

LES CRÈMES HYDRATANTES ET ANTI-RIDES

Fiche-conseil n° 121

[mise à jour : janvier 2012]



PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Comme les autres organes, la peau vit. Pour être en bonne santé, elle doit respirer et être hydratée, on a parfois tendance à l'oublier. Prendre soin de sa peau, consiste à ne pas accélérer son vieillissement et surtout à lui permettre d'assurer au mieux les fonctions de protection et de surface d'échanges avec le milieu extérieur.

La particularité de la peau est qu'en plus du vieillissement biologique normal et de l'assaut des radicaux libres, elle subit les agressions du climat, de la pollution.

A boire...

La peau est constituée de trois couches (de la plus externe à la plus profonde : épiderme, derme et hypoderme) qui ont chacune des rôles et structures propres.

La couche superficielle de la peau, aussi appelée couche cornée constitue le premier rempart protégeant la peau, sous la forme d'une fine pellicule. Si la couche cornée est affaiblie, la barrière cutanée est rompue et la peau devient plus vulnérable aux agressions extérieures. L'hydratation de la peau vise donc à renforcer cette couche cornée ainsi que l'ensemble de la peau.

...et à manger

La peau a besoin d'eau, mais elle a surtout besoin d'être nourrie sainement. La carence en certains nutriments joue en effet un rôle majeur dans le vieillissement cutané. Lequel est à l'origine de la sécheresse, des rides, de la laxité (relâchement), d'une pigmentation irrégulière et d'une grande variété de lésions. Les coupables sont connus puisqu'il s'agit des fameux radicaux libres. Ces molécules dégradent les fibres de collagène et d'élastine du derme.

Une alimentation équilibrée et riche en anti-oxydants est donc essentielle.

HYDRATER, UN PROCESSUS NATUREL

L'eau qui «hydrate» la peau provient du derme, situé en dessous de l'épiderme. Elle passe du derme à la couche cornée par le processus dit de «perspiration insensible». La couche cornée est recouverte d'un film lipidique, mélange de graisse et de sueur, qui limite l'évaporation de l'eau en formant un film protecteur à la surface de la peau. Cette «perspiration insensible» peut être perturbée par les variations climatiques, l'utilisation de produits de soin, une maladie, la pollution, le tabac, l'excès de soleil...

La meilleure façon de traiter la peau, c'est d'abord **d'éviter de la maltraiter et d'en respecter le fragile équilibre** :

Eviter d'utiliser des produits qui agressent la peau et accélèrent sa déshydratation (eau chaude, savons agressifs tels que le savon de Marseille). Il est préférable d'utiliser des savons de type surgras ou le savon d'Alep par exemple.

- Eviter de frotter la peau avec une serviette mais plutôt la tamponner lors de l'essuyage
- En préalable à toute exposition au soleil, il convient d'éviter de prendre une douche qui aurait l'inconvénient d'altérer le « manteau acide » produit par la combinaison de la perspiration et du sébum. » C'est une protection naturelle que même les savons doux ont tendance à détruire en asséchant la peau, la privant ainsi d'une défense immunitaire naturelle.

Hydrater la peau consiste aussi à **empêcher sa déshydratation** en recouvrant la couche cornée d'un film gras, afin d'éviter qu'elle ne perde son eau. C'est le principe de la crème hydratante.

LA CRÈME HYDRATANTE

La dénomination « crème hydratante » peut porter à penser que le produit va apporter de l'eau à la peau. Or, aucun produit n'en est capable. La crème hydratante a en fait pour action de freiner l'évaporation de l'eau, sans l'arrêter.

LES CRÈMES ANTI-RIDES

Les laboratoires mettent régulièrement au point de nouvelles molécules aux noms très élaborés (double sérum formule « phyto-concentrée », rétinol actif pur-antirides... ça ne veut rien dire !) Le marketing, tout autant élaboré, nous vend tout cela à grand renfort de mentions telles que « répare la peau », « imprègne la totalité de l'épiderme », « 80% des ridules ont disparu », etc.

Or, bien que certains ingrédients aient une action théorique, parfois démontrée in vitro (en laboratoire à l'échelle microscopique), aucune étude n'a pu jusqu'à présent démontrer une réelle efficacité au niveau du derme (couche profonde de la peau). Aucun de ces ingrédients n'agit sur les cellules, ils restent à la surface de la peau où ils ont un effet hydratant voire un léger effet lissant, rien de plus (effet microscopique). Quoi qu'il en soit, ils n'ont pas d'effet préventif sur l'apparition de rides, encore moins d'effet réparateur.

QUELLE « FORMULE MAGIQUE » CHOISIR ?

Quelques critères essentiels pour une crème

C'est la qualité des ingrédients qui fait la qualité des crèmes. Et la nature nous en fournit de très efficaces ! Ainsi, les crèmes labellisées (cf. FC120) nous garantissent une qualité du point de vue de l'environnement et de la santé.

La composition et la fabrication de la grande majorité des crèmes sur le marché restent essentiellement de la chimie de synthèse. Le recours « aux extraits de plantes » n'est bien souvent qu'un leurre destiné à masquer aux yeux des consommateurs un tas de composants artificiels de basse qualité mais bon marché.

Alors, comment s'assurer de choisir des matières premières renouvelables ne provenant pas de la chimie du pétrole ?

Quelques principes de base :

- Choisir un **excipient** de qualité (base servant à recevoir les principes actifs et qui donne la consistance au produit). En effet, les huiles végétales et les cires de première qualité ont intrinsèquement des propriétés très intéressantes pour la peau. Elles régénèrent les tissus, hydratent et facilitent l'absorption d'autres agents actifs). Les huiles de paraffine ou de silicone sont, par contre, l'exemple type d'un déchet de l'industrie du pétrole très couramment utilisé en cosmétique. Certes leur innocuité n'est pas fermement mise en cause à ce jour, mais elles n'ont aucun effet sur la peau excepté de boucher ses pores et l'asphyxier peu à peu.
- Choisir des **principes actifs hydratants** sûrs (cf. ci-dessous).
- Eliminer les composants annexes nocifs pour la santé et l'environnement : les émulsifiants et des éthers de glycol (PEG, PPG) fabriqués à partir d'oxydes d'éthylène (un gaz explosif hautement toxique) ou encore des conservateurs (type parabène) et des parfums qui présentent un grand risque d'allergie.
- Choisir des produits de composition simple.

Pour reconnaître des produits de qualité, le mieux est de s'aider de la brochure « les étiquettes sans prise de tête ». Et si un doute persiste sur un composant le service-conseil d'écoconso peut vous aider (cf. « pour aller plus loin »).

QUELQUES AGENTS D'HYDRATATION NATURELS

Véritable panacée, l'**Aloe vera** se montre un excellent régénérateur cellulaire, accélère la cicatrisation et augmente la production d'élastine et de collagène. Vendu en gel ou en crème dans le commerce, il peut aussi être directement cueilli à la source pour peu d'avoir un petit pot chez soi de cette plante à la culture simplissime.

L'**huile de jojoba** est un régénérateur cellulaire hors pair qui protège les peaux les plus sèches et les plus abîmées. Une des plus fines huiles au monde elle convient à tous les types de peau.

Les **huiles essentielles (HE)** sont des actifs extraordinairement puissants. On citera simplement l'HE de carotte (régénératrice cutanée) ou encore celle de ciste ladanifère (effet lift) ayant des propriétés anti-rides sans oublier la Rose de Damas mais attention au portefeuille pour cette dernière, très chère ! Du reste, il convient de rester prudent : les HE sont très concentrées et doivent être micro-dosées (pas plus de 1 % du volume total de produit en cosmétique). En outre, « produit naturel » ne veut pas dire sans risque et les allergies ou intolérances aux HE et à certains composants végétaux sont courantes. Faites le test avant toute utilisation !

OÙ TROUVER SA FORMULE MAGIQUE ET A QUEL PRIX ?

Concernant les critères évoqués plus haut, il n'y pas plus de garantie en pharmacie qu'en parfumerie, ou en grande surface. Seule notre perspicacité à retourner les pots et flacons pour lire les étiquettes nous permettra d'avoir une information fiable sur la qualité des produits.

Les points de vente tels que les magasins spécialisés en produits naturels présentent l'intérêt d'offrir des gammes de produits déjà sélectionnés au regard des types de composants car présentant le plus souvent des produits écolabellisés.

POUR ALLER PLUS LOIN

- [Les étiquettes sans prise de tête](#)
- [Fiche-conseil n° 120 : l'étiquetage des cosmétiques](#)

Cette publication est mise à disposition sous un contrat
[Creative Commons](#)



Des réponses personnalisées à vos questions :
08 1 730 730 | info@ecoconso.be
www.ecoconso.be

