

**BEAUTÉ**

# GÉLULES ET CRÈMES tout se combine !

Présentes dans de nombreux cosmétiques, les molécules stars de l'anti-âge le sont aussi de plus en plus souvent dans des compléments alimentaires de beauté. Associer les deux est peut-être la clé pour offrir le meilleur à notre peau.

PAR SOPHIE GOLDFARB



**BEAUTÉ****L'ACIDE HYALURONIQUE**  
hydratant et repulpant

C'est un sucre présent en abondance dans la peau. Au niveau du derme, il crée, avec les fibroblastes, le collagène et l'élastine, un matelas de soutien qui lui donne son aspect jeune et rebondi. Il se renouvelle complètement en vingt-quatre heures, mais sa production diminue dès l'âge de 20 ans avec une perte de 10% tous les dix ans.

**DANS LES COSMÉTIQUES** Il est présent sous différents poids moléculaires (molécules plus ou moins grosses) dans des soins hydratants et/ou anti-âge. De haut poids moléculaire, il maintient le taux d'hydratation de la surface de l'épiderme et repulpe les rides. Celui de taille intermédiaire se glisse dans l'épiderme et optimise le renouvellement cellulaire, quand celui de faible poids moléculaire se faufile jusqu'au derme. Là, il donne aux fibroblastes le signal de synthétiser le collagène et l'acide hyaluronique.

**EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE BEAUTÉ** « Quand il est ingéré, il se dégrade, explique Bethsabée Coutaz. Mais une étude japonaise a montré que ces fragments créent un environnement favorable autour des fibroblastes, qui fabriquent plus de collagène. Avec une prise quotidienne de 220 mg, on voit une diminution des rides en quatre semaines. » De plus, « il agit sur l'hydratation et, couplé à des acides gras, aide à créer une barrière cutanée et à maintenir l'eau dans la peau », ajoute Fleur Phelipeau. On peut le prendre à n'importe quel moment.

**NOTRE SHOPPING**

**1. Ciblé** Chaque gélule contient 200 mg d'acide hyaluronique de différents poids moléculaires, pour une peau idéalement rebondie. *Acide Hyaluronique, LPG, 39 € les 28 gélules.* **2. Intensif** Une cure qui associe deux acides hyaluroniques, de la saponine et du linoléone pour hydrater et combler les rides, augmenter la production et prévenir la dégradation d'acide hyaluronique endogène. *Hyaluron-Filler 3x Effect, Serum Concentré, Eucerin, 37,95 € les 5 ampoules de 5 ml.* **3. Rajeunissant** 200 mg d'acide hyaluronique de poids moléculaires variés pour stimuler la synthèse naturelle d'acide hyaluronique, améliorer l'hydratation et l'élasticité de la peau. *Absolu Hyaluronique, D-Lab, 38 € les 28 capsules.* **4. Concentré** Il combine cinq acides hyaluroniques pour hydrater toutes les strates de la peau, de la surface jusqu'au derme, et des polyphénols antioxydants. *Hydra-Hyal, Serum Hydratant Repulpant, Floraga, 52,50 € les 30 ml.*

**NOTRE SHOPPING**

**1. Complet** Dans chaque stick, 10 g de collagène marin, 120 mg d'acide hyaluronique végétal, vitamines C et E, et cacao antioxydants. *Bain de Minuit, Apnée, 69 € la cure de 30 jours.* **2. Nomade** Ces sticks contiennent 8 g de collagène marin d'origine française, combiné à de la vitamine C. *Absolu Collagène, Marine Lascby, 44,99 € la boîte de 14 sachets.* **3. High-tech** Une association de micro-fragments de collagène vectorisés, de collagène hydratant et lissant, et d'un actif booster de collagène pour une bonne action anti-âge. *Gel-Sérum Collagène aux Collagènes Repulpants, Resultime, 59,90 € les 50 ml.* **4. Lissant** Un soin enrichi en peptides de collagène qui hydrate, nourrit et défroisse la peau. *Skin Focus Collagen Youth, Crème jour Anti-Age, Nocté, 24,95 € les 50 ml.*

**LE COLLAGÈNE**  
raffermissant et restructurant

Présent essentiellement dans le derme, c'est la protéine de structure la plus importante de la peau, celle qui assure son élasticité et sa résistance, et qui est responsable de la tonicité, de la fermeté et de la cohésion cutanée. À partir de 30 ans, sa production diminue de 1% environ par an, ce processus s'accélérate à la ménopause.

**DANS LES COSMÉTIQUES** Son rôle est limité, car c'est une grosse molécule qui reste en surface, où elle a un effet tenseur et hydratant. Ainsi, la plupart des produits qui affichent le mot collagène sur leur emballage contiennent en fait des actifs renforçant la production de collagène. Quant au collagène végétal, il s'agit d'acides aminés (proline et hydroxyproline) produits à partir de plantes.

**EN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE BEAUTÉ** « Le collagène en supplémentation est reconnu par l'organisme. On le prescrit beaucoup à la ménopause, avec une action visible au bout de trois à six mois sur la quantité de collagène dans le derme et sur l'élasticité », explique Nathalie Sacreste. « Les études montrent que le collagène marin, issu de la peau de poissons, est mieux assimilé que celui du bovin », précise Fleur Phelipeau. Il est découpé en molécules, les peptides, qui vont stimuler les fibroblastes pour produire plus de collagène. On le prend de préférence le soir.