



## STYLE L'enquête

### C'est quoi, LE STRESS OXYDATIF ?

Il ne s'agit pas ici de stress psychologique mais d'une oxydation des cellules de notre corps, générée par les très nocifs radicaux libres présents dans l'oxygène que nous respirons. Cette agression dénature tout : protéines et lipides, et même notre ADN !

Et c'est une des principales causes de vieillissement.

Bref, nous vieillissons car nous nous oxydons...

Or, il faut bien respirer pour vivre ! C'est là tout le paradoxe de l'oxygène.

# Antioxydants *Les défenseurs de nos* Ils jouent les stars au cœur de nos pots de crème, mais à quoi servent-ils vraiment ?



## Le rôle des antioxydants

On l'a vu, les radicaux libres attaquent les cellules et leurs membranes, exactement comme la rouille ronge une voiture. Les antioxydants, eux, sont des « kamikazes » qui se sacrifient pour stabiliser les radicaux libres, et donc limiter les dégâts... Les plus connus sont le bêta-carotène (provitamine A), la vitamine C, le tocophérol (vitamine E), les polyphénols (flavonoïdes, tanins, anthocyanes) et les acides phénoliques.

## Leur utilité en cosméto

A l'origine, ils empêchaient tout simplement l'oxydation (le rancissement) des huiles contenues dans les formules. Depuis une quinzaine d'années, on connaît leur effet protecteur contre le vieillissement cutané prématuré, généré par le stress oxydatif. On pourrait donc dire qu'ils font bien leur travail quand on ne voit rien ! Les Américains appellent cela la *Beauty Maintenance*. En prime, les antioxydants ont un rôle détoxifiant et influent sur l'éclat de la peau.

## Les principales sources

La molécule de référence a longtemps été la vitamine E, puis la vitamine C, l'un des antioxydants les plus efficaces mais difficile à stabiliser. En fait, tous les êtres vivants se défendent des radicaux libres en produisant des antioxydants. Même si on sait en synthétiser, ceux qui sont issus des végétaux ont davantage la cote : fruits rouges riches en lycopène, abricots et melons bien dosés en bêta-carotène, thés, cacao, baies... Aujourd'hui, on mesure leur capacité à neutraliser les radicaux libres grâce à un indice appelé Orac. Ainsi, c'est l'argousier qui a le plus fort Orac, devant les canneberges (ou cranberry), la baie de goji, l'açaï, la grenade ou le raisin noir (par ordre décroissant). Utilisés en cosméto, les extraits de thé vert, les polyphénols bien stabilisés (comme la curcumine, l'acide férulique, ceux du raisin ou de la pomme), mais aussi la grenade, la sauge ou l'olivier, ont un effet réel. Encore faut-il être sûr de la concentration, qui varie suivant les saisons, le lieu de culture et le mode d'extraction, de leur stabilité et de leur biodisponibilité (assimilation et utilisation par la peau). Autant d'infos auxquelles la consommatrice n'a pas accès en regardant simplement la composition.

## A chacun son job !

L'oxydation des cellules étant une réaction en chaîne, il existe plusieurs types de radicaux libres. Or, « il ne suffit pas d'en désactiver un, il faut les neutraliser tous ! », explique Isabelle Benoit, directrice recherche et développement chez

# cellules

Le point avec nos spécialistes. PAR S. GOLDFARB, M. POUZOL

## LES CURES D'ANTIOXYDANTS en gélules

Aujourd'hui, de nombreux médecins et dermatologues prescrivent des cures d'antioxydants sous forme de compléments alimentaires, à prendre un mois en début de saison ou une semaine par mois. Que faut-il en penser ?

### UNE EFFICACITÉ ENCORE SOUMISE À CONTROVERSE

En effet, d'un côté, certaines études suggèrent que les compléments antioxydants sont bénéfiques pour la santé, de l'autre, des études cliniques ne leur ont pas trouvé d'avantages particuliers... Avant tout, il faut en vérifier l'origine naturelle, car la plupart des synthétiques ne sont pas bien assimilés par l'organisme. Ensuite, ces mêmes études ont prouvé que passé une certaine dose, ils deviennent pro-oxydants ! C'est pourquoi il ne faut absolument pas les consommer toute l'année.

### DES GÉLULES EN RENFORT, NON EN SUBSTITUTION !

Car l'alimentation reste primordiale : il faut manger un maximum de fruits et de légumes tous les jours, de toutes les couleurs, car chacune correspond à une forme d'antioxydant. L'effet est alors visible sur la peau, mais aussi sur tout l'organisme. Deux compléments à tester :

- Vitalité, GlisODine (22 €), avec vitamines C et E, zinc, sélénium et SOD (superoxyde dismutase), tous d'origine naturelle, pour une meilleure biodisponibilité.
- 3 Senior, Bion (10 €) : 3 probiotiques, 8 oligoéléments et 12 vitamines avec, côté antioxydants, vitamines E et C, lutéine et extrait de myrtille.



## Nos soins préférés

### Spécial citadines

Riche en criste marine, vitamines C et E, plus un antioxydant à large spectre, un soin anti teint terne et protecteur du stress environnemental. *Crème antioxydante DermActe*, Académie de Beauté, 53 €.

### SOS peaux dévitalisées

Cette émulsion ultra fine renferme 27 actifs différents ! Avec, côté antioxydants, la vitamine C et le manganèse. *Essence 27, fluide hydratant cellulaire bio-vitalisant*, ME SkinLab, 89 €.

### Bio et équitable.

Cette nouvelle marque mise sur les pouvoirs antioxydants des plantes amazoniennes. Top, le sérum légèrement huileux et riche en anthocyanes de baie d'açaï. *Sérum anti-âge bio à l'açaï*, Ikove, 54 €.

### Jeunesse du regard

On a aimé la crème anti-âge aux polyphénols de raisin et resvératrol, on adore ce nouveau soin contour de l'œil très complet, avec actifs antitaches, antirides, antipoches et anticernes. *Premier Cru la Crème et la Crème yeux*, Caudalie, 89 € et 59 €.

**Bye, la fatigue !** Une courte gamme riche de trois antioxydants (immortelle bleue, agérate bleue et cacao), dont l'efficacité dure 8 h, testée et prouvée pour la première fois sur des volontaires, et non en labo ! On craque pour la texture veloutée du soin du soir. *Crème Nuit Prodigueuse*, Nuxe, 22 €.

Esthederm. La vitamine E stabilise la membrane cellulaire. Le sélénium ou la coenzyme Q10 renforcent l'action des enzymes antioxydantes. L'eukarion 134, dérivé du manganèse, joue sur l'oxydation interne et protège l'ADN. Le lycopène bloque l'entrée des radicaux dans la cellule. Enfin, les polyphénols aident à lutter contre la formation des radicaux libres internes à l'organisme. Il y a bien quelques antioxydants dits à large spectre, comme les OPC contenus dans les polyphénols de raisin, la vitamine C ou le thé vert, mais un complexe de plusieurs antioxydants a plus de chances de parvenir à neutraliser tous les radicaux libres.

### Pourquoi ajouter un filtre solaire ?

Il est vrai que, en hiver, sous nos latitudes, notre peau bien protégée par une crème blindée en antioxydants n'a pas vraiment besoin de SPF. Un soin antioxydant plus un bon fond de teint font largement l'affaire. En prime, il faut savoir qu'à midi, lorsque nous mettons le nez au soleil, la protection solaire incluse dans la crème appliquée à 7 ou 8 h du matin n'est plus qu'un souvenir ! En revanche, l'été, à la montagne ou à la plage, le filtre solaire est indispensable. C'est un bouclier efficace contre les effets des UVB mais aussi des UVA... encore plus meurtriers pour nos cellules. D'ailleurs, à terme, l'objectif de certains scientifiques est de « remplacer » les filtres solaires par les antioxydants. « Si la peau est suffisamment armée, elle n'aura plus besoin de filtres chimiques pour se défendre contre les UV, à condition évidemment de s'en tenir à des expositions modérées », explique Isabelle Benoit.

Merci à Stefanie Conzelmann, R&D des laboratoires Eucerin, à Isabelle Benoit, responsable R&D chez Esthederm, et à Marvin Eades, président de la Société française des antioxydants.

Désormais incontournables, les antioxydants sont présents dans tous les soins ou presque. Notre sélection de valeurs sûres et nouveautés.

**Antistress.** L'huile de pépins de canneberge joue la star dans ce soin onctueux sans parabènes ni silicones, et on aime beaucoup le pot simplissime, très « préparation pharmaceutique ». *Crème des anges*, Officina, 25 €.

### Bouclier des peaux

**matures.** Ce sérum est LA référence en matière d'antioxydants ! Hyper dosé en vitamines C et E, et en acide férulique, il s'applique le matin sous la crème solaire. *CE Ferulic*, SkinCeuticals, 120 €.

**Antitaches.** Etonnante et très efficace, cette poudre se fluidifie au contact de la peau, permettant ainsi de stabiliser la vitamine C. *Intensif vitamine C*, Esthederm, 44 €.