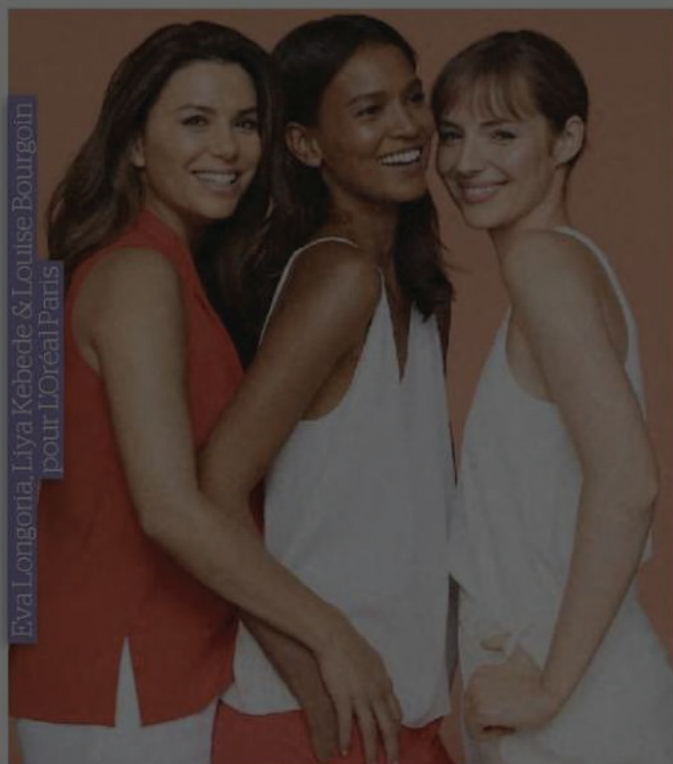




Public *Beauté*

Anti-âge : faut-il tout gober ?



Très populaires aux États-Unis, les compléments alimentaires anti-âge débarquent en France. Sont-ils efficaces ?

Marine Boisset

L'avis de l'expert
"L'acide hyaluronique associé au collagène repulpe"



David Guenard, master de biochimie, responsable formation chez Solgar

Public : Pourquoi prendre des compléments alimentaires anti-âge ?

David Guenard : Avec l'âge, les fonctions physiologiques ralentissent. Si on prend l'exemple de l'acide hyaluronique, son renouvellement se fait moins bien. Garant d'une hydratation optimale, lorsque sa densité diminue dans le derme, la peau a tendance à "s'affaisser" ce qui entraîne l'apparition des ridules.

Acide hyaluronique ou collagène, que choisir ?

Les deux sont présents dans l'épiderme mais ils ont des rôles complémentaires ! L'acide hyaluronique est indispensable pour l'hydratation interne de la peau alors que le collagène est une protéine fibreuse, très résistante, qui lui confère sa résistance et son élasticité. Bref, le mieux est donc d'associer les deux car le taux des deux diminue avec l'âge !

Ça marche vraiment ?

La prise d'un acide hyaluronique de qualité (avec un poids moléculaire bas pour l'assimilation) associé à un collagène (hydrolysé) permet de "repulper" légèrement la peau et donc de lutter contre les ridules. Des études cliniques (menées par le laboratoire BioCell Collagen qui associe l'acide hyaluronique et le collagène) montrent clairement une réduction importante de la sécheresse cutanée ainsi qu'une diminution des ridules. ■

Propos recueillis par Marine Boisset

<p>Acide hyaluronique</p>  <p>Complément anti-âge Regulatpro Hyaluron 20 doses de 20 ml, Regulat 69,90 €</p>  <p>Complément Acide Hyaluronique 90 gélules, Belle & Bio 18 €</p>  <p>Complément à boire la molécule hyaluronique 240 ml, Fountain aux Galeries Lafayette 40 €</p>	<p>Collagène</p>  <p>Complément Noni + Collagen, 10 flacons de 50 ml, Taononi 75 €</p>  <p>Complément Skin Plus Collagen 90 gélules, Proto-Col 32 €</p>  <p>Barre Chocolat Noir Collagen Express, Biocyte 43 €</p>	<p>Les combos</p>  <p>Concentré Éclat & Anti-Âge, 14 ampoules, LPG 29 €</p>  <p>Formule Complète Collagène 14 ampoules, Dr. Smith Expert 24,90 €</p>  <p>Complexe Collagène Acide Hyaluronique, 30 capsules, Solgar 49,95 €</p>
---	---	--