

L'approche globale, une bonne idée ?

Oui, car la peau puise 80 % de ses nutriments dans ce que nous absorbons et seulement 20 % dans ce que nous appliquons. La complémentarité est évidente : « Les cosmétiques agissent sur les couches supérieures de la peau, quand les compléments alimentaires nourrissent les couches plus profondes par la voie sanguine », ajoute Isabelle Herbretreau, directrice générale de la marque Holidermie. Nathalie Sacreste, naturopathe, ajoute : « La peau est en lien avec tout le métabolisme. Elle reflète notamment l'état des poumons et du gros intestin. Dès qu'il y a un déséquilibre, cela se traduit par des désordres cutanés, d'où l'intérêt de la phytothérapie et de la micronutrition pour rétablir la situation. » C'est par sa propre expérience que Mathilde Lacombe est arrivée au même constat : « Lorsque j'ai commencé à avoir des problèmes de peau, le déclic est venu de ma rencontre avec la spécialiste en micronutrition Valérie Espinasse. Inflammation globale, microbiote intestinal... des notions qui m'ont fait réaliser que la peau était le juste reflet de l'intérieur. » C'est sur cet axe que Fleur Phelipeau, fondatrice de D-Lab, une marque spécialisée dans le complément alimentaire beauté, travaille depuis dix ans : « Les boutons peuvent être liés à une carence en zinc ou en silicium, à un déséquilibre hormonal ou de la flore intestinale. En apportant les nutriments nécessaires, on agit sur l'origine du problème. » Et Cécile Stokes, responsable du développement cosmétique chez Phyderma, spécialiste du concept In & Out depuis dix ans, conclut : « Si le topique a une action instantanée, les compléments alimentaires, à raison d'une cure de deux à trois mois, offrent des résultats plus durables. » Une synergie de bon sens.

Quels ingrédients et quels actifs combiner ?

Doublonner l'apport de certaines molécules par voie topique et orale multiplie l'efficacité de chacune. C'est pourquoi de nombreux actifs phares utilisés dans les cosmétiques se retrouvent aussi dans les compléments alimentaires. Les plus intéressants ? Toutes les vitamines B : la B1 agit sur la souplesse et la tonicité de la peau, la B3 contribue au

métabolisme énergétique et maintient l'équilibre cutané, la B5 favorise cicatrisation et régénération et la B6 régule la sécrétion de sébum. Le zinc, anti-âge, active deux cents systèmes enzymatiques, dont la fabrication d'élastine et de kératine, et agit sur la régulation du sébum. Autres incontournables, les antioxydants comme le curcuma, le safran, le sélénium ou la SOD, tirée du melon, les probiotiques et, enfin, la vitamine C pour l'immunité et l'éclat. De leur côté, les marques qui associent topique et voie orale comme Holidermie, Aime et Demain jouent la complémentarité mais dans une offre délibérément courte, couvrant des besoins basiques comme l'acné, la sécheresse et l'oxydation. En incluant, par exemple, probiotiques et prébiotiques pour agir aussi bien sur le microbiote intestinal que cutané, mais aussi du collagène, des antioxydants ou de l'acide hyaluronique présents dans les deux types de formules. Autre exemple, chez Phyderma, chaque gamme possède en fil rouge un actif star (caviar, acide hyaluronique, gelée royale) que l'on retrouve à la fois dans les gélules et les sérums. De cette façon, l'efficacité de chaque ingrédient est potentialisée.

Faut-il établir un bilan ?

Pour Nathalie Sacreste, « il vaut mieux effectuer une prise de sang et une analyse de cheveu ou avoir recours à un OligoScan, un appareil de spectrophotométrie qui identifie les métaux lourds, les minéraux, les oligo-éléments... présents dans les tissus organiques, pour obtenir un bilan nutritionnel précis et affiner la prescription ». Les marques plus récentes, elles, misent sur les réseaux sociaux et leur site Internet en proposant des « ordonnances » délivrées après un questionnaire plus ou moins complet. Quant à la crainte d'un surdosage, Fleur Phelipeau se veut rassurante, car « la peau pioche dans la circulation sanguine uniquement ce dont elle a besoin ». Mais Nathalie Sacreste tempère : « Si le corps fait son marché et élimine ce dont il n'a pas besoin, une dose inadaptée risque tout de même de surcharger et dépuiser le foie. » Enfin, tous les professionnels s'accordent pour dire que ce type de supplémentation doit s'accompagner d'une bonne hygiène de vie, incluant sport et alimentation équilibrée.

NOTRE SHOPPING

Sérum Hydratant Intense + Synchronisation Nutritionnelle, Holidermie, 110 € les 30 ml et 85 € les 30 sachets.



Lift Eclatant, Oenobiol, 35,50 € les 56 capsules.



The Simple Sérum + Urban Glow, Aime, 39 € les 30 ml et 30 € les 60 gélules.



Absolu de Kératine, D-Lab Nutricosmetics, 38 € les 28 gélules.



Matin, Duo Go For Protection, Soins Visage et Complément Alimentaire, Demain, 70 € les 40 ml et les 30 gélules.



ANTI-ÂGE

Pour mettre toutes les chances de son côté...

Et si, en 2020, on avançait d'un cran ? En apportant à la peau une réponse globale qui intègre des compléments alimentaires, des actifs ciblés et des formules affûtées, les bénéfices seront décuplés... Ça vaut le coup d'essayer !

DOSSIER RÉALISÉ PAR SOPHIE MICHARD
AVEC SOPHIE GOLDFARB ET IJOU FARAOUN.

On associe gélules et soins

Même si l'on sait depuis longtemps que la façon dont on se nourrit finit par avoir un effet sur la qualité de notre peau, les gélules de compléments alimentaires connaissent un second souffle grâce à l'émergence d'un mouvement combinant soin et hygiène de vie. « Cette tendance vient des Etats-Unis et de l'Asie, décrypte Pascale Brousse, fondatrice de l'agence de tendances Trend Sourcing. Il y a vingt-cinq ans, les Japonaises consommaient déjà autant de compléments alimentaires que de soins topiques ! Mais c'est surtout aux Etats-Unis, en Californie et à Miami, terres de « wellness », que s'est forgé le concept de beauté globale, incluant nutrition, sport, spa et méthodes faciales avec l'appui de marques comme Solgar ou le parfois controversé Goop, créé par l'actrice Gwyneth Paltrow. Un phénomène que confirme Mathilde Lacombe, créatrice de la marque Aime : « On a assisté à une vraie convergence de la beauté et du bien-être avec une prise de conscience : ce que nous ingérons est aussi important que ce que nous appliquons sur notre peau. » D'où l'idée d'allier la prise de vitamines et de minéraux avec l'application de sérums ou de crèmes contenant les mêmes ingrédients. Compliqué ? Pas pour ses adeptes, qui considèrent qu'il faut mettre toutes les chances de son côté pour vieillir en paix avec sa peau.