

BEAUTÉ DOSSIER



CORPS

Les actifs incontournables

CRÈME AMINCISSANTE, LAIT HYDRATANT, BAUME NOURRISSANT OU EXFOLIANT... CES SOINS CORPS ONT POUR INGRÉDIENTS PRINCIPAUX DES ACTIFS BIEN CIBLÉS. LESQUELS CHOISIR EN FONCTION DE SES BESOINS ?

PAR SOPHIE GOLDFARB





LA CAFÉINE, STAR DES AMINCISSANTS

SES VERTUS On la connaît tous pour ériger nos journées. Mais la caféine est aussi utilisée en cosmétique, dans les soins amincissants, pour ses propriétés lipolytiques. En effet, elle favorise la dégradation des triglycérides accumulés dans les cellules graisseuses (adipocytes) en acides gras libres et alcool qui sont ainsi libérés dans le sang. Elle est également drainante et booste la circulation sanguine, ce qui favorise l'élimination de ces acides gras libres, mais aussi des déchets qui s'accumulent dans les tissus, et diminue la rétention d'eau. Non seulement elle déstocke, mais

elle empêche le restockage en bloquant la lipogenèse (la formation de nouveaux lipides). Par ailleurs, elle contient des antioxydants, les polyphénols, qui contrent les radicaux libres. Ainsi, elle atténue l'aspect de la cellulite et participe au tonus cutané.

D'OÙ LA TIRE-T-ON ? Elle peut évidemment être d'origine végétale. On la trouve dans le café, mais aussi le thé, le guarana, le maté, la noix de kola... Mais en cosmétique, elle est plus souvent d'origine synthétique, plus stable et moins coûteuse. Car la caféine peut poser problème. Si elle est soluble dans l'eau, elle a tendance à cristalliser

quand la température extérieure est trop basse ou le dosage trop élevé. Celui-ci est généralement limité à 5 %, même si on voit parfois une concentration à 10 %, mais c'est alors de la caféine végétale non pure. Enfin, pour qu'elle atteigne les adipocytes, situés dans l'hypoderme, elle doit être véhiculée par de l'alcool ou des actifs qui augmentent sa solubilité (niacinamide, huiles, glycols), ou encapsulée dans des liposomes, des microsphères qui servent de vecteurs.

À SAVOIR Grâce à son action drainante, la caféine entre aussi dans la composition de contours de l'œil.



COMPLET

Un best-seller revu où l'action lipolytique de la caféine et celle drainante du lierre sont renforcées par les polyphénols de maca et un complexe de cellules souches de chardon-Marie et d'extrait de raisin des ours, brûleurs de graisses.

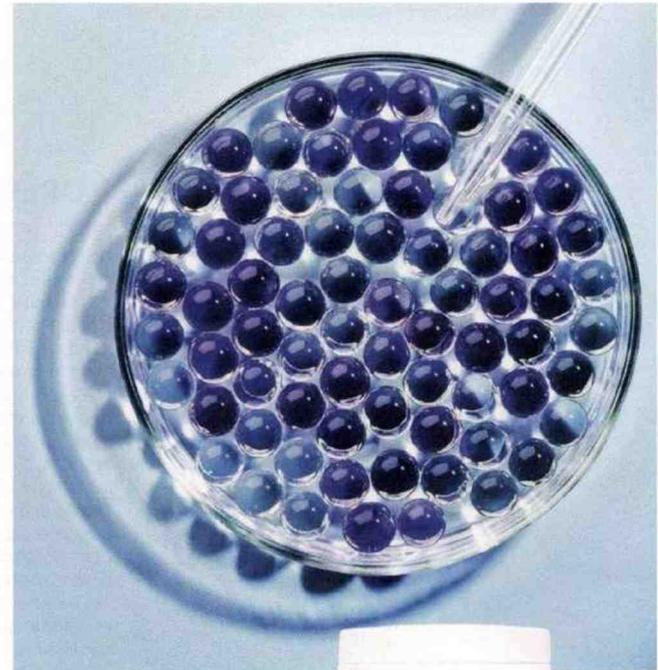
Silm Design nuit, 30,50 € (200 ml), Elancyl.

LES CÉRAMIDES, POUR LES PEAUX SÈCHES ET FRAGILISÉES

LEURS VERTUS Les céramides sont des actifs bio-identiques, car on les trouve naturellement dans la peau où ils ont une action fondamentale. Avec le cholestérol et les acides gras, ce sont les constituants essentiels du ciment intercellulaire qui relie les cellules de la couche cornée entre elles, formant ainsi la barrière cutanée qui retient l'eau dans la peau et bloque l'entrée des substances nocives. Une couche cornée en bon état contient environ 40 % de céramides. Mais avec l'âge et les dégâts du soleil, ou en cas de pathologie cutanée, leur qualité et leur quantité diminuent. La barrière cutanée est alors altérée, la peau devient sèche et rugueuse. Les céramides cosmétiques viennent alors compenser ce manque.

D'OÙ LES TIRE-T-ON ? Dans les soins certifiés bio, on trouve des céramides d'origine végétale (riz, blé, soja, maïs) qui sont en réalité des phytocéramides, des lipides aux caractéristiques et propriétés proches de ceux-ci. Mais les plus courants sont les céramides 3, 6 et 9, d'origine synthétique, en excellente affinité avec la peau. On trouve aussi des précurseurs de céramides – la phytosphingosine et les sphingolipides – qui aident la couche cornée à produire elle-même des céramides. Les céramides sont encore plus efficaces associés à d'autres ingrédients bio-identiques comme les acides gras, la glycérine ou l'urée.

À SAVOIR Il y a un défaut en céramides dans toutes les pathologies cutanées : eczéma, psoriasis, acné et rosacée.



RICHE

Avec une composition à base de glycérine à hauteur de 10 %, de squalane et de céramides, ce baume renforce et protège la barrière cutanée et réhydrate les peaux très sèches en continu pendant 48 heures.

Crème Céramide protection, 7,50 € (400 ml), Mixa.





BEAUTÉ DOSSIER

LA GLYCÉRINE, L'INDISPENSABLE HYDRATANT

SES VERTUS C'est l'ingrédient principal de la plupart des hydratants corps, mais aussi d'une grande variété de soins cosmétiques, des nettoyants aux crèmes de jour en passant par certains shampooings. Du grec ancien « glykerós » (doux), la glycérine (ou glycérol) est naturellement présente dans la peau. C'est donc un ingrédient bio-identique. L'action hydratante de la glycérine se fait à plusieurs niveaux. Hygroscopique comme l'acide hyaluronique – trop coûteux pour qu'on le trouve dans des crèmes pour le corps – la glycérine est un humectant, qui a la capacité de pénétrer la peau, d'attirer et de retenir l'eau dans les tissus, limitant ainsi la

déshydratation. Elle renforce le film hydrolipidique, formant à la surface de la peau un bouclier protecteur, qui réduit la perte insensible en eau et protège des agressions extérieures. Émolliente, elle favorise la souplesse et l'élasticité de la peau. Enfin, elle est cicatrisante, car elle stimule la synthèse des lipides épidermiques et du collagène, et ainsi la régénération des tissus. Ces nombreuses qualités expliquent qu'on la retrouve à la fois dans les soins pour les épidermes déshydratés et secs, et même à tendance atopique, associée alors à d'autres actifs.

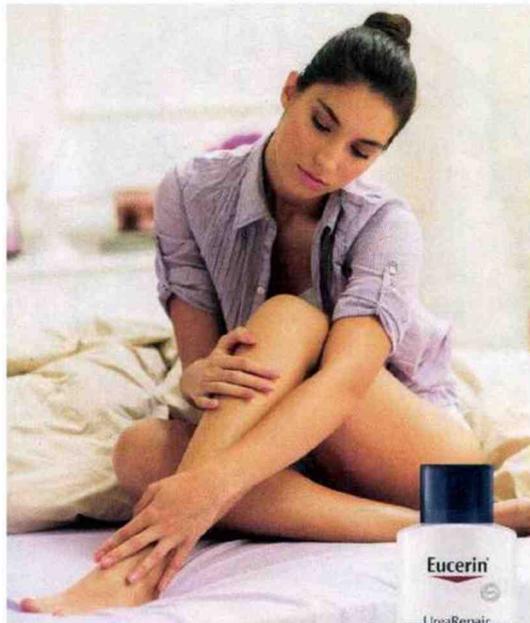
D'OÙ LA TIRE-T-ON ? Liquide incolore, visqueux, inodore et hydrosoluble (soluble dans l'eau), la glycérine

était à l'origine un coproduit de la fabrication des savons. Elle était d'origine animale. Aujourd'hui, elle est généralement végétale, produite à partir d'huiles de colza, coco ou tournesol riches en acides gras, mais peut aussi être obtenue par synthèse à partir de dérivés pétrochimiques.

A SAVOIR La glycérine ne doit pas être surdosée, au risque de provoquer l'effet inverse. Les taux recommandés varient entre 2 et 5 % pour un soin quotidien, entre 6 et 10 % pour les peaux très sèches et les zones rugueuses comme les coudes ou les talons. Au-delà de 10 %, le glycérol accapare l'eau contenue dans la peau, accentuant la déshydratation.



CONFORTABLE
Enrichi en urée, glycérine et cire d'abeille, ce lait hydrate, nourrit et protège l'épiderme.
Lait corps ultra hydratant, 10,25 € (200 ml), Topicrem.



POLYVALENT
Cette lotion associe de l'urée, des facteurs naturels d'hydratation, le céramide 3 et du glucoglycérol pour à la fois hydrater, apaiser et traiter les peaux très sèches et rugueuses.
UreaRepair plus émoullent 10 % d'urée, 14,95 € (250 ml), Eucerin.

L'URÉE, HYDRATANTE ET EXFOLIANTE

SES VERTUS L'urée est un composant naturel de la peau, constitutif des facteurs naturels d'hydratation de la couche cornée. Dans les soins cosmétiques, elle a une action différente selon sa concentration. Entre 1 et 10 %, l'urée traite les peaux sèches à très sèches et à tendance atopique. En effet, elle permet de maintenir l'hydratation grâce à ses vertus humectantes et émollientes : elle pénètre l'épiderme et, de fait de ses propriétés hygroscopiques, elle agit comme une éponge en attirant et retenant l'eau. Elle est donc utilisée depuis longtemps comme

actif anti-sécheresse cutanée. Lorsque sa concentration dépasse les 10 %, l'urée change de propriété et devient exfoliante ou kératolytique, mais aussi antibactérienne et antifongique. Elle favorise l'élimination des peaux mortes et des squames, booste le renouvellement des cellules de l'épiderme tout en calmant les inconforts – un avantage par rapport à beaucoup d'actifs exfoliants qui peuvent se révéler irritants. Elle permet de traiter la peau rugueuse et la kératose pileaire (petits boutons rouges en relief dus à une hyperkératinisation). L'urée est encore

plus efficace quand elle est associée à des céramides ou de la glycérine.

D'OÙ LA TIRE-T-ON ? L'urée est une petite molécule produite par la dégradation des protéines que nous mangeons ou de notre corps qui se renouvelle, c'est pourquoi on la trouve dans l'urine... L'urée des produits cosmétiques est produite par synthèse, mais ses effets sont les mêmes que la molécule naturelle produite par notre corps.

A SAVOIR Si elle est bien tolérée et antibactérienne, l'urée ne doit pas être appliquée sur une peau lésée (après l'épilation ou sur une blessure).

LE BEURRE DE KARITÉ, LE BON GRAS NATUREL

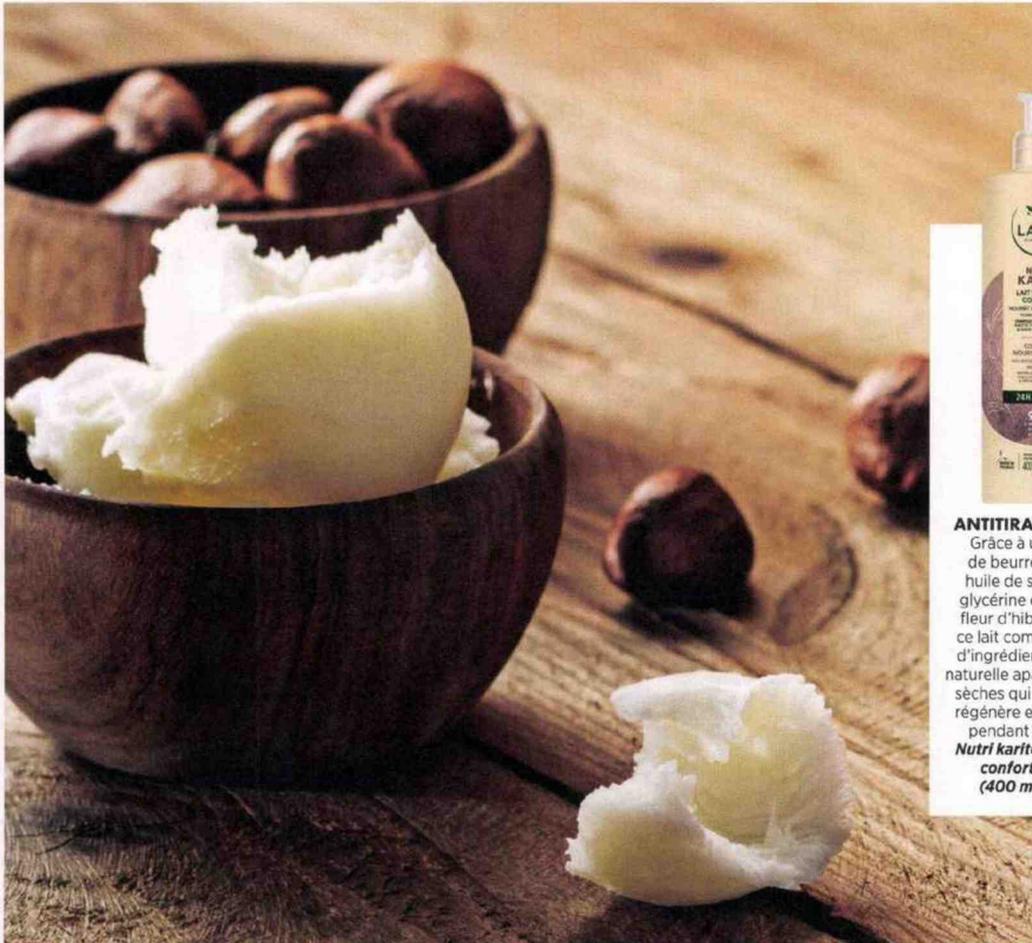
SES VERTUS Le beurre de karité est une matière grasse de consistance solide, se liquéfiant aux alentours de 37 °C, ce qui explique qu'il donne de la consistance aux soins et se retrouve dans des baumes, sans être trop gras car facilement absorbé par la peau. Hyper nourrissant, il est riche en acides gras, insaponifiables et vitamines. Les acides gras contenus dans le beurre de karité se répartissent en plusieurs catégories : 40 à 50 % d'acide oléique, un oméga 9, acide gras mono-insaturé qui entre dans la composition du sébum ; 36 à 50 % d'acide stéarique, émollient, nourrissant et filmogène ; 4 à 8 % d'acide linoléique, un oméga 6, acide gras dit essentiel car il n'est pas synthétisé par l'organisme, qui

contribue au renouvellement cellulaire, apaise les inflammations, tiraillements et irritations ; 3 à 8 % d'acide palmitique, un acide gras saturé émollient qui favorise l'hydratation et apporte souplesse et douceur. Le beurre de karité contient également des insaponifiables (tocophérols, phytostérols, triterpènes...), qui favorisent sa bonne pénétration. Ce beurre végétal scelle l'humidité dans la peau, protège la barrière cutanée et apaise les épidermes irrités. Il aurait même des effets topiques similaires à ceux des céramides, ce qui en fait un phytocéramide. Enfin, grâce à sa vitamine E, il a des effets antioxydants, protégeant les formules et la peau des radicaux libres. On le retrouve donc dans

de nombreux soins, aussi bien pour le visage, le corps, les lèvres et les mains que pour les pieds et les cheveux.

D'OÙ LE TIRE-T-ON ? Ingrédient naturel prisé en cosmétique bio comme conventionnelle, il est issu d'un arbre présent en Afrique de l'Ouest, exploité surtout au Burkina Faso : le *Butyrospermum parkii*. En transformant les amandes présentes à l'intérieur des noix de karité en une pâte malaxée pendant des heures, on obtient ce beurre brut très riche en principes actifs.

À SAVOIR Le beurre de karité fait souvent l'objet de programmes de développement durable et éthique, aidant des communautés de femmes qui en assurent la récolte et la fabrication.



ANTITRAILLEMENTS

Grâce à un cocktail de beurre de karité, huile de sésame bio, glycérine et extrait de fleur d'hibiscus blanc, ce lait composé à 97 % d'ingrédients d'origine naturelle apaise les peaux sèches qui tiraillent, les régénère et les hydrate pendant 24 heures.

Nutri karité lait nutritif confort, 12,50 € (400 ml), Laino.