 32 € les 30 ml. Pharmacies.

* Bouclier et coup d'éclat, l'acide ascorbique

Pour qui ? Pour toutes, à tout âge, et en particulier si la peau est fatiguée, qu'elle manque de tonus, d'éclat.

C'est quoi ? C'est la forme active de la vitamine C, ingrédient qui bénéficie d'une sérieuse caution scientifique, aussi bien en cosmétique que par voie orale. « C'est avant tout un puissant antioxydant », note la Dr Anne Grand-Vincent. Il stimule aussi la synthèse de collagène, atténue l'intensité des taches. « Il n'a que des bienfaits, il protège des signes de vieillissement », ajoute la spécialiste.

Son origine en cosmétique ? Les marques utilisent la vitamine C extraite d'un fruit ou la molécule synthétisée à l'identique. « Cette dernière forme n'est pas du tout anti-écologique, au contraire. Elle n'implique ni cultures, ni transport, ni extraction au solvant. L'autre avantage, c'est que la vitamine de synthèse, en tout point identique à la

vitamine naturelle, est d'une qualité pure et reproductible », souligne Sophie Strobel. C'est la vitamine du cachet effervescent qu'on prend le matin. Par contre, quelle que soit son origine, la vitamine C est très instable et se détériore au contact de l'air et de l'eau. C'est pourquoi l'acide ascorbique est soit isolé sous forme de poudre, à mixer au dernier moment à sa crème, soit intégré à une base huileuse. Certaines marques utilisent des dérivés pour plus de stabilité, mais à part l'ascorbyl glucoside (le nom à repérer sur la liste des ingrédients), leur efficacité est moindre.

L'ordonnance : « Je recommande l'acide ascorbique sous forme de sérum, matin et/ou soir, à longueur d'année », explique la Dr Grand-Vincent.

Mon shopping



Complet. Un dosage idéal en acide ascorbique, renforcé par deux antioxydants, la vitamine E et l'acide férulique. C15 Super Booster, Paula's Choice, 54 € les 20 ml. paulaschoice.fr

Haute dose. 25 % de vitamine C stabilisée dans un sérum à la texture douce. Booster à la Vitamine C, Novexpert, 49,90 € les 30 ml. novexpert-lab.com



Ciblé. Idéal pour défatiguer et rajeunir le regard. Soins Sérums Contour des Yeux Anti-Cernes à la Vitamine C, Kiehl's, 43 € les 15 ml. kiehls.fr

* Régénérant, l'acide rétinoïque

Pour qui ? Les plus de 40 ans qui veulent une action globale.

C'est quoi ? L'acide rétinoïque est la forme active de la vitamine A. Interdite en cosmétique, elle est remplacée par le rétinol.

« Elle raffermi, atténue les rides, éclaire le teint, lutte contre les imperfections et les pores dilatés », souligne Sophie Strobel. Par contre, elle a la réputation d'assécher et d'irriter la peau. Les dernières techniques d'encapsulation limitent cet effet.

Son origine en cosmétique ? Le rétinol peut être d'origine naturelle (issu des huiles de poissons) ou de synthèse, une forme qui a l'avantage d'être végane. Une nouvelle molécule végétale fait son apparition, le bakuchiol, extrait d'une plante ayurvédique.

L'ordonnance : « Le rétinol s'utilise en cure d'un mois, à renouveler en laissant un mois entre deux cures, conseille la Dr Grand-Vincent. Ne jamais l'utiliser en même temps que des acides de fruits ! » Parce qu'il sensibilise la peau au soleil, le rétinol s'utilise le soir.

Mon shopping



Tout confort. Une formule validée par un comité de dermatologues européens. Sérums Nuit rétinol Pur Revitalift Laser, L'Oréal Paris, 19,90 € les 30 ml. GMS.

Unidoses. La marque pionnière du rétinol stabilisé revient avec cette cure d'ampoules sérums. Capsules Sérums Nuit rétinol Correxion, Roc, 39,99 € les 30. Pharmacies.



Végétal. Un sérum huileux à base de squalane d'olive et de 1 % de bakuchiol. Sérums Concentré Bakuchiol, Aroma-Zone, 5,90 € les 30 ml. aroma-zone.com

* Régulateur, l'acide salicylique

Pour qui ? Les peaux à imperfections, avec pores dilatés. Et les peaux qui cherchent un effet lissant doux.

C'est quoi ? C'est ce qu'on appelle un BHA (bêta-hydroxyacide), c'est un acide exfoliant qui grignote les liaisons entre les cellules mortes pour leur permettre de s'éliminer. Le processus permet de lisser le relief et de relancer le renouvellement cellulaire, car lorsqu'une couche de cellules s'en va, une autre est fabriquée. « L'acide salicylique est aussi anti-inflammatoire, ce qui favorise sa bonne tolérance et le rend intéressant en cas de boutons », souligne Sophie Strobel.

Son origine en cosmétique ? Comme l'aspirine, à l'origine il est issu du saule. Aujourd'hui, il peut être issu de la nature (par exemple d'un arbuste d'Amérique du Nord appelé gaulthérie), ou de la synthèse. La molécule est au final la même. « L'acide salicylique ne peut pas être utilisé à plus de 2 % dans les produits, ce qui garantit une bonne tolérance », ajoute Sophie Strobel.

L'ordonnance : « Il s'utilise au quotidien, dans les soins pour peaux grasses et/ou à imperfections », souligne Sophie Strobel. Il est souvent présent dans des nettoyants et toniques lissants, pour peaux normales à grasses.

Mon shopping



Concentré. À utiliser localement, une goutte par imperfection. Acide Salicylique 2 % + Zinc 1 %, Typology, 9,80 € les 15 ml. typology.com

Frais. De l'acide salicylique d'origine naturelle, des huiles essentielles et des polyphénols antioxydants, avec un parfum aromatique. Lotion Purifiante Peau nette Vinopure, Caudalie, 14,80 € les 200 ml. Pharmacies.



Puissant. Un sérum anti-imperfections à l'acide salicylique et silymarine, l'autre nom du chardon-marie. Silymarin CF, SkinCeuticals, 155 € les 30 ml. Pharmacies.

MA JOURNÉE BELLE PEAU

LE MATIN

Un coton d'eau florale ou d'eau thermale



Un sérum à la vitamine C



Un soin à l'acide hyaluronique

LE SOIR

Un démaquillage au lait ou huile, rincé à l'eau tiède



Un soin peeling aux acides exfoliants



Un soin au rétinol

SI BESOIN D'HYDRATATION EN PLUS

Un soin à l'acide hyaluronique



Un sérum à la vitamine C



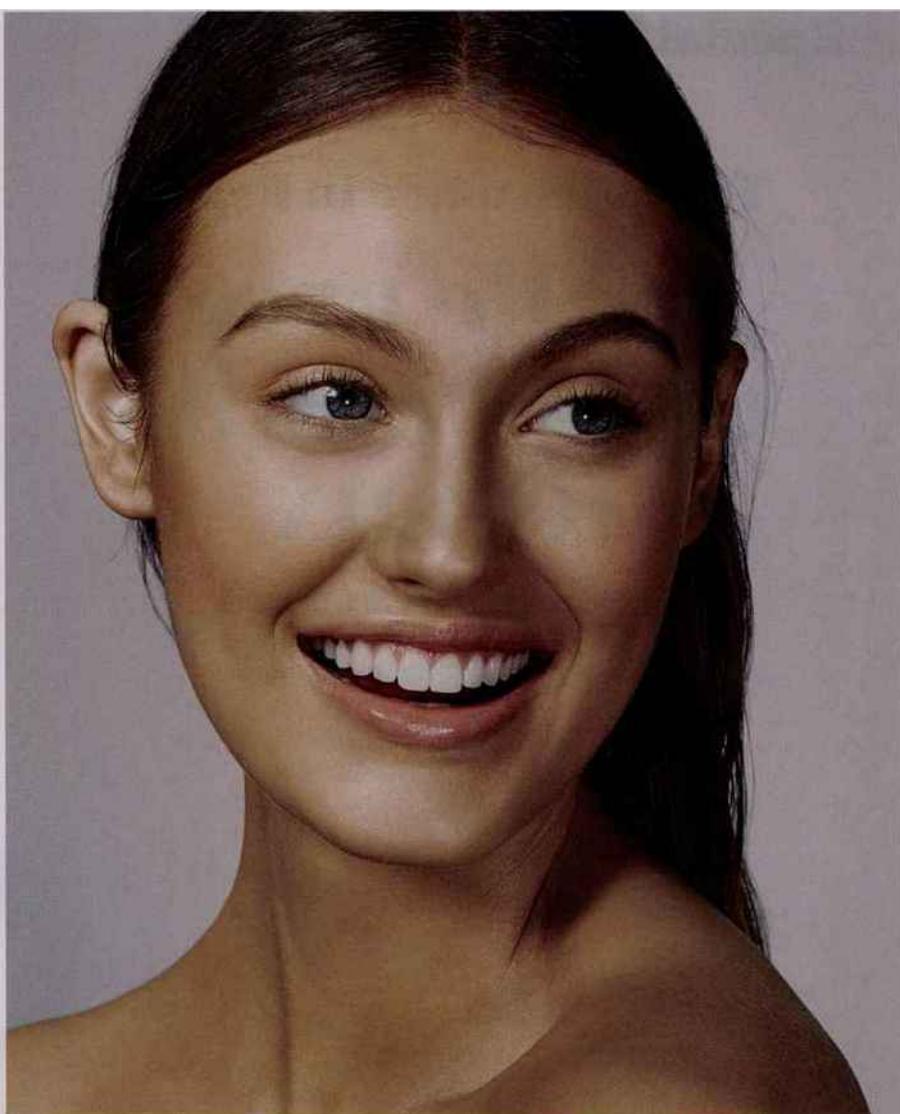
* Effet peau neuve, l'acide glycolique

Pour qui ? Celles qui ont une peau plutôt épaisse et qui veulent atténuer efficacement leurs rides, taches, teint brouillé, pores dilatés.

C'est quoi ? C'est le plus connu des AHA (alpha hydroxy-acide), les acides de fruit. Il désagrège les liaisons entre les cellules mortes pour qu'elles s'éliminent. « L'acide glycolique est le plus petit de ces acides, celui qui pénètre le plus loin dans la peau, ce qui lui confère une action très efficace sur le lissage et le renouvellement cellulaire mais aussi un effet irritant », commente Sophie Strobel. C'est la molécule utilisée par les dermatologues en cabinet pour effectuer les peelings.

Son origine en cosmétique ? Il est fréquemment obtenu à partir de la canne à sucre.

L'ordonnance : « Je le recommande en soin de nuit quotidien », souligne Anne Grand-Vincent. Pour un coup de frais, les lotions et masques sont parfaits.



Mon shopping



Crème de nuit. Une référence préconisée par les dermatologues pour améliorer la texture de peau. Stim Renew 8, Eneomey, 44 € les 50 ml. Pharmacies.

Lotion peeling.

Avec des agents apaisants pour éviter l'inconfort. Solution Tonifiante à l'Acide Glycolique 7 %, The Ordinary, 8,70 € les 240 ml. Sephora.



Biodégradables. Des disques imprégnés d'acides glycolique et lactique à faire glisser le soir sur le visage. Sans rinçage. Disques Exfoliants Double Face Derm Acte, 59 € les 30 disques. dermacte.com

* Équilibrant, l'acide lactique

Pour qui ? Les peaux fines, sensibles, pour agir sur les marques du temps.

C'est quoi ? « L'acide lactique est le plus doux des AHA », explique Anne Grand-Vincent. Il exfolie et relance le renouvellement cellulaire. De plus, il apaise, il hydrate, il régule le pH de la peau et il lutte contre les bactéries indésirables au sein de la flore cutanée.

Son origine en cosmétique ? Produit dans les muscles pendant l'effort, l'acide lactique est aussi présent dans le lait fermenté ou les fruits, cette dernière source étant souvent utilisée en cosmétique.

L'ordonnance : il s'utilise dans les soins quotidiens ou dans des produits ponctuels comme les masques.

Mon shopping



Lotion quotidienne. Elle affine le grain de peau sans effet irritant. Vinaigre Visage, Gallinée, 26 € les 200 ml. gallinee.com

Masque effet waouh.

Un masque gelée aux acides lactiques et glycoliques pour exfolier et hydrater. Peel Express, Lixirskin, 35 € les 30 ml. lixirskin.fr



Kit peeling. Une lotion biphasée à appliquer au coton, à laisser poser une minute et à rincer. Micro Milk Peel Dermaclear, Dr Jart+, 33 € les 100 ml + 40 disques. Sephora.