



BEAUTÉ COSMÉTO



« Aujourd'hui, près de 40 % des compléments alimentaires ciblent les organes externes, à savoir les phanères (ongles et cheveux) et la peau », précise Bruno Houn, fondateur de Revivre Labs. Mieux encore, l'arrivée sur le marché de duos (soins + gélules) apporterait des résultats encore plus probants ! Go For Protection, Complément Alimentaire Energie & Prévention Anti-âge et Soins Hydratant Visage Eclat Universel, Demain. Verre Rob Absolument Maison et carafe Litala, au BHV Marais.



Le boom de la nutricosmétique

Des gélules à avaler pour plumper ses ridules, des ampoules à diluer pour faire irradier son teint, des gommes à mâcher ou encore des chocolats à déguster pour protéger sa peau... Et si la beauté venait vraiment de l'intérieur ? En 2020, impossible en effet de ne pas trouver un complément qui ne réponde à la moindre de nos attentes. Au menu : vitamines (C, B, E), cuivre, fer, antioxydants, polyphénols, mais aussi collagène, acide hyaluronique, huiles végétales... Pourtant, à l'heure où le capital confiance envers la cosmétique n'est pas toujours au firmament, on peut s'interroger sur les raisons d'un tel succès car en principe, ingérer une capsule est quand même moins anodin qu'appliquer une crème... Analyse du phénomène.



UNE PHILOSOPHIE HOLISTIQUE

Aujourd'hui, la vision de la beauté est devenue plus globale. Les femmes ont pris conscience que se sentir belle découle davantage d'une façon de vivre (alimentation, activité physique, stress, sommeil...) que de l'application d'un sérum ou d'un masque. « La réponse nutricosmétique s'inscrit complètement dans cette mouvance de beauté holistique », analyse Audrey Roulin, directrice du pôle beauté chez Nelly Rodi. Même son de cloche pour Valérie Espinasse, micronutritionniste, qui observe un virage à 360° des demandes de ses patientes : « Certains jours, j'ai l'impression d'être dermato », s'amuse-t-elle. « De plus en plus de femmes viennent me voir pour des questions ou des problèmes relatifs à l'état de leur peau, qu'elles pensent liés à leur assiette. »

UNE RÉPONSE ADAPTÉE

Sommes-nous toutes carencées au point d'envisager systématiquement une supplémentation en vitamines ou en antioxydants ? Oui, sans aucun doute, selon Bruno Houn : « Avec le rythme des vies modernes, on a toujours quelques manques, même en mangeant normalement. Sans compter les effets de certains inhibiteurs – thé, café, jus d'orange... » Si Valérie Espinasse est elle aussi convaincue que la réponse « belle peau » est essentiellement nutritionnelle, elle ne met pas obligatoirement en cause une carence : « Il s'agit parfois d'un dysfonctionnement ou d'un déséquilibre du métabolisme au niveau de l'intestin ou du foie. » Même une inflammation de bas grade (c'est-à-dire sans douleur) peut entraîner des symptômes cutanés type sécheresse, rougeurs, boutons... « Dans ce cas, davantage que des vitamines ou des antioxydants, on se tournera vers des extraits de plantes ou des acides aminés pour rééquilibrer la flore intestinale. C'est très intéressant pour la peau d'apporter différentes sources de probiotiques. Idem avec la chlorophylle ou le curcuma, aux fonctions très anti-inflammatoires », précise-t-elle.

UNE OFFRE (AUSSI) PLUS SEXY

« La proposition nutricosmétique a été radicalement repimpée », note Audrey Roulin, chez Nelly Rodi. C'est ainsi que l'ex-blogueuse Mathilde Lacombe, avec le lancement de sa marque Aïme, a abordé le complément alimentaire avec une vision lifestyle totalement innovante en osant promettre "le glow à la française". Même chose plus récemment avec Holidermie, marque créée par Mélanie Huynh, ex-styliste de mode, qui partage ses rituels de beauté via les réseaux sociaux. Chacune de ces maisons étant bien sûr accompagnées d'une caution médicale. Le geste s'est aujourd'hui glamourisé, notamment avec le concept In & Out qui consiste à prendre en synergie une gélule et un soin (sérum, huile, crème) dont les formules font écho à la même problématique cutanée.

Histoire (et dans l'espoir) de doubler les chances de résultat. Autre nouveauté dans l'air du temps : la cure établie sur mesure, suite à un questionnaire personnalisé en ligne. Enfin, le domaine s'est considérablement rajeuni avec l'apparition des gummies qui, avec leur look de bonbons, répondent à une autre quête essentielle : l'expérientiel. « Aujourd'hui, on a envie de quelque chose qui nous surprenne, qui nous amuse. L'efficacité n'est plus la seule motivation », observe Audrey Roulin.

ALORS, ON AVALE QUOI ?

Pas évident de faire le tri toute seule. D'autant que si la réglementation est musclée sur les ingrédients, rien ne régit les processus de fabrication, au grand dam de Bruno Houn : « L'efficacité d'une formule en dépend également : en effet, certaines étapes d'extraction ou de fabrication peuvent diminuer considérablement l'efficacité des actifs. » Il en va de même avec la notion de biodisponibilité : « Quelle que soit sa forme, le complément alimentaire doit passer nombre de barrières : salive, estomac, intestin, foie... Et il faut espérer qu'ensuite il soit bien "attrapé" par les cellules ciblées, c'est-à-dire qu'il soit biodistribué », explique-t-il. On l'aura compris, c'est toujours bien de demander conseil à un pro, pharmacien ou médecin. Quant au choix de la galénique : « Stick, ampoule, sachet, gélule... il n'y a pas de grand différentiel d'efficacité », rassure Valérie Espinasse. Même avec les gummies, à condition de « faire attention aux additions de sucre, parfois importantes », prévient la micronutritionniste.

INSIDE OUT : le duo soin + gélule

Anti-âge : *Premium Les Capsules & Crème Voluptueuse Anti-âge*, Liérac, 39 €** et 80 €** ; *Solution Beauté anti-âge Caviar & Perles de Jeunesse*, Phyderma, 29,90 € et 69,90 € (phyderma.fr) (3 et 4). **Peau lumineuse** : *HoliClar Teint Unifié & Sérum Clarifiant Intense*, Holidermie, 85 € et 110 € (holidermie.com) ; *French Glow & The Simple Cream Hydrate + Glow*, Aïme, 30 € et 35 € (aime.co) (1 et 2) ; *Go For Detox & Soin Hydratant Eclat Universel*, Demain, 30 € et 40 € (demain-natural-beauty.com).

CLASSIQUE : pills only

Du (vrai) sur-mesure : *Box Cuure*, 35 € (cuure.co) ; *Cure 3 mois*, Epycure, 24 € (epycure.com) (6) ; **Belle peau** : *Absolu Hyaluronique*, D-LAB, 38 € (sephora.fr) ; *Skin-Food*, Dr Barbara Sturm, 95 € (molecular-cosmetics.com) ; **Beauté globale** : *Peau, Ongles, Cheveux*, Solgar, 25 €** ; *HNS 250*, Revivre Labs, 69 € (revivre-labs.com) (5).

À BOIRE : poudres, sticks, ampoules

Teint + glow : *On veut... un teint de poupée*, Nubio, 23 € (ateliernubio.fr) ; *Radiance*, Evoleum, 120 € (evoleum.fr) ; *In Glow*, Florève, 49 € (floreveparis.com). **Visage + jeune** : *Elixir Perfect Stick anti-âge*, Oenobiol, 39 €** ; *Collagen Thé Matcha Anti-âge 10 Sticks*, Biocyte, 25 € (biocyte.com).

FUNKY : gummies & autres...

A mâcher : *Beauté Cheveux Ongles Peau*, Les Miraculeux, 19 € (lesmiraculeux.com) ; *Good Skin Vitamins*, Lashilé Beauty, 29,90 € (lashilebeauty.com). **A déguster** : *Holibeaute Food*, Holidermie, 39 € (holidermie.com).



* EN PHARMACIES ET GRANDS MAGASINS ** EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES *** EN GRANDE DISTRIBUTION



“La proposition nutricosmétique a été radicalement repimpée”

AUDREY ROULIN



Des douceurs au cacao, enrichies en collagène marin, en vitamine C et oligo-éléments (magnésium, fer) pour aider la peau à lutter contre la perte fermeté. *Cubes protéinés et Antioxydants au cacao*, HoliBeauty Food (holidermie.com). Tasse et soucoupe Tokyo Design Studio au BHV Marais et cuillère Absolutement Maison au BHV Marais.