

# Des vitamines au secours de notre peau

**Beauté.** Les vitamines sont déjà, dans nos assiettes, gage d'une bonne santé.

Elles sont aussi intéressantes dans nos soins cosmétiques. Petit cours récapitulatif.

## Comment ça marche ?

La vitamine C que l'on trouve, par exemple dans les agrumes, renforce le système immunitaire, aide à la cicatrisation et lutte contre la fatigue. Pour Margot Lepeu, directrice de la marque SkinCeuticals, la vitamine C, utilisée en cosmétique, « **fait bouclier contre le vieillissement** ».

La vitamine A, que l'on trouve dans les œufs et les légumes à feuilles vertes, protège nos cellules, nos yeux et notre peau. Prescrite par les dermatologues pour les problèmes d'acné, elle améliore, dans une formulation moins dosée, l'élasticité de la peau, et a un effet exfoliant et lissant.

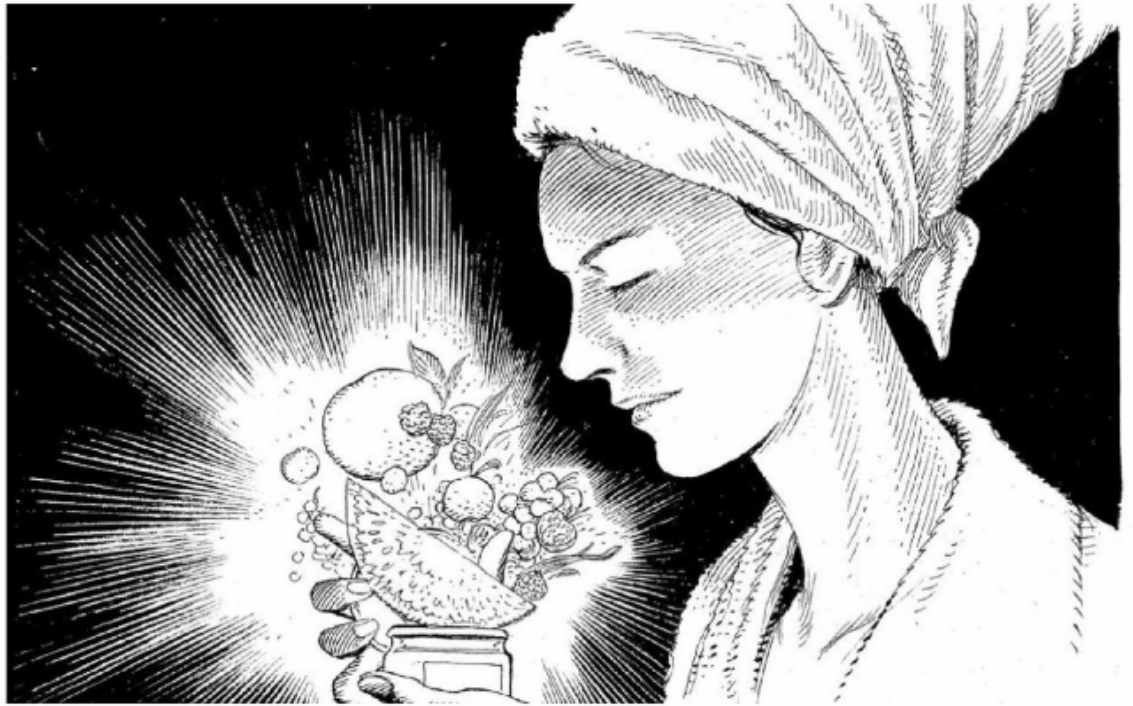
Les vitamines B, présentes dans beaucoup d'aliments, du lait au poisson, sont d'excellents antistress. « **La B5, utilisée dans les sérums hydratants, aide à renforcer la barrière cutanée grâce à son action réparatrice.** »

La vitamine E, que l'on trouve dans les céréales, légumineuses et huiles végétales, lutte contre la faiblesse musculaire et l'anémie. « **Ajoutée aux antioxydants, elle permet d'en accroître l'efficacité en multipliant par deux le niveau de protection.** »

## Le bon usage

Pour Cathy Roué, esthéticienne au Spa beauté Miramar La Cigale, au Crouesty (Morbihan), il faut déterminer son type de peau et ce dont elle a besoin, selon son style de vie.

« **La peau sèche manque de gras. La peau déshydratée manque**



François Schutzen

*La vitamine A protège nos cellules, nos yeux et notre peau, tandis que la vitamine C aide à la cicatrisation.*

d'eau. Mais les peaux grasses peuvent aussi être déshydratées, elles ont besoin d'eau, mais pas de gras. Les peaux mixtes de 40 ans doivent être hydratées en profondeur. La vitamine E, antioxydante, et la B5, réparatrice, aident à maintenir une bonne hydratation. Quant à la vitamine C, elle est bonne pour tout le monde quand la peau a perdu de

son éclat, à cause de la fatigue, la pollution... »

Idéalement, il faut apporter, quotidiennement, à sa peau de quoi prévenir, corriger et protéger. « **Les sérums antioxydants sont très dosés, quelques gouttes suffisent. C'est tellement vite absorbé que l'on n'a pas besoin de masser. Ensuite, il faut nourrir la peau et l'hydrater avec une**

crème. » Enfin, rien ne sert d'essayer de corriger les dégâts produits par trop de soleil, si l'on sort sans écran solaire. Question de bon sens.

**Bernadette BOURVON.**

Sélection vitaminée : Hydrating B SkinCeuticals. Liftactiv Vichy. Redermic © La Roche-Posay.