

La peau est le reflet de la santé intérieure... Elle passe donc aussi par l'assiette et si celle-ci n'est pas satisfaisante, c'est-à-dire équilibrée, les compléments alimentaires peuvent devenir un allié beauté intéressant, voire plus...

Patricia Riveccio

**A**ider la peau à se raffermir de l'intérieur, à s'hydrater profondément, à se repulper, combler ses rides... C'est ce que proposent depuis quelques années les compléments alimentaires qui ne cessent de se multiplier. Et ils ont le vent en poupe ! Que renferment-ils, que faut-il en attendre ? L'étude SU.VI.MAX (SUplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oxydants), a montré qu'il était inutile de se supplémenter plus que nécessaire et que s'il est préférable d'avoir des apports en antioxydants issus des fruits et légumes, du fait des techniques de culture, du mode de transport, de stockage et de conservation, de ses propres fragilités, une flore intestinale en mauvais état par exemple, l'alimentation d'aujourd'hui est souvent carencée en vitamines et minéraux. Et pour être belle, pour limiter la perte en eau, pour vieillir moins vite, la peau a besoin de protéines, d'acides gras, de minéraux et de vitamines !

### Une révolution, la glycation

La glycation est un mécanisme du vieillissement. «Imaginez la réaction du caramel, explique Antoine Pellet, directeur du laboratoire dermatologique Nacriderm. Vous mettez du sucre et des protéines et vous voyez une matière différente des matières d'origine qui progresse lentement et on ne peut plus faire marche arrière. C'est le propre de la réaction de Maillard, du nom du chimiste qui la découvrit en 1912. Une réaction bien connue en cul-

sine.» Mais ce n'est que vers le milieu des années 1970 que l'on réalisa que ces réactions pouvaient se produire dans l'organisme. La glycation génère dans l'organisme, des protéines glyquées les AGE (Advanced Glycosylation End Products). Ces produits s'accumulent chez les diabétiques et les personnes âgées. Résultats, des artères épaisses et rigides, un cholestérol LDL modifié, de l'athérosclérose. Et une peau qui perd son élasticité, qui se ride, une peau tachée. La glycation ? Une des causes majeures du vieillissement ! «Lorsque la réaction est finie, comme le caramel ou la croûte de pain noircie, les produits sont collés de façon quasi définitive. Aujourd'hui, on trouve des inhibiteurs ou des antiglycants. Le petit nouveau, Age Breaker, Nacriderm y travaille depuis 2004, est révolutionnaire puisqu'il casse la glycation.»

### Des résultats ?

De nombreuses études faites par les laboratoires montrent une sérieuse amélioration de la peau après une cure de compléments alimentaires. «On mesure l'élasticité de la peau avec un cutomètre, en double aveugle. Au bout d'un mois, l'élasticité était franchement améliorée chez les personnes qui prenaient Age Breaker, de façon statistiquement pertinente. +17 %, c'est énorme puisqu'à 50 ans, c'est 10 ans d'élasticité !», précise Antoine Pellet. Chez Denobiol, une étude interne 2009 avec le produit «Lifting», réalisée en double aveugle randomisée contre placebo, sur 110 sujets pendant 12 semaines, a montré une augmentation de la densité et une meilleure élasticité de la peau. Afin de mieux utiliser les compléments alimentaires, reste à connaître ses éventuels déficits. Faites un bilan régulièrement avant de décider une éventuelle supplémentation. «Il existe désormais une machine qui mesure le taux de glycation général. Elle s'appelle Age Reader.» ■

## Notre sélection

1. **Age Breaker, Nacriderm**, 75 €/60 gélules : formulé à base d'acide rosmarinique (sans huiles essentielles).
2. **Anti-Âge Cellulaire, Innéov**, 31 €/60 comprimés : composé d'hespéridine, de vitamine C et de sélénium.
3. **GliSODine Hydratante**, 22 €/30 gélules : à bases de vitamines, d'enzymes antioxydantes, d'huiles de poisson et d'acide hyaluronique.
4. **Expert Hyaluronique, Forté Pharma**, 27,50 €/30 gélules : composé d'acide hyaluronique (une molécule que l'on trouve dans les tissus de l'organisme) et de collagène marin.
5. **Lifting Anti-âge, Oenobiol**, 21 €/30 capsules : composé d'extrait de tomate (lycopène), de Tagète (lutéine), de sélénium, de vitamine E d'origine naturelle et d'huile de colza.
6. **Acide Hyaluronique, Santé Verte**, 27,46 €/30 capsules : composé aussi de collagène, de vitamine C, de L-carnosine.

## Les principaux actifs «belle peau»

Si la supplémentation nutritionnelle, comme l'a démontré en 1996, un article publié par l'American Journal of Clinical Nutrition accroît l'espérance de vie de l'être humain, elle agit également sur la peau. À condition toutefois d'utiliser des bons actifs. Parmi ces derniers :

**Sélénium** : cet oligo-élément est indispensable à l'organisme qu'il aide à produire la glutathion-peroxydase, une enzyme qui, avec la vitamine E, protège les membranes des cellules contre les radicaux libres. Il booste aussi l'action des vitamines A, C et E. C'est l'un des plus puissants actifs anti-âge.

**Zinc** : autre oligo-élément présent dans toutes les cellules. Il favorise la cicatrisation et le renouvellement cutané, permet aussi de lutter efficacement contre les déséquilibres de l'épiderme et est indiqué pour soigner les acnés légères.

**Vitamine C** : l'organisme humain ne peut pas la synthétiser, il faut donc en faire provision tous les jours ! Elle aide à la fabrication du collagène et a un rôle très important quant à la protection des cellules contre les dommages des radicaux libres.

**Vitamine E** : insoluble dans l'eau, elle protège surtout les graisses contre l'oxydation.

**Aminoguanidine** : cette substance bloquerait la formation des AGE. Elle se lie aux produits précoces de glycation et forme un composé qui ne peut plus réagir, la glycation est bloquée. Selon Pierre Boutron, chercheur au CNRS «l'aminoguanidine inhibe, in vitro, la formation des AGE et protège les protéines, notamment le collagène, mais possède un certain degré de toxicité, en particulier pour le foie».

**Carnosine** : puissant anti-oxydant, cette molécule est présente naturellement dans le muscle squelettique et le cerveau. «C'est la botte secrète de l'organisme face au vieillissement : elle réduit la formation des AGE mais également leur nombre. Sauf qu'elle décroît avec l'âge... diminuant de 63 % entre 10 et 70 ans ! Une supplémentation en carnosine peut donc être utile lorsque l'on vieillit.»

### Je bouquine...

Arrêtons de vieillir, de Pierre Boutron, Thierry Souccar Éditions.  
Tous les bienfaits de la micronutrition, du docteur Didier Chos, Flammarion.



# La beauté supplémentée