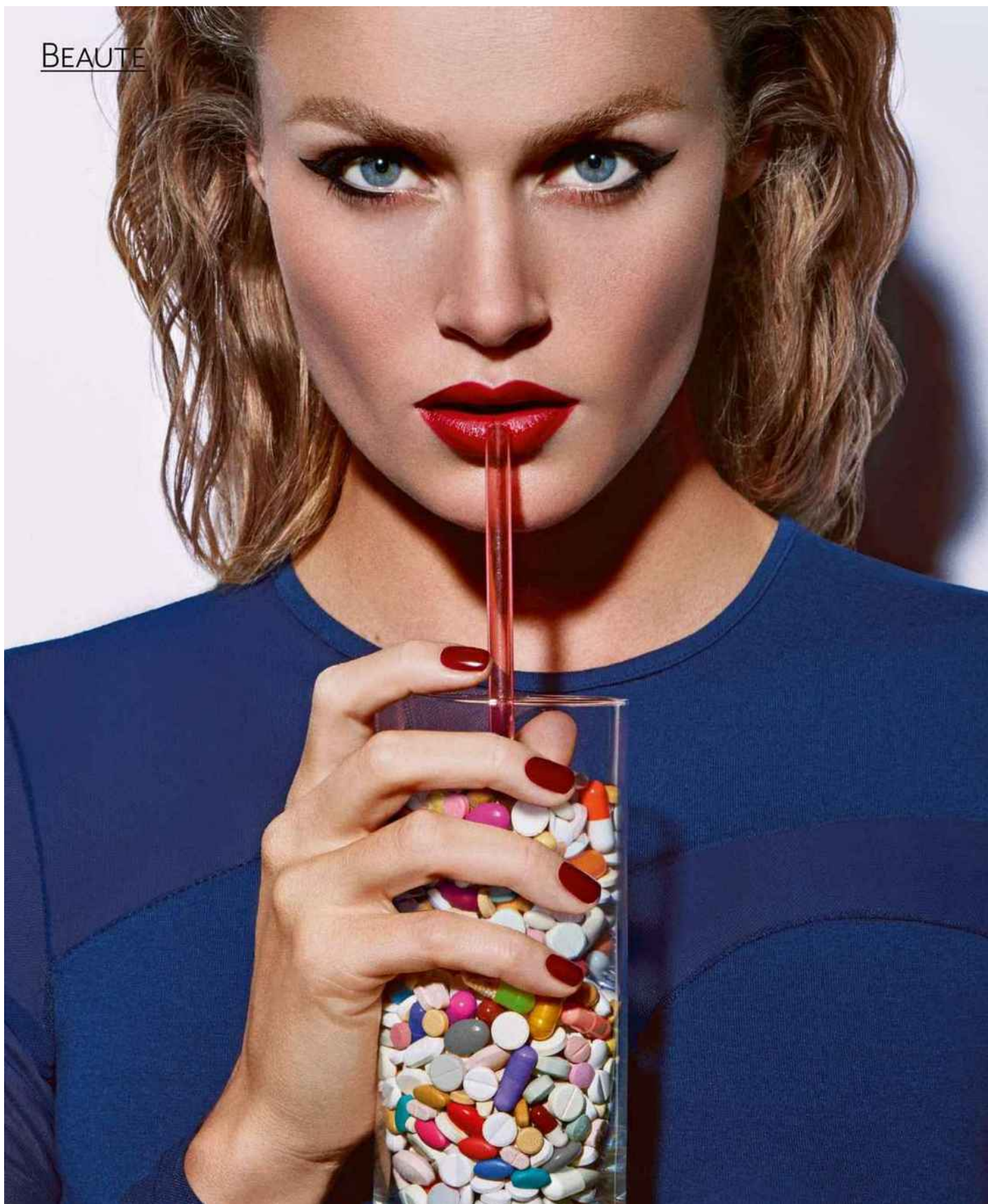




BEAUTE





NUTRICOSMÉTIQUE

Mode d'emploi

Même si les gélules sont encore loin de remplacer nos crèmes de soin, elles s'y associent pour nous promettre une peau en pleine santé.

PAR CLAIRE DHOUILLY

Lil se passe de drôles de choses au rayon compléments alimentaires ! Bonbons, chocolats, poudres, gélules joliment emballées... de nouvelles propositions dépoussièrent le secteur et c'est principalement à la peau que ces produits s'adressent. On appelle cela la nutricosmétique. Mais peut-on vraiment se supplémenter les yeux fermés ? On fait le point.

COMMENT ÇA MARCHE ?

C'est forcément la question que l'on se pose mais, en réalité, tous les compléments alimentaires n'ont pas besoin d'atteindre l'enveloppe cutanée pour être efficaces. Si certaines molécules, comme les acides gras, ont une action directe – ils viennent renforcer le stock d'acides gras naturels –, d'autres agissent de façon indirecte. « Quand on active la microcirculation, par exemple, on améliore automatiquement l'oxygénation et la nutrition des cellules », fait remarquer Fleur Phelipeau. Quant aux molécules constitutives de la peau – comme le collagène et l'acide hyaluronique –, elles sont moins convaincantes prises en supplément, parce qu'elles ont la mauvaise réputation de ne pas bien résister à la digestion. Les fabricants arguent que ce n'est pas un problème. « On n'en avalerait de toute façon jamais assez pour combler la peau de l'intérieur. Ce qui est intéressant, c'est que ce qui arrive à passer envoi au corps le message qu'il faut en fabriquer. Résultat, il se met à travailler tout seul », résume Fleur Phelipeau. Difficilement quantifiable, donc...

ON LES UTILISE POUR RÉÉQUILIBRER SES APPORTS

Dans un monde idéal, l'alimentation devrait suffire à apporter au corps ce dont il a besoin. Mais, dans la réalité, les conditions de culture (sols appauvris, manque de soleil...) affectent la teneur en nutriments des fruits et légumes. Parallèlement, le stress chronique a tendance à épuiser nos réserves, quand ce ne sont pas le tabac, les régimes ou la consommation excessive d'aliments transformés. Les vitamines et les minéraux ne sont pas les seuls à manquer. Ainsi, alors que les recommandations de l'OMS sont de 30 g de fibres par jour (ce sont elles qui nourrissent les bonnes bactéries de l'intestin), notre consommation moyenne est de 17 g. Si les compléments peuvent aider, « l'alimentation doit rester la première source d'apport, car elle offre une synergie unique entre les molécules. On ne doit pas se dire : "Je mange mal, donc je compense avec des compléments alimentaires" », insiste le Dr Catherine Lacrosnière*. Fleur Phelipeau, fondatrice des marques D-Lab et Birdie, estime que ceux-ci sont plutôt utiles pour accompagner un organisme déjà sain et avoir « de plus beaux cheveux, une peau plus saine... »

*Auteure de *Prévenir et soigner l'inflammation*, Hugo Documents, et de *l'Alimentation anti-inflammatoire*, Albin Michel.

ON NE LES CONFOND PAS AVEC DES FRIANDISES

Sous forme de chocolats ou de gommes, certains compléments ont l'intérêt d'être alléchants ! Mais sont-ils efficaces ? « C'est une bonne première approche, mais il faut savoir que ces galéniques ne permettent pas de mettre une aussi haute concentration d'actifs que dans une gélule », souligne Fleur Phelipeau. De plus, certains actifs ne se prêtent pas à cette présentation, car ils ont mauvais goût ou risquent d'être détériorés par l'acidité de l'estomac. En fait, peu sont compatibles avec ces nouvelles présentations. Rappelons aussi que ces compléments savoureux renferment du sucre, même si c'est en faible quantité.





ON CHOISIT DES COMPLÉMENTS DE QUALITÉ

Les étiquettes n'étant pas toujours très explicites, l'une des choses à regarder, c'est la forme des actifs. « Pour les végétaux, par exemple, ce n'est pas la même chose d'utiliser de la poudre ou des extraits », pointe Fleur Phelipeau. La poudre signifie que la plante dans son ensemble a été séchée et broyée. L'extrait, lui, implique que seule la partie active de la plante a été utilisée et sera donc en quantité bien supérieure. Il faut privilégier la mention ES (extrait sec). Si les emballages ne sont pas clairs, ni les sites des marques, il ne faut pas hésiter à poser des questions au service consommateur.

ON CIBLE L'INTESTIN POUR ATTEINDRE LA PEAU

« Oui, ce que l'on mange peut influencer l'état de la peau, mais de façon indirecte, en raison de l'impact de l'alimentation sur le microbiome », observe Marie Drago, docteure en pharmacie, fondatrice de Gallinée. Aujourd'hui, la recherche avance sur le lien intestin-peau et sur la manière dont certaines bactéries de l'intestin peuvent favoriser l'inflammation, alors que d'autres, au contraire, ont un effet apaisant. Une flore déséquilibrée entraîne une mauvaise fixation des nutriments et des réactions qui altèrent aussi la peau.

ON LES PREND À BON ESCIENT

L'idéal : consommer la même molécule durant deux mois, le temps de mettre en marche la machine naturelle, et en faire deux cures par an en respectant les doses conseillées. On alternera collagène marin, acide hyaluronique et vitamine C. « Car mieux vaut prendre de temps en temps ce que l'organisme sait fabriquer, sinon le corps estime qu'il n'a pas besoin d'en synthétiser, selon Fleur Phelipeau. En revanche, ce que le corps ne sait pas synthétiser doit être constamment apporté. » Les oméga 3, par exemple, peuvent compléter une alimentation qui n'en contient pas assez.

NOTRE SHOPPING



- 1. Équilibrant** Dans ces gélules, 25 milliards de probiotiques apaisants de quatre souches différentes. *Peau & Microbiome, Gallinée, 30 € les 30 gélules (1 mois).*
- 2. Préventif** Ces cubes de cacao cru, fortement antioxydant, sont enrichis en collagène de poisson. *Holibeauty Food, Holidermie, 39 € les 135 g.*
- 3. Nourrissant** Des capsules aux huiles d'onagre et de bourrache, pour une peau plus souple. *Eclat de la Peau, Biosens, 7,70 € les 40 capsules (1 mois).*
- 4. Complet** Une formule bio qui revitalise les peaux fatiguées et déséquilibrées. *Le Complément Peau Parfait, Joone, 22,90 € les 60 gélules (1 mois).*
- 5. Gourmand** Une poudre à diluer dans une boisson chaude afin de profiter du mélange hydratant et tonifiant cacao bio, collagène marin et maca. *Cacao Glow, Aïme, 25 € les 204 g (15 jours).*
- 6. Hydratant** Ce cocktail de vitamine C, d'extrait d'algue et de champignon optimise le métabolisme cutané. *Betterave + Melon, Cultiv, 20 € les 60 gommes (1 mois).*



- 7. Anti-âge** Une cure de trois compléments (acide hyaluronique, collagène marin, oméga 3) pour améliorer la souplesse cutanée. *Programme Peau Parfaite, D-Lab, 86 € le kit (1 mois).*
- 8. Protecteur** Ses probiotiques, associés au zinc, aident la peau à combattre les agressions extérieures. *Beauty & Immunity Support, Aurelia London, 68 € les 60 gélules (1 mois).*
- 9. Défenseur** Un puissant complexe antioxydant apporté par le sélénium, des extraits de champignons bio et de plantes. *B-Cell, Mycelab, 41,90 € les 70 gélules (1 mois).*
- 10. Bienfaisant** Cinq plantes agissent sur la régénération et la vitalité de la peau. *OneDermsoft, One Cosmetics, 19 € les 60 gélules (1 mois).*
- 11. Unifiant** Deux actifs phares pour une peau lumineuse, bien hydratée. *Acide Hyaluronique & Vitamine C, Dr. Pierre Ricaud, 35 € les 30 gélules (1 mois).*
- 12. Fortifiant** Kératine, zinc et extraits de myrtille favorisent la pousse et la résistance des cheveux et des ongles. *Force et Vitalité, Oenobiol, 15 € les 60 gélules (1 mois).*