



L'étoffe de la jeunesse

Si la peau perd graduellement son élasticité, se déshydrate et forme de fines ridules avec l'âge, c'est surtout en raison d'une baisse progressive de la teneur en acide hyaluronique au niveau de l'épiderme. Mais que se cache-t-il exactement derrière cette substance mystérieuse qui nous confère une apparence jeune et radieuse ? Et comment pouvons-nous compenser sa perte naturelle ?

Un élixir de beauté « vitreux »

L'acide hyaluronique, dérivé du mot grec « hyalos », qui peut se traduire par « vitreux », est omniprésent dans notre corps. Il déploie son effet non seulement au niveau de notre épiderme, mais aussi dans le liquide articulaire, dans les disques intervertébraux et dans le tissu conjonctif – partout où l'élasticité est importante. Si nous subissons une blessure, par exemple, la concentration d'acide hyaluronique dans la peau augmente spontanément. Cet élément structural, présent naturellement dans le corps, favorise la guérison des blessures, régule les processus inflammatoires et présente des propriétés antibactériennes. Mais si l'acide hyaluronique attire tellement l'attention de l'industrie cosmétique ces dernières années, c'est surtout en raison de ses propriétés anti-âge : ce disaccharide à la texture de gel confère à la peau souplesse et élasticité. Tout comme la protéine de collagène présente dans le tissu conjonctif, l'acide hyaluronique contenu dans la peau est un composant essentiel de la matrice cellulaire et assure la liaison de l'eau avec les différentes couches de l'épiderme, ce qui permet de garder la peau hydratée : 1 gramme d'acide hyaluronique peut lier jusqu'à 6 litres d'eau, soit 6 000 fois son propre poids. Des dépôts d'acide

hyaluronique se créent, protégeant le derme des agresseurs externes tels que les radicaux libres. Près de la moitié de l'acide hyaluronique présent dans le corps se concentre au niveau de la peau, dont il est le premier agent hydratant, donc la clé d'un teint jeune et frais.

À la base : l'hydratation de la peau

Cette propriété n'est toutefois pas durable : à partir de 25 ans, la teneur en acide hyaluronique dans les tissus diminue progressivement, sa production ralentit. Les expressions faciales entraînent une contraction et un relâchement constant de la peau qui, au fil du temps, ne parvient plus à retrouver son état lisse initial, surtout en présence de facteurs aggravants tels que le rayonnement UV, la pollution ou le tabagisme : le vieillissement progresse. En veillant à bien remplir nos réservoirs d'acide hyaluronique, notre peau peut conserver son aspect pulpeux, souple et uniforme. Mais quelle est la meilleure façon de procéder ? Et quelle est la méthode la plus efficace ?

Pot de crème miracle ?

Les soins à base d'acide hyaluroniques sont disponibles sous forme de crème pour le visage et les yeux, de masque ou de sérum. L'association de molécules d'acide hyaluronique à chaîne courte et à chaîne longue rend la crème plus efficace. Bien que l'acide hyaluronique de haut poids moléculaire ne pénètre pas à travers la peau, il y reste en surface pour stocker l'eau. Cependant, dès que cette fine pellicule disparaît, par exemple sous la douche, elle ne fait plus effet ; il ne peut donc pas y avoir d'efficacité rémanente. L'acide hyaluronique de faible poids moléculaire, en revanche, traverse parfaitement la barrière cutanée et crée des dépôts dans le tissu conjonctif pour une hydratation plus durable. En outre, ces produits de soin contiennent souvent d'autres substances précieuses, comme le beurre de karité ou certaines vitamines.

Mmmh, miam !

L'acide hyaluronique ne se présente pas seulement sous forme de crèmes et autres produits de soin, il est également disponible en complément alimentaire, par exemple en ampoules à boire et même en bonbons gélifiés à grignoter. L'idée est de faire pénétrer les substances actives dans les cellules via le sang. Cependant, seulement 10 % des molécules d'acide hyaluronique parviennent généralement à passer dans la flore intestinale. Pour les protéger des enzymes du tube digestif, les fabricants de « beautycaments » encapsulent donc les molécules avec de l'héspéridine, un antioxydant présent dans la peau blanche des agrumes. Malgré ces

efforts, les études scientifiques n'ont pas encore pu prouver de manière concluante l'efficacité de ces préparations.

