



SLOW AGING



L'ATOUT BELLE PEAU

*Les études sur la fameuse "skinbarrier" pourraient transformer radicalement la cosméto. Et s'il suffisait de se concentrer sur **LA SURFACE** de la peau pour la rendre plus belle, plus longtemps? Explications. PAR CLAIRE DHOUILLY*

© ADRIAN LACROIX/GETTY IMAGES



5 MILLIARDS DE VUES sur TikTok, c'est le succès du hashtag – pas follement ludique ni glamour – #skinbarrier. Si les réseaux sociaux se sont pris de passion pour un sujet aussi sérieux que la barrière cutanée, ce n'est pas tout à fait un hasard. Ce phénomène témoigne d'un mouvement plus global : la « skin health ». « C'est la grande tendance des prochaines années, on switche de la beauté à la santé », constate Marie Drago, fondatrice de Gallinée. Chaque jour, les avancées du monde scientifique confirment l'intérêt majeur de la barrière cutanée pour assurer cette bonne santé, mais pas seulement. Longtemps, on l'a ignorée au profit des couches profondes de la peau où tout se joue, croyait-on, pour la jeunesse. Erreur. « Si elle est saine, la peau résiste mieux aux agressions et ainsi elle vieillit mieux », résume Annie Black, directrice scientifique chez Lancôme. Mais, au fait, c'est quoi, la barrière cutanée ?

UN BOUCLIER ULTRA-SOPHISTIQUE

Il est plus juste de parler de « fonction barrière » que de « barrière cutanée », terme devenu trop réducteur. « Elle est bien plus complexe que ce que l'on imaginait il y a encore une dizaine d'années », souligne Annie Black. Quatre barrières forment cette interface qui filtre de façon sélective ce qui entre dans la peau et ce qui en sort. La première ligne de défense, la couche la plus externe, est le microbiome, cette flore bactérienne dont on n'a pas encore percé tous les secrets mais dont on connaît aujourd'hui le rôle essentiel pour défendre la peau et l'aider à récupérer. « Ensuite vient l'aspect biochimique, une sorte de manteau acide, qui donne son pH à la peau et renferme des peptides antimicrobiens. Elle permet de repousser certains virus et bactéries », explique encore Annie Black. Troisième couche, celle, physique, formée par les cellules superficielles de l'épiderme et le ciment qui les attache solidement entre elles. Elle assure la juste évaporation de l'eau, garantie de bonne hydratation, tout en bloquant la pénétration d'agresseurs. En quatrième position intervient la barrière immunitaire, armée de cellules de défense logées dans toutes les couches de la peau et à laquelle la cosmétique ne peut pas directement toucher.

UNE ASSURANCE SANTÉ ET JEUNESSE

« En Asie, les dermatologues construisent tout à partir de la fonction barrière. Ils diagnostiquent son état et visent à réguler son équilibre pour corriger et améliorer la qualité de peau », constate Annie Black. Une approche pragmatique car une fonction barrière saine et solide éloigne les problèmes de rougeurs, de déshydratation, de sécheresse, d'éclat, d'imperfections et même de taches. « Elle est aussi la clé de la prévention contre le vieillissement. Elle permet à la peau de mieux se défendre, de mieux se régénérer et d'être moins sujette à l'inflammation silencieuse générée par les micro-agressions quotidiennes », souligne-t-elle. Elle est notre meilleure alliée contre l'« inflamm'aging ». L'importance de ce bouclier est telle que certaines pathologies cutanées sont directement liées à son déséquilibre. C'est le cas de l'ichtyose, maladie qui se caractérise par une sécheresse extrême. « Elle est due à une mutation de la filaggrine, protéine importante de la fonction barrière. Sa dégradation produit normalement des acides aminés qui entrent dans la composition des NMF, les facteurs naturels d'hydratation que notre peau fabrique.

Lorsqu'il y a un défaut de filaggrine, l'hydratation de la couche cornée se fait mal », détaille Julie Briot, chercheuse pharmacoclinique chez Eau Thermale Avène. La dermatite atopique – l'eczéma – trouve son origine dans une barrière trop perméable. « Des micro-organismes pathogènes, qui sont présents chez tout le monde à la surface de l'épiderme et sont censés y rester, comme le staphylocoque

doré, entrent ici dans la peau et déclenchent une réponse immunitaire qui engendre de l'inflammation », poursuit-elle.

“ UNE FONCTION BARRIÈRE SAINTE EST LA CLÉ DE LA PRÉVENTION CONTRE LE VIEILLISSEMENT. ”

ANNIE BLACK, DIRECTRICE SCIENTIFIQUE CHEZ LANCÔME

FOCUS SUR LE MICROBIOME

Si cette flore cutanée suscite un intérêt particulier, c'est qu'elle est la seule des quatre barrières ayant la capacité d'interagir avec les trois autres. « Or c'est aussi la plus superficielle, donc la plus accessible pour la cosmétique », note Annie Black. En ciblant les micro-organismes du microbiome, on est capable de créer des réactions en chaîne à l'intérieur de la fonction barrière mais aussi des autres couches de la peau, car les différentes cellules – kératinocytes, mélanocytes, fibroblastes – communiquent entre elles. C'est ainsi qu'on obtient des activités en profondeur en ayant agi uniquement en surface. Quelles sont les interactions du microbiome avec les autres barrières ? Par exemple, ses bactéries produisent tous les

**NOTRE SHOPPING
POUR UNE BARRIÈRE
SOLIDE**



1. AQUEUSE. Entre l'eau et le sérum, cette lotion, à appliquer en première étape de soin, gorge la peau d'un cocktail équilibrant de pré- et probiotiques, tout en maintenant une parfaite hydratation. La peau est chaque jour plus lisse. **Essence [Pré+Pro]Biotique, Cinq Mondes, 100 ml, 60 €.**

2. ANTI-SÈCHE. Gorgée de nutriments essentiels, cette huile sans silicone améliore, l'hydratation et la nutrition de la peau, réduit sa sensibilité et favorise son équilibre et son éclat. **Elixir Vitalité Méthode Régénérante, La Bioshétique, 30 ml, 75,50 €.**

3. RÉPARATRICE. Sept prébiotiques et fractions de probiotiques, trois céramides et de l'acide hyaluronique réparent la barrière cutanée et freinent la perte en eau, qui augmente durant la nuit. **Advanced Génifique Night, Lancôme, 50 ml, 72 €.**

4. TOUTES PEAUX. Cette huile fine équilibre la peau et ravive son éclat grâce à une association de squalane, d'huiles de jojoba et d'avoine, et de lipides prébiotiques. **Huile Visage, Gallinée, 30 ml, 35 €.**

5. LÉGÈRE. Une texture poids plume à 94 % naturelle qui réussit grâce à ses céramides et probiotiques à

renforcer solidement la peau. **Crème Barrière Réparatrice Cera Repair, Biotherm, 50 ml, 49 €.**

6. CULTÉ. Lancé en 1980, ce soin précurseur est reformulé pour s'ajuster aux dernières connaissances sur le microbiome, l'immunité cutanée et la protection de la peau. **Émulsion Écologique Formule Avancée, Sisley, 125 ml, 218,50 €.**

7. PANSEMENT. Ce masque en biocellulose hydrate et régénère intensément. Il soulage immédiatement les peaux dont la barrière cutanée a été sensibilisée. **Hyaluronic Masque, Eneomey, 9,90 €.**

8. VISAGE ET CORPS. Un lait destiné aux peaux sèches de toute la famille, avec de l'huile de chardon-marie qui stimule la synthèse de céramides. **Lait Hydratant Xeracalm Nutrition, Avène, 400 ml, 18,90 €.**

9. PUR. Du squalane, à utiliser seul en soin de nuit ou mélangé à sa crème quand la peau tire. **100 % Squalane Dérivé de Plantes, The Ordinary, 30 ml, 12,50 €.**

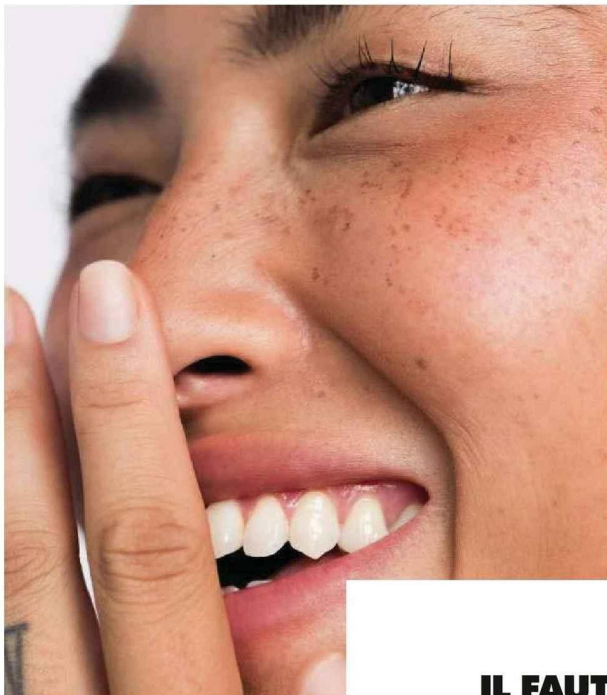
10. FLUIDE. Ce sérum tout confort et toutes peaux combine des huiles végétales et un prébiotique issu de la biotechnologie. **Élixir aux Prébiotiques, Nooance, 20 ml, 58 €.**

11. SOPHISTIQUEE. C'est du camélia rouge que sont extraits les céramides de ce soin cocon qui protège du froid et maintient la peau en pleine forme. **Crème Riche Revitalisante N° 1, Chanel, 50 g, 100 €.**

12. PEAU SENSIBLE. Un concentré non gras aux huiles végétales, qui respecte le microbiome, répare la barrière et apaise les peaux sèches et irritées. **Élixir Fortifiant Barrière Cutanée Evercalm, Ren, 30 ml, 49 €.**

13. EMBELLISSEUR. En dernière étape du soin, un fluide nacré à l'acide hyaluronique et aux actifs équilibrant le microbiome pour doper l'éclat et la résistance de la peau. **Fluide Lumière, myBlend, 30 ml, 60 €.**

ARNO CAUCHOIS (RÉALISATION LAURIANE SEIGNIER) / PRESSE.



éléments nécessaires à la formation du manteau acide. Il interagit également avec le sébum. « Cette huile à la surface de l'épiderme, que l'on a tout intérêt à préserver, nourrit une bactérie qui produit des molécules de défense antioxydantes », explique Marie Drago.

Cette bactérie n'est autre que celle impliquée dans l'acné et que l'on a longtemps tenté de liquider à coups de surdose d'antibactériens. « Elle crée des protéines réellement anti-âge. C'est une souche particulière qui est impliquée dans l'acné, une sous-catégorie pro-inflammatoire », poursuit-elle. En décapant trop sa peau, on permet à cette souche néfaste de pénétrer, tout en empêchant l'autre d'agir positivement. Totalement contre-productif pour régler ses problèmes de boutons. « L'approche actuelle est de retrouver l'équilibre entre la souche bénéfique et la souche virulente qui prend le dessus en cas d'acné », ajoute Julie Briot. Autre argument qui incitera les citadins vivant en milieu pollué à préserver et nourrir ce précieux microbiome, certaines de ses bactéries ont une réelle action dépolluante.

QUE FAIRE POUR DOPER SA FONCTION BARRIÈRE ?

LES « DON'T » On commence par ne pas décapier sa peau avec des produits trop agressifs, qui flinguent d'abord le microbiome et ensuite les composantes physique et biochimique. « Pour cela, on

évite les produits avec trop de conservateurs, aux pH trop basiques, ainsi que les nettoyants riches en sulfates », résume Marie Drago. L'usage très fréquent de produits desquamants, comme les peelings aux AHA, n'est pas non plus indiqué, de même que l'association détonante de rétinol et d'acides de fruits. « Parfois, il est intéressant d'utiliser un produit peeling pour stimuler le renouvellement cellulaire, la barrière cutanée se reforme aussi, mais si on tient à opter pour un produit aux AHA tous les soirs, il faut qu'il soit vraiment bien formulé, plutôt avec des PHA par exemple, des acides doux », estime-t-elle.

LES « DO » On privilégie tout ce qui nourrit le microbiome, à savoir les soins contenant des prébiotiques, ces molécules dont raffolent les bactéries. Autres éléments clés, les lipides qui viennent alimenter le sébum et le ciment intercellulaire, et renforcent ainsi la

barrière physique. « Ce sont les céramides notamment et le squalane. Similaire au sébum, ce dernier est facilement absorbé et ne laisse pas de fini gras », explique Marie Drago. Il est essentiel aussi d'hydrater les couches superficielles de la peau. « Avec de l'acide hyaluronique, de l'aloë vera. Ne pas oublier la protection quotidienne contre les UV, des agresseurs majeurs de la barrière », souligne Julie Briot. L'état de santé,

le mode de vie, l'alimentation, le stress ont aussi un impact. Cibler sa fonction barrière suffit-il à conserver une peau saine et jeune à tous les âges de la vie ? « C'est une approche minimaliste à laquelle j'adhère : soutenir la peau en douceur et la laisser fonctionner toute seule, ce qu'elle sait très bien faire », estime Marie Drago. Cependant, quand la peau se marque avec l'âge, on peut viser une correction plus intense des rides et de la fermeté, avec d'autres types d'actifs ciblant le collagène, l'élastine et les réserves d'acide hyaluronique dans le derme, sans toutefois négliger le soin apporté aux couches superficielles. « Le microbiome, cette barrière centrale, va de plus en plus devenir un acteur majeur. Plus la recherche va avancer, plus on va voir à quel point il est important pour la qualité de la peau et pour la prise en charge du vieillissement. On n'en est qu'au début », conclut Annie Black, de chez Lancôme. Alors que l'espérance de vie en bonne santé, « healthspan », s'impose aujourd'hui dans la société et le monde médical, la barrière cutanée a plus que jamais un rôle fondamental à jouer pour nous permettre de traverser les années avec une peau radieuse.