



LES CONSEILS ANTIROUILLE

du D' Michel Brack*

Faut-il prendre des gélules, oui ou non ?
 Dans mon centre, j'ai déjà réalisé des milliers de bilans de stress oxydatif** et j'ai constaté que même une alimentation correcte ne suffit pas à compenser les agressions de l'environnement, d'autant qu'en France, nous avons les fruits et les légumes parmi les plus riches en pesticides au monde. Il ne faut donc pas hésiter à prendre un cocktail d'antioxydants deux ou trois fois par an. **Oui, mais lequel ?**

Si on n'a pas les moyens de faire un bilan personnalisé (compter 240 €, les deux consultations et la prise de sang), je conseille de choisir un complexe multivitaminique en cure de vingt jours. L'important, c'est de ne jamais prendre une molécule seule, de la vitamine E par exemple. Ça peut faire plus de dégâts que de bien. De même, jamais d'oméga 3 sans une couverture antioxydante.

* Auteur de « la Révolution des antioxydants », aux éditions Albin Michel.
 ** Pour en savoir plus : www.cisso.info

De gauche à droite : Crème Riche Hydra-Protectrice HydrAction Visible Défense, Dior; Crème Démaquillante Secret de Pureté, Guerlain; Fluide Nettoyant Visage, SheerinOkho. Ci-dessous, Hydratant Action Antioxydante Continue, Clinique.

JE PRENDS UNE ASSURANCE ANTI-ÂGE

« La peau est la première victime du stress oxydatif poursuit le D' Brack, car elle est attaquée à la fois de l'extérieur et de l'intérieur. Longtemps, elle encaisse en silence, puis se rebelle, devient trop grasse ou trop sèche, sensible, irritable, terne, se tache et surtout, vieillit bien avant l'heure. À 20 ans, on se dit qu'on a tout le temps. Et à 50 ans, qu'il est trop tard. On a tort dans les deux cas. « Avant, quand je parlais de protection, j'allais au flop, se souvient Daniel Maes, de la recherche Estée Lauder. L'idée du placement à long terme, ça ne faisait pas rêver; on voulait du rendement immédiat, du cash. Aujourd'hui, on m'écoute enfin. » Et avec les nouvelles crèmes de jour, les femmes ont enfin gain de cause : une belle peau tout de suite et des lendemains qui chantent.

JE NE ME VOILE PLUS LA FACE

« Respirer, c'est mourir un peu et vieillir, c'est s'oxyder », rappelle le D' Michel Brack, chercheur à l'Inserm et créateur du Centre d'exploration biochimique du stress oxydatif. C'est la triste loi de l'évolution : pour produire de l'énergie, nos cellules consomment de l'oxygène et ce processus produit des molécules toxiques, les radicaux libres, qui nous « rouillent » petit à petit. La nature n'étant pas perverse, avec le mal, elle a inventé le remède : les antioxydants. Non seulement nous possédons un système de défense interne ultra-sophistiqué mais notre alimentation regorge de molécules protectrices. Le maillon faible ? La nature n'a pas prévu les gaz d'échappement, les pluies acides, les antennes relais, les portables, les journées métro-boulot-pas dodo, les cigarettes, l'eau chlorée, la mode du bronzage, les régimes déséquilibrés, les plats industriels, le petit verre de trop, l'addiction aux médicaments... Trop d'ennemis et des lignes de défense débordées ? Ça va forcément mal tourner.

J'ARROSE TOUS LES JOURS

Premier réflexe citoyen en faveur d'une peau saine : l'hydratation, car si la couche cornée est une passoire, tout passe à travers, alors qu'un bel épiderme résiste à (presque) tout. Mais un simple hydratant ne suffit plus. Il doit aussi

RAYONNEMENT DURABLE

PAS D'ACTION SANS DÉPOLLUTION, À SAVOIR NETTOYAGE MATIN ET SOIR, MÊME SANS MAQUILLAGE. ET NUL BESOIN DE KÂRCHER QUAND LA FLEUR DE LOTUS EST LÀ POUR VOUS PURIFIER EN DOUCEUR. POURQUOI CETTE FLEUR SACRÉE FASCINE-T-ELLE AUTANT NOS CHERCHEURS ? PARCE QU'ELLE VIT DANS LES CLOAQUES SANS RIEN PERDRE DE SA GRÂCE ET SAIT PROTÉGER SES FEUILLES ET SES FLEURS D'UNE PELLICULE PROTECTRICE QUI PIÈGE LES IMPURÉTÉS. GUERLAIN LA CULTIVE DANS SA DERNIÈRE LIGNE DE DÉMAQUILLAGE, SECRET DE PURETÉ LOTUS CRISTAL, AUX TEXTURES ET AUX PARFUMS DIVINS. ON VOUS CONSEILLE L'ONCTUEUSISSIME MOUSSE-CRÈME NETTOYANTE. LE MASQUE GOMMAGE EN NUAGE, KENZOKI A LUI AUSSI INVITÉ LE LOTUS BLANC AUX CÔTÉS DE LA CHÂTAIGNE, DE LA GUIMAUVE ET D'UNE PLANTE CHINOISE POUR ILLUMINER VOTRE TEINT ET APAISER VOS SENS EN CINQ MINUTES.

JE COMPTE MES AMIS...

... antioxydants. Ceux de toujours comme les vitamines E et C, les caroténoïdes, le sélénium, le zinc, les polyphénols de thé vert ou de raisin, le resvératrol, mais bienvenue aux petits nouveaux : les végétaux contiennent des milliers de molécules protectrices, sans oublier les stars de la biotechnologie, comme l'acide lipioïque ou le coenzyme Q10. Le dernier en date, l'idebenone, serait, selon une étude parue dans le « Journal of Cosmetic Dermatology », l'antioxydant le plus performant. On le trouve actuellement dans deux produits hors de prix : la gamme Piori de Derma-Recherche (en pharmacies) et Prevage d'Elizabeth Arden (chez Sephora).