



cyberpresse.ca

Publié le 15 mai 2009 à 07h44 | Mis à jour le 15 mai 2009 à 07h45

La nutribeauté de Marie Béjot



La docteure et nutritionniste française Marie Béjot a créé Oenobiol, une gamme de suppléments alimentaires de beauté.

Photo: David Boily, La Presse

Louise Labrecque
La Presse

Parce que l'alimentation influence l'apparence de notre peau, la docteure et nutritionniste française Marie Béjot a créé Oenobiol, une gamme de suppléments alimentaires de beauté. Son but: aider la peau à contrer les effets du vieillissement provoqués par les multiples agressions extérieures, dont celles du soleil. Nous l'avons rencontrée lors de son passage à Montréal.

Q: Au Québec, nous connaissons peu les suppléments beauté anti-âge, alors qu'en Europe ils font partie du rituel quotidien des soins de la peau. On dit même que ces suppléments beauté représenteraient 50% du marché européen des suppléments alimentaires (soins minceur compris). Que sont-ils?

R: Nous sommes ce que nous mangeons. Il est donc normal que les aliments agissent sur l'aspect de notre peau, de nos cheveux, de nos ongles. Et parce que certains principes actifs sont souvent absents de notre alimentation, nous devons pallier ce manque par des suppléments. Les crèmes de beauté agissent de l'extérieur, alors que les suppléments que l'on ingère agissent de l'intérieur. C'est une synergie. L'un ne va pas sans l'autre.

Q: Que renferment ces capsules de «nutribeauté» ?

R: Ils contiennent des principes actifs végétaux d'origine naturelle, reconnus scientifiquement pour leurs bienfaits sur la beauté du corps. Je parle entre autres des caroténoïdes, ces molécules contenues dans les végétaux qui filtrent les rayons du soleil. Il y a aussi les antioxydants et les oméga-3. Nous les trouvons dans les extraits de pépins de raisins, de tomates, d'oeillets d'Inde, d'algues dont la Dunalialia Salina découverte dans la mer Morte, par exemple.

Q: Ne pourrait-on pas trouver ces éléments dans la nourriture?

R: Mais bien sûr! Une alimentation contenant une quantité importante de végétaux colorés comme la tomate, l'épinard, le brocoli, la pastèque rose et la myrtille peuvent améliorer l'apparence de la peau et prévenir son vieillissement prématuré.

Q: À la suite de vos recherches sur les caroténoïdes, vous avez conçu un supplément solaire pour augmenter la tolérance de la peau au soleil. Oenobiol Solaire, qui fête ses 20 ans cette année, est d'ailleurs le produit phare de la maison. De quoi s'agit-il?

R: Ce produit permet aux femmes de bronzer tout en les protégeant du vieillissement de la peau provoqué par l'exposition au soleil. Des études cliniques ont démontré une amélioration de 12% de la tolérance de la peau au soleil. Il est également prouvé qu'il active le bronzage et diminue la visibilité des taches dues au soleil. Les personnes ayant des peaux sensibles peuvent donc bénéficier de ce produit.

Q: Est-ce qu'il colore la peau?

R: Non. Ce n'est pas un autobronzant, mais il aide au bronzage. J'explique. Les principes actifs activent la synthèse de la mélanine (le pigment brun qui colore la peau). Sous les rayons UV, il y a une synthèse accrue de la mélanine et la peau bronze plus rapidement. Les consommatrices peuvent donc réduire leur temps d'exposition au soleil. Cependant, il est impératif de se protéger avec une crème solaire adéquate.

Q: Si l'on prend ces suppléments solaires avant l'exposition au soleil, bronze-t-on immédiatement?

R: Non (rires). Cette approche correspond à une vision à long terme de prévention par la nutrition. Le corps doit assimiler les suppléments. Il faut donc prévoir environ sept semaines pour que la mélanine réagisse.

Bronzer sans soleil

Les suppléments nutritionnels «solaires» sont-ils aussi efficaces qu'ils le laissent paraître? Le dermatologue Ari Demirjian, affilié à l'Université McGill, trouve le concept intéressant, mais reste sur ses gardes. «C'est une avenue à

explorer en vertu des propriétés antioxydantes que contiennent ces suppléments. Mais il n'y a pas assez d'études à long terme qui démontrent l'impact sur le plan de la photoprotection de la peau», dit le spécialiste qui ignorait l'existence d'un tel produit l'appel de La Presse.

Par le passé, des études sérieuses ont démontré les bienfaits des lycopènes et des caroténoïdes sur notre santé. Ceux-ci jouent un rôle protecteur contre l'oxydation qui est à l'origine du vieillissement cellulaire. De plus, les capsules «nutribeauté» offertes en vente libre dans les pharmacies aux comptoirs des suppléments nutritionnels contiennent une teneur élevée en composants antioxydants, dont l'extrait de tomate (lycopène).

Selon le dermatologue, on parle plutôt de coloration de la peau que de bronzage. «Les suppléments stimulent la mélanine de la peau, sans plus.» Ce qui n'est pas mauvais en soi. Mais le problème, explique-t-il, c'est que la peau demeure non protégée contre les rayons UV. «Notre bronzage naturel équivaut au maximum à un degré 4 de protection solaire (FPS). Même bronzé, on doit toujours appliquer un écran solaire.»

Et quelles sont les meilleures protections solaires selon le spécialiste? Les vêtements et le chapeau!

© 2000-2009 Cyberpresse inc., une filiale de Gesca. Tous droits réservés.