



► Dossier beauté

La beauté vient de l'intérieur

Il ne suffirait plus d'appliquer une crème adaptée pour avoir une belle peau. De nouvelles marques lancent une offre baptisée «in & out» combinant compléments alimentaires et soins cosmétiques pour une action en synergie. On adopte ?

PAR SOPHIE GOLDFARB

Le «in & out», c'est quoi exactement ?

Les compléments alimentaires pour aider à dormir naturellement, accroître notre immunité en hiver ou renforcer nos articulations, on connaissait. On a aussi adopté ceux qui préparent et accompagnent la peau lors de l'exposition solaire et complètent l'action de

la crème solaire. Mais depuis quelque temps, c'est la folie du complément alimentaire beauté, pour une peau parfaite. De nouvelles marques sont apparues, qui les proposent sous forme de cures personnalisées déterminées par un questionnaire approfondi, de jus en bouteille, de shots, de sticks à ingérer, et même de gomm

façon bonbons. Fini le temps de la rébarbative gélule que l'on avale comme un médicament. L'offre «in & out» se développe, combinant un cocktail d'actifs à ingérer et un autre, complémentaire, à appliquer sur la peau. Elle est incarnée par de jeunes marques comme Aime, Holidermie, Atelier Nubio ou Demain. L'idée est simple : ce que l'on met sur sa peau est important, mais ce que l'on met «dans» sa peau l'est au moins autant. Et en associant les deux, on peut démultiplier les effets. Mathilde Lacombe, journaliste qui a une longue expérience de la beauté, fondatrice de Birchbox et aujourd'hui de la marque Aime, va même plus loin : «Pas besoin d'une offre pléthorique dans laquelle la consommatrice se perd. Si la peau est saine de l'intérieur, des soins basiques suffisent.» En gros, on simplifie sa routine beauté en soignant d'abord sa peau de l'intérieur, et en lui offrant des cosmétiques simples, aux formules clean et bien pensées.

Donnez-nous notre soin quotidien

Un stick par jour avec des actifs anti-âge à la juste dose
 ● DAY +, 30 sticks, 80 €, D+ For Care.



Programme en 3 étapes et 34 actifs pour agir à 360° sur les peaux à imperfections
 ● PROGRAMME PEAU PARFAITE, 3 x 56 gélules, 68 €, D-Lab.



Énergie et rides lissées
 ● VITAMINE C LIPOSOMALE, 30 sachets, 47,99€, Altrient.

Des «gummies» façon bonbons
 ● BEAUTÉ CHEVEUX, ONGLES, PEAU, 42 gomm, 19 €, Les Miraculeux.



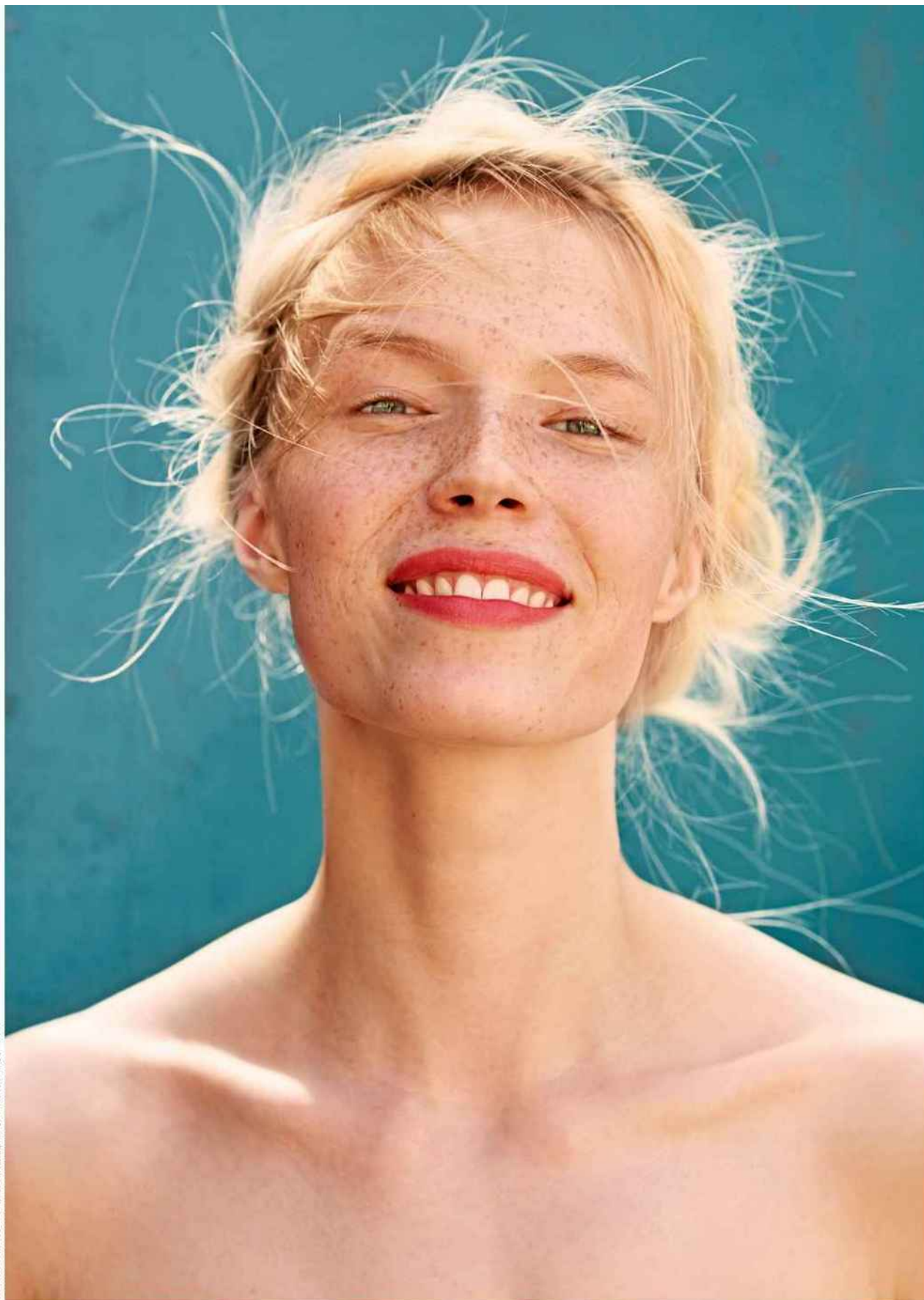
Double bénéfice énergie et anti-rides
 ● COLLAGÈNE CAFÉ ANTI-ÂGE, 10 sticks, 25 €, Biocyte.



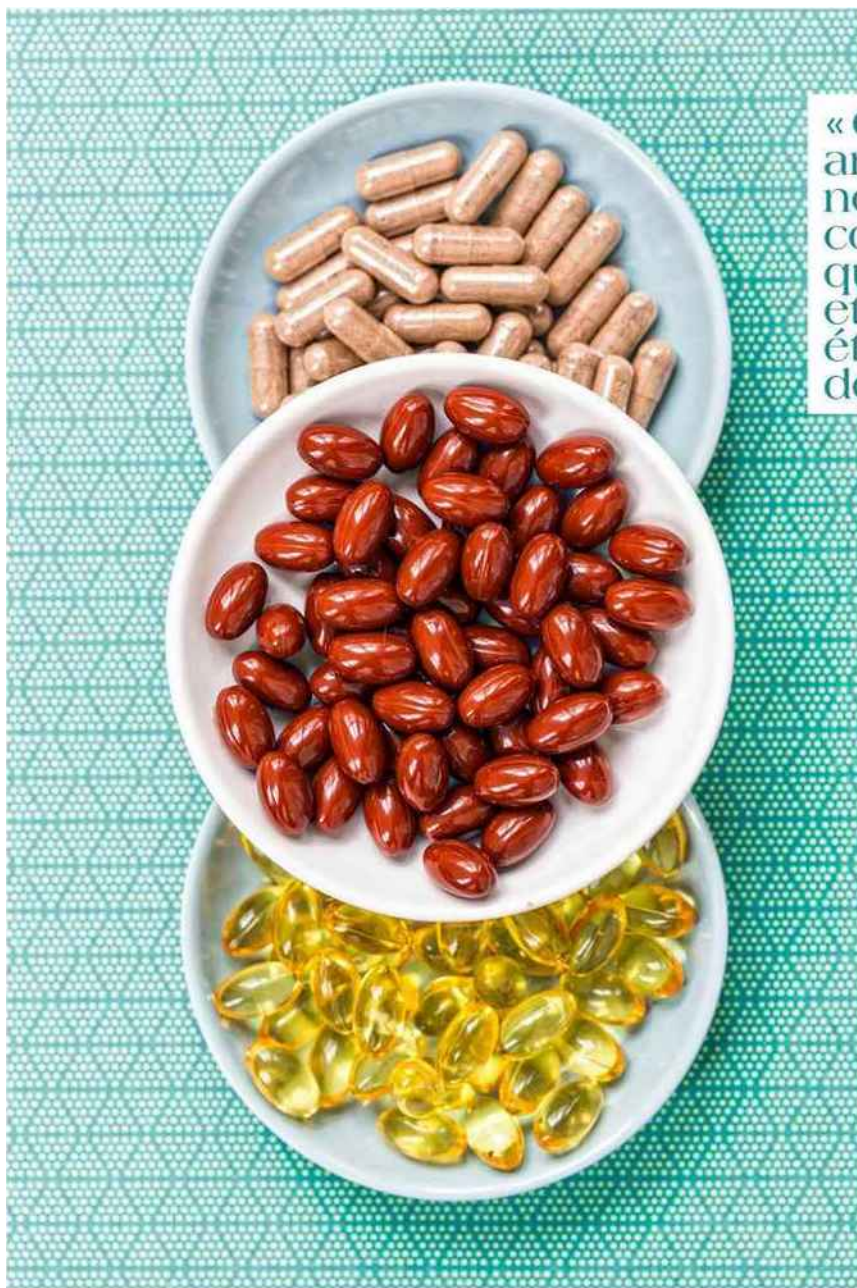
Fermeté et luminosité grâce à l'acide hyaluronique et aux antioxydants
 ● LIFT ÉCLATANT, 56 capsules, 35,50 €, Oenobiol.

D'où vient un tel engouement ?

Depuis longtemps déjà, les Japonaises consomment yaourts aux probiotiques et boissons au collagène pour compléter leur lourde routine cosmétique en vue d'une peau du visage parfaite. Mais ce qui est en train de changer la donne nous vient surtout des États-Unis. À l'origine de cette nouvelle beauté «Inside Out», comme disent les Américaines, le mouvement global de «wellness» (bien-être) qui a grandi en Californie et pris une ampleur considérable par le biais d'Instagram, explique Pascale Brousse, tête chercheuse du secteur



Photos - Jens Stuart / Trunk Archive / Photosense - DR



« Ces dernières années, nous avons pris conscience que la beauté et le "wellness" étaient en train de converger »

Est-ce vraiment plus efficace ?

Toutes celles qui adhèrent depuis un moment en sont convaincues. «Aime est né il y a un an, d'abord sur les réseaux sociaux. Au début, nous avons attisé la curiosité. Mais, aujourd'hui, 60% de nos acheteuses ont pris un abonnement. Elles ont vu le résultat et nous le disent», affirme Mathilde Lacombe. Elle ajoute: « Je suis ma première consommatrice. J'ai eu des problèmes de peau qui se sont déclenchés il y a sept ans. Après avoir testé toutes sortes de soins topiques [c'est-à-dire appliqués sur la surface du corps, ndlr], avoir consulté des dermatologues, ma rencontre avec la spécialiste en micronutrition Valérie Espinasse a été un déclic. Elle m'a parlé d'inflammation globale, de microbiote intestinal... Et j'ai compris que c'était aussi simple que ça: la peau est le reflet de l'intérieur... » C'est sur cet axe que Fleur Phelipeau, fondatrice de la marque de compléments alimentaires D-Lab, travaille depuis dix ans avec le soutien scientifique du corps médical du spa de Vichy-Célestins: « Des boutons peuvent être liés à une carence en zinc ou en silicium, à un déséquilibre hormonal ou de la flore intestinale. Nos compléments alimentaires agissent sur la peau à la fois directement, parce qu'ils lui apportent les nutriments nécessaires, et indirectement, en agissant sur l'origine du problème. ». L'efficacité de cette association s'explique par le fait que la peau puise 80% de ses nutriments dans ce que nous ingérons et 20% dans les cosmétiques. Et, de fait, la complémentarité est évidente: « Le

de la beauté et fondatrice de Trend Sourcing. Là-bas, « une idée de "beauté globale" s'est développée, qui inclut la nutrition, le mode de vie, le sport, le spa, les méthodes faciales... », ajoute-t-elle. Ce que confirme Mathilde Lacombe: « Ces dernières années, le monde de la beauté a énormément évolué. Nous avons pris conscience que la beauté et le "wellness" étaient en train de converger ». Après les États-Unis, l'offre a explosé, et notre tour est venu! On pourrait se dire: a-t-on vraiment

besoin de ces compléments alimentaires? Après tout, une alimentation équilibrée et diversifiée devrait suffire pour nous protéger. Mais depuis trente ans, plusieurs grandes études épidémiologiques et enquêtes nutritionnelles ont montré que l'alimentation, bien que riche en calories, est carencée en nutriments – notamment dans les vitamines du groupe B, le magnésium, le fer ou encore le zinc – du fait de la culture extensive, de l'appauvrissement des sols et des délais entre cueillette et consommation.

soin cosmétique agit sur les couches supérieures de la peau, quand les compléments alimentaires apportent aux couches les plus profondes des nutriments par la voie sanguine et transforment la peau en profondeur, explique Isabelle Herbreteau, directrice générale de Holidermie. Chez nous, toutes les formules ont été travaillées avec des experts et pensées pour que les molécules agissent en synergie: probiotiques, polyphénols, acide hyaluronique, vitamines C et E, collagène ou zinc dans les compléments alimentaires, prébiotiques et complexe antioxydant (baie de raisin, écorce de pin maritime et calendula) dans les sérums.». Par ailleurs, certains actifs ne passent pas la barrière

cutanée, comme le collagène, qui agit sur la fermeté de la peau, ou sont interdits dans les cosmétiques topiques, comme la vitamine D, qui favorise la pousse des cheveux. On les prend donc en compléments alimentaires pour améliorer l'efficacité d'un soin fermeté ou d'une cure anti-chute.

Pour quels bénéfices l'adopter ?

Comme on l'aura compris, quand on prend des compléments alimentaires, on soigne en fait la totalité de son organisme. Les probiotiques agissent par ricochet sur l'éclat du teint en rétablissant le bon fonctionnement de l'intestin, les antioxydants (curcuma, safran, sélénium, SOD de melon...)

contrent les stress oxydatifs – et pas seulement dans la peau –, les vitamines du groupe B contribuent au métabolisme énergétique cellulaire et favorisent cicatrisation et régénération. La vitamine C d'Altrient, qui cartonne auprès des stars, joue à la fois sur l'immunité globale, l'énergie, les rides et l'élasticité de la peau. Le zinc est un oligo-élément essentiel. Lorsqu'on l'ingère, il est anti-âge, active 200 systèmes enzymatiques, dont la fabrication d'élastine et de kératine ainsi que la régulation du sébum. En cosmétique, il agit sur les imperfections et apaise la peau. Ces nouvelles marques à l'offre synergique se concentrent sur la beauté du visage. Néanmoins, le « in & out » a d'autres applications. Si les compléments alimentaires avec un argument minceur existent depuis longtemps, on peut désormais voir certaines marques, comme Fleurance Nature ou Mary Cohr, proposer un combo. Idem pour les cheveux. Oenobiol, René Furterer ou Phyto proposent depuis longtemps des compléments alimentaires pour la croissance et la beauté des cheveux, avec une solution anti-chute complémentaire. ■

Les bons duos

Pour raviver l'éclat du teint



● BOOSTER DÉTOX ET ÉCLAT FIT GLOW, 28 sachets, 39 €



● SÉRUM ÉNERGIANT CELLULAIRE, 30 ml, 59 €, Face Kult.

Pour apaiser et adoucir la peau



● FRENCH GLOW, 60 gélules, 30 €



● THE SIMPLE SERUM, 30 ml, 39 €, Aime.



Pour dynamiser les cheveux



● PHYTO PHANÈRE CHEVEUX ET ONGLES FORCE CROISSANCE VOLUME, 120 capsules, 38 €



● SHAMPOOING TRAITANT VITALITÉ, 250 ml, 11,90 €, Phyto.



Pour atténuer le vieillissement cutané



● SYNCHRONISATION NUTRITIONNELLE HOLIYOUTH, 30 sachets, 85 €



● RÉGÉNÉRATION CONCENTRÉE SÉRUM INTENSE GLOBAL, 30 ml, 110 €, Holidermie.



Pour protéger des agressions extérieures



● GO FOR PROTECTION COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ANTI-OXYDANT ET ÉNERGISANT, 30 gélules, 30 €



● GO FOR PROTECTION SOIN HYDRATANT VISAGE ÉCLAT UNIVERSEL, 40 ml, 40 €, Demain.