5 Ingrédients étoiles

Prendre soin de sa peau, c'est déjà bien. Mais la dorloter avec des produits qui lui procurent un maximum de bénéfices – lire ici qui contiennent des ACTIFS ULTRAPERFORMANTS offrant des résultats concluants –, c'est le summum. Tour d'horizon de CINQ SUPERINGRÉDIENTS qui ont la cote en ce moment.

TEXTE **STÉPHANIE HOULE ET THÉO DUPUIS-CARBONNEAU**

/1 /2 /3

Fondamental, le collagène

Notre corps en produit chaque jour pour alimenter nos cheveux, nos ongles, nos tissus et nos cartilages, mais plus on vieillit, plus la fabrication de collagène ralentit. Résultat? Une perte d'élasticité cutanée qui fait apparaître rides et ridules. La structure moléculaire du collagène, une protéine, aurait été officiellement découverte en 1930 et, depuis, ses multiples bénéfices sont peu à peu découverts. Pas étonnant que ce puissant allié ne cesse de charmer nombre de labels beauté, comme la marque new-yorkaise Mario Badescu. «Mario Badescu a commencé à infuser du collagène dans ses formules peu de temps après que le composé eut été introduit dans les soins pour la peau dans les années 1970», rappelle Elena Arboleda, esthéticienne en chef de la maison. Le collagène qu'on trouve dans nos petits pots se présente «sous une forme naturelle ou synthétique. Le collagène d'origine naturelle est généralement issu de sources marines ou bovines», précise la spécialiste.

Effets observés

Ultimement, le collagène que produit notre corps «contribue à la structure de la peau en la fixant sur le muscle, ce qui aide également à la renforcer», explique Elena Arboleda. On voudra donc rechercher des cosmétiques qui en sont gorgés afin de bénéficier du galbe que le collagène procure à la peau… mais pas que ça. À la manière de l'acide hyaluronique, le collagène a la propriété d'absorber plusieurs fois son poids en hydratation. Résultat? Il optimise la souplesse de la peau, lisse sa surface et minimise l'apparence des ridules. On ajoute aussi le collagène à notre trousse si on cherche à améliorer l'hydratation de notre épiderme, particulièrement en hiver; lorsqu'on l'utilise régulièrement, son effet hydratant est quasi immédiat.

Mode d'emploi

«Reconnu pour sa polyvalence, le collagène est bien toléré par tous les types de peau, y compris les plus sensibles. Ses effets bénéfiques sont particulièrement remarquables chez les gens qui cherchent à accroître l'hydratation de leur épiderme ou à combattre les rides», note Elena Arboleda. On s'emploie donc à l'intégrer à notre rituel quotidien, avec un sérum ou une crème, ou en guise de cure intensive, à l'aide d'un masque. On veut aller plus loin? On l'ingère sous forme de capsules – à noter que les études n'indiquent pas que les résultats soient nécessairement plus probants qu'avec une application topique – ou on opte pour des injections localisées dans les zones qu'on veut remplumer. ➤

1. Ce classique de la marque, lancé dans les années 1970, peut être appliqué en une couche épaisse sur tout le visage ou seulement sur les zones déshydratées afin de profiter de sa myriade d'actions: il purifie avec le kaolin, nourrit avec le collagène marin et apaise avec l'avoine.
MASQUE SUPER COLLAGEN, **de Mario Badescu (35 $ les 60 ml; beautybay.com).**

2. On bonifie notre application topique en ajoutant à notre rituel la prise de ces suppléments qui favorisent la production naturelle de collagène.
CAPSULES FORMULE COLLAGÈNE, **de Functionalab (45 $ les 90 capsules; functionalab.com).**

3. Véritable oasis, cette solution peut être appliquée juste avant notre crème hydratante, comme un sérum, ou mélangée à cette dernière, comme un *booster*. À nous, minois repulpé et traits défroissés!
COMPLEXE AU COLLAGÈNE 30 % COLLAGEN DROPS, **de Rodial (89 $ les 30 ml; beaute.pharmaprix.ca).**

PHOTO: GETTY IMAGES (GOUTTE).

L'acide hyaluronique, généreuse éponge

Bien que son nom, tiré du terme grec *hyalos*, qui signifie «verre», soit difficile à prononcer, l'acide hyaluronique est sur toutes les lèvres… et sur tous les visages depuis plusieurs années. Et pour cause: ce polysaccharide découvert en 1934 étanche la soif des tissus, littéralement. «Cette molécule de sucre, qui existe naturellement dans la peau, peut absorber jusqu'à 1000 fois son poids en eau. Elle se gorge de l'eau et de l'humidité ambiantes pour conférer une allure repulpée et rebondie à notre épiderme», révèle Marisa Dufort, directrice de développement et de la recherche chez NeoStrata. On synthétise l'acide hyaluronique avec un processus de fermentation avant de «fragmenter la molécule comme si on la hachait en morceaux», illustre Marisa Dufort. Puis, on l'infuse dans nos petits pots. Voilà pourquoi on trouve plusieurs tailles et types de molécules d'acide hyaluronique: on préfère l'acide hyaluronique de «haut poids moléculaire», qui reste à la surface de la peau, pour hydrater et lisser les ridules de déshydratation, et celui de «bas poids moléculaire», qui pénètre plus profondément dans les couches de l'épiderme, pour une action repulpante à plus long terme.

Effets observés

La fonction principale de cet agent «consiste à fournir de l'eau à la peau. Ça aide à l'hydrater, donc aussi à la repulper, car la cellule peut alors contenir une grande quantité de liquide. Une fois la peau bien humectée et revigorée, les rides et les ridules s'atténuent immanquablement», expose Marisa Dufort. Certains types d'acide hyaluronique peuvent même apaiser l'irritation que cause la rosacée. Et nul besoin de choisir une formule à forte concentration ni d'attendre très longtemps avant de voir sa peau rebondie et gorgée d'eau: généralement, les effets sont visibles après 4 à 12 semaines d'utilisation. «Plus fréquente est l'utilisation, plus grands sont les bénéfices. Et après 12 semaines d'utilisation, les effets sont flagrants», ajoute Marisa Dufort.

Mode d'emploi

Tout le monde, peu importe son type de peau et la formule choisie, peut utiliser l'acide hyaluronique. Eh oui: on a tous besoin d'hydratation, même si notre peau est à tendance grasse ou acnéique! On peut l'employer au quotidien, voire matin et soir. «L'acide hyaluronique peut être combiné à d'autres ingrédients sans problème», indique Marisa Dufort. On peut donc s'adonner à notre précieux *layering* sans craindre de possibles incompatibilités et faire suivre notre sérum antiacné d'une crème à base d'acide hyaluronique. À noter: bien que très efficace en application topique pour ses propriétés hydratantes, cette molécule est aussi offerte en injection pour galber les volumes de zones ciblées: lèvres, pommettes, etc.

/1

/2

/3

1. Avant de dormir, on applique ces patchs d'acide hyaluronique à 100 % sur les rides à traiter (ride du lion, rides du sillon nasogénien, pattes d'oie, etc.) et on les laisse agir toute la nuit. Au réveil, ces dernières sont comblées; l'effet persiste jusqu'à trois jours.

PATCHS MICRO-INFUSION D'ACIDE HYALURONIQUE, **de NeoStrata (25 $ la paire; neostrata.ca).**

2. Récemment lancé sur le marché, ce sérum contient de l'acide hyaluronique fragmenté en minuscules particules qui pénètrent dans les couches inférieures du derme. Et les minéraux qu'il contient sont recueillis en sol canadien!

CONCENTRÉ ANTIPOLLUTION HYDRA-MINÉRAL, **de Reversa (42 $ les 50 ml; reversa.ca).**

3. Que notre peau soit sèche ou grasse, elle accueillera ce soin enrichi d'acide hyaluronique, d'algues japonaises et d'aloès comme une véritable vague d'hydratation.

GEL-CRÈME HYDRATANT ALGUE MARINE ET ACIDE HYALURONIQUE, **de Dr. Dennis Gross (79 $ les 50 ml; sephora.ca).**

Les tout-puissants acides exfoliants

Si les «acides» sont parfois craints – plusieurs se rappelleront le visage rouge post-peeling de Samantha Jones dans l'emblématique série télévisée *Sex and the City* –, ils sont de plus en plus reconnus pour leurs propriétés exfoliantes et régénérantes. «Les AHA [acides alpha-hydroxylés] ont fait leur apparition dans les soins au début des années 1980. Ils s'avèrent une solution de rechange au rétinol et ils améliorent rapidement l'apparence et la texture de la peau», affirme Ole Henriksen, fondateur de la marque éponyme. Parmi la ribambelle d'acides contenus dans les AHA, on trouve les acides glycolique (sucre de canne), lactique (lactose), malique (pommes), tartrique (raisins), citrique (agrumes) et mandélique (amandes). Fort heureusement, ils ne sont pas aussi irritants pour la peau que ce que laisse entendre Miss Jones. Ils sont d'ailleurs réglementés par Santé Canada: les produits en vente libre à base d'AHA sont limités à une concentration de 10 %, tandis que les produits à usage professionnel peuvent comporter des concentrations plus élevées.

Effets observés

Les AHA possèdent «une petite structure moléculaire qui leur permet d'interagir avec la peau à la fois en surface et en profondeur. Ils soulèvent et dissolvent les cellules mortes, ce qui a pour résultat d'illuminer l'épiderme, d'uniformiser le teint, de réduire l'apparence des pores et de lisser les ridules. Ils favorisent aussi la production de nouveau collagène, qui optimise la fermeté et l'élasticité de la peau», ajoute Ole Henriksen. On s'empresse aussi de mettre la main sur cette précieuse famille d'ingrédients si on désire atténuer les taches pigmentaires ou encore réduire l'inflammation et atténuer l'apparence de cicatrices d'acné. Leur action peut être immédiate, dans le cas d'une exfoliation par exemple, ou à plus long terme lorsqu'on les applique sur les taches pigmentaires.

Mode d'emploi

«Chacun peut bénéficier de l'action des acides naturels», considère Ole Henriksen. Ceux qui ont l'épiderme sensible voudront se tourner vers de plus grosses molécules d'AHA, comme l'acide mandélique ou lactique, qui présentent un faible risque d'irritation. Mais les femmes enceintes ou souffrant de rosacée devraient s'informer auprès d'un expert avant de les employer. Bien que les AHA se déclinent sous différentes formes, c'est lorsqu'on n'a pas besoin de les rincer qu'ils sont le plus efficaces, car la peau peut ainsi en absorber une plus grande quantité. On peut profiter des bienfaits des AHA au quotidien, mais une application de soir est recommandée, puisque que cette substance est photosensibilisante. Dans tous les cas, on n'omet pas d'appliquer une protection solaire. Si on ressent du picotement post-application, on peut l'atténuer en se tartinant de crème hydratante douce et fraîche. Et on cesse l'utilisation d'AHA illico si on remarque que notre peau pèle ou semble irritée. ➤

1. La carotte sauvage, le poivre de Tasmanie, l'aloès et le ginseng s'allient à l'acide glycolique pour faire la guerre aux peaux mortes à la surface de la peau, tout en douceur. On ne se gêne pas pour l'utiliser chaque jour!

SOLUTION TONIFIANTE À L'ACIDE GLYCOLIQUE 7 %, **de The Ordinary (9 $; theordinary.com).**

2. On veut atténuer des taches pigmentaires tenaces et retexturiser l'épiderme? On applique cette lotion tonique localement sur les zones à traiter, chaque soir sans exception, puis on laisse son cocktail d'acide glycolique, d'acide lactique, de citron et de racine de réglisse faire le boulot.

LOTION TONIQUE GLOW2OH, **d'Ole Henriksen (37 $; sephora.ca).**

3. On s'offre un peeling à la maison avec ces rondelles qui contiennent 10 % d'acide glycolique 100 % naturel. On n'a qu'à les tapoter sur le visage avant le coucher afin de profiter d'un renouvellement cellulaire en accéléré.

GOMMAGE GLYCOLIQUE INTENSIF ANTI-ÂGE, **de LaSpa (130 $; laspanaturals.com).**

La niacinamide, véritable bouclier

Les vitamines ont une place bien spéciale dans nos petits pots comme dans notre menu. Si on connaît les bienfaits des vitamines A, C et E, cosmétiquement parlant, on entend moins parler de la niacinamide, une forme active de la vitamine B3. Cette vitamine hydrosoluble (qui peut se dissoudre dans l'eau) joue un rôle clé dans l'amélioration de l'apparence de la peau. «Elle accentue la synthèse des céramides, des acides gras et du cholestérol dans la peau, ce qui se traduit par le renforcement de la barrière épidermique et par la limitation de la perte en eau. La niacinamide a aussi pour effet d'augmenter l'apport protéinique et d'optimiser le renouvellement des cellules dermiques et épidermiques, atténuant du coup le vieillissement cutané», révèle Jessica Kizovski, fondatrice de Veriphy. La niacinamide présente dans nos cosmétiques est produite par synthèse, mais on en trouve également en petites quantités dans la viande, le poisson, le blé et certains légumes.

Effets observés

On apprécie la variété de bienfaits de la niacinamide, notamment ses propriétés anti-inflammatoires: elle aide à réduire les rougeurs, à traiter l'acné et à resserrer les pores. Mais cet ingrédient passe-partout ne se limite pas aux peaux enflammées. Il peut ravir tous ses adeptes, peu importe leurs besoins. Après quelques utilisations seulement, on remarque un teint plus lisse et uniforme, des rides et ridules repulpées, ainsi qu'«une luminosité accrue et une diminution de l'hyperpigmentation. On observe toutefois les résultats les plus notables après six à huit semaines d'utilisation quotidienne», estime Jessica Kizovski.

Mode d'emploi

Tolérée par tous les types de peau, mêmes atopiques ou sensibilisées, la niacinamide convient à toutes celles qui recherchent un teint homogène et lumineux, et qui ont besoin d'une hydratation en profondeur. Qu'elle soit encapsulée dans un soin pour les yeux, une lotion tonique ou un sérum, la niacinamide peut s'intégrer dans notre quotidien beauté, matin et soir. Toutefois, on prend soin de ne pas la superposer directement à des cosmétiques contenant de la vitamine C.

1. Ce soin ne nous donnera malheureusement pas une vision parfaite, mais il contribuera clairement à réduire le vieillissement du contour de l'œil, une zone fragile nécessitant un soin spécifique.

CRÈME POUR LES YEUX 20/20, **de Veriphy (82 $; veriphyskincare.com).**

2. On atteint de nouveaux sommets en faisant suivre le nettoyage de notre visage de cette chic lotion tonique, qui réduit l'inflammation grâce à son savant mélange d'argent colloïdal, d'acide salicylique et de niacinamide.

LOTION TONIQUE SILVER, **d'Omorovicza (110 $ les 100 ml; omorovicza.com).**

3. Resserrer les pores afin d'en diminuer l'apparence? Oui! Et ça commence avec ce lait tout doux contenant de la niacinamide, en plus d'un autre ingrédient apaisant dans le vent en ce moment: l'aloès.

LAIT NETTOYANT 3-EN-1 ALOE MILK, **de Graydon (33 $ les 50 ml; well.ca).**

Le rétinol, vétéran des petits pots

Plébiscités par les dermatologues, les esthéticiennes et les beautistas du monde entier, le rétinol et autres formes de rétinoïdes (il en existe plus de 4000!), en vente libre ou d'ordonnance, sont reconnus depuis des années pour leurs propriétés antivieillissement et antiacné. Mais jusqu'à tout récemment, cette famille d'actifs puissants dérivés de la vitamine A étaient aussi craints pour les rougeurs et l'irritation qu'ils risquaient de provoquer lors des premières semaines d'utilisation. Résultat? «La moitié des consommatrices avaient tendance à abandonner le rétinol après moins d'un mois d'utilisation… soit avant même d'avoir pu profiter de ses bénéfices», déplore Frauke Neuser, scientifique principale et directrice des communications scientifiques chez Olay. Qu'à cela ne tienne: la nouvelle génération des soins à base de rétinoïdes qui a inondé le marché dans la dernière année est beaucoup plus câline pour l'épiderme, sans pour autant perdre en efficacité. Comment ce tour de force a-t-il été possible? Grâce à un choix plus judicieux du type de rétinoïdes, qu'on encapsule ensuite avec soin afin de les stabiliser et de les libérer graduellement dans les diverses couches de notre épiderme, contrairement aux formulations d'antan dont l'action était rapide, mais agressive. «Personnellement, j'ai une préférence pour le rétinol et le propionate de rétinyle, qui pénètrent mieux dans la peau que d'autres molécules de la famille des rétinoïdes», explique la Dre Neuser. Combinés avec des ingrédients qui dorlotent la peau et en protègent la barrière hydrolipidique, comme la vitamine B3 (oui, oui, la fameuse niacinamide!) et les peptides, ces rétinoïdes font leur boulot sans sensibiliser la peau. Du génie!

/1 /2 /3

Effets observés

Une fois notre crème ou notre sérum appliqué, les enzymes à la surface de notre peau transforment les rétinoïdes en acide rétinoïque, ce qui stimule la régénération cellulaire. C'est là que la magie opère: «D'abord, le rétinol bonifie notre texture cutanée. À nous peau lissée, rides et ridules atténués, et apparence des pores minimisée. Ensuite, cet actif unifie et illumine notre teint. C'est un allié de choix pour atténuer les taches brunes et les cicatrices d'acné», analyse Frauke Neuser.

Mode d'emploi

«Je dis souvent qu'on peut utiliser le rétinol du berceau jusqu'au cercueil (*Rires*). C'est peut-être lugubre, mais ça illustre combien il est bénéfique pour notre épiderme tout au long de notre vie!»confie Frauke Neuser. Et la plupart des gens – sauf s'ils sont aux prises avec des pathologies précises et suivis par des dermatologues – n'ont pas besoin d'une haute concentration de rétinol dans leurs soins. «Plus ne veut pas forcément dire mieux. L'important est d'avoir une formule stable qui pénètre adéquatement dans la peau», insiste la Dre Neuser. Quant aux interférences avec d'autres actifs, qu'on se rassure: «Ce n'est pas parce qu'on incorpore du rétinol dans notre routine beauté qu'on doit en éliminer les AHA. La clé, c'est de les utiliser à différents moments de la journée. Le seuil de tolérance de chaque peau est différent, il faut donc y aller par essais-erreurs pour trouver la combinaison idéale pour nous.» Petit truc: après avoir lavé notre visage, on s'assure qu'il soit complètement sec avant d'appliquer notre soin à base de rétinoïdes. Et bien qu'il soit recommandé d'appliquer une protection solaire au quotidien, il est faux de penser que les rétinoïdes augmentent la sensibilité de la peau au soleil, un mythe largement répandu. C'est noté! ■

1. On dit adieu à nos ridules et aux dommages causés par l'exposition au soleil grâce à ce cocktail de rétinol végane, de peptides et d'acide gras essentiel. Peau revitalisée à la clé!

CRÈME AU RÉTINOL A-PASSIONI, **de Drunk Elephant (98 $; sephora.ca).**

2. Idéale pour les nouvelles utilisatrices de rétinol, cette crème à concentration de 0,3 % est ultrastable et libère graduellement son action au cœur de notre épiderme. Idéal pour un usage quotidien ou comme tremplin avant une formule plus corsée.

CRÈME POUR LE VISAGE RETINOL 0.3, **de SkinCeuticals (70 $; skinceuticals.ca).**

3. Olay frappe fort avec sa toute nouvelle gamme Retinol 24, qu'elle a pris plus de 10 ans à développer. On ne tarde pas à adopter cette crème de nuit aussi efficace que douce pour la peau grâce à son complexe de rétinol et de vitamine B3.

HYDRATANT POUR LA NUIT RETINOL 24, **d'Olay (40 $; olay.ca).**