

**Parce que même les meilleures crèmes ne peuvent pas stopper les effets du temps, les experts conseillent d'associer soins et compléments alimentaires de nouvelle génération.** Par Joy PINTO

**M**athilde Lacombe, puissante influenceuse beauté, vient de lancer sa gamme de produits de beauté Aime. Alors que sa communauté spéculait sur la texture des futures crèmes, la jeune femme a surpris tout le monde en sortant trois flacons de... gélules belle peau. Au même moment, Gwyneth Paltrow, la papesse du bien-être, crée sous la bannière Goop une poudre de collagène censée transformer la peau de l'intérieur, dans le même esprit que Day+ Collagen, imaginée par une Française biberonnée à la culture américaine du complément alimentaire. Trois initiatives parmi tant d'autres qui réinventent le secteur de la micronutrition tout sauf glam avec ses piluliers aux allures de médicament. Et si le phénomène s'installe, c'est bien parce que cette approche est fondamentalement complémentaire. *«La peau est une barrière dont le rôle est d'empêcher que tout y pénètre. Avec les soins cosmétiques, certaines molécules s'immiscent jusqu'à la jonction dermo-épidermique, mais rares sont celles qui rejoignent le derme, où les cellules responsables de la jeunesse de la peau sont produites»*, avance Marilyne Plasqui, médecin esthétique. Alors que les sérums et autres crèmes prennent soin de l'épiderme, donc de l'enveloppe extérieure, seules l'alimentation et la supplémentation peuvent agir en profondeur.

## Assimilation délicate des **nutriments**

L'ennui, c'est que la peau est souvent servie en dernier, au moment de la distribution des nutriments. *«Il faut compter sur le phénomène d'accumulation et de remplissage. Une fois que les organes nobles ont stocké ce dont ils ont besoin, la peau récupère les restes»*, explique Marilyne Plasqui. Valérie Espinasse, micronutritionniste qui a participé au lancement d'Aime, explique: *«Pour les premiers effets, comptez entre trois semaines et trois mois de cure.»* A condition que l'étape de digestion ne détruise pas ce qu'on souhaite lui apporter, notamment l'acide hyaluronique et le collagène. Star des nouvelles formules anti-âge, ces deux molécules sont

supposées renforcer l'action de celles naturellement présentes dans la peau. *«Sauf que ces molécules sont comme de longues bobines de laine que l'estomac découpe en morceaux pour les digérer»*, précise Marilyne Plasqui. A priori, rien de très utile à la peau, mais nos expertes constatent des résultats: *«En théorie, cela ne devrait pas marcher; en pratique, la qualité de la peau des patientes s'améliore. Il faut croire que, même à petite dose, ces molécules fonctionnent. En prescription, je les combine à des plantes riches en silice, comme le bambou, qui renforcent la production de collagène»*, ajoute Valérie Espinasse.

## Action **indirecte**

D'autres molécules prises par voie orale agissent sur l'organisme, et sur la peau par répercussion. En régulant la flore intestinale, les probiotiques calment l'inflammation au niveau de la peau à travers des rougeurs, de l'eczéma et du psoriasis. On peut également compter sur eux pour réguler le transit intestinal et favoriser l'assimilation des nutriments de l'alimentation. Autre organe à choyer pour une peau rayonnante: le foie. Il a la même source embryonnaire que la peau. *«Quand on le nettoie, de façon indirecte, on nettoie sa peau. A l'inverse, s'il est engorgé, la peau va se révéler plus terne, voire acnéique»*, précise la micronutritionniste. A privilégier: les suppléments détox à base de crucifères (les choux), mais aussi les algues, dont les vitamines et les minéraux nourrissent le fonctionnement du foie.

## Combinaison et alternance des **antioxydants**

D'autres compléments viennent en renfort d'une alimentation équilibrée (oui, tout cela n'a aucun sens si vous vous nourrissez de chips et de hamburgers). Ainsi, les oméga-3 apaisent les peaux sensibles et réactives, tandis que les oméga-6 hydratent le derme de l'intérieur. L'association onagre-bourrache est tout indiquée. Intéressants aussi, les antioxydants luttent contre le vieillissement cutané, surtout si l'on fume, que l'on est confronté à la pollution ou que l'on s'expose au soleil. Parmi eux, l'acide alpha-lipoïque limite la rouille des protéines de la peau et la destruction des fibres élastiques. Mais, de la même manière que l'on varie les fruits et légumes, combiner et alterner les antioxydants s'avère encore plus efficace. *«Tous ont leur intérêt: pour une prise en charge vraiment personnalisée, mieux vaut consulter»*, conclut Valérie Espinasse. •