

Y A-T-IL UN IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LA QUALITE DE LA PEAU ?

Conférence du Dr Christine Lafforgue (Ph.D.), maître de conférences des universités,
Laboratoire de Dermopharmacologie et Cosmétologie - Faculté de Pharmacie - Paris Sud 11.

Alors que de plus en plus de compléments alimentaires à visée beauté sont disponibles sur le marché, quel est l'état de la recherche sur l'alimentation et la qualité de la peau ? Le Dr Christine Lafforgue esquisse un panorama du travail scientifique entrepris sur ce sujet.

La peau, organe de protection

La peau, d'origine ectodermique, est à la fois un organe de communication et un organe de protection. Elle maintient une défense passive, par sa fonction barrière, et une défense active en offrant une protection immunologique, mais aussi grâce au métabolisme cutané et aux sécrétions sudorales et sébacées. Tous les éléments que l'on peut trouver dans l'épiderme proviennent soit d'une production cutanée, soit de la transmission par les anses capillaires.

L'impact des nutriments sur la peau

La qualité de la peau dépend, entre autres, des nutriments apportés par le système vasculaire. En cas de carences nutritionnelles avérées, l'impact cutané est non négligeable. Des signes cliniques sont ainsi associés aux carences vitaminiques (A, B1, B2, PP, B5, B6, B8, B9, B12, C, K) ou aux déficits d'éléments minéraux (Fer, Zinc, Cuivre, Sélénium). De même, les acides gras essentiels jouent un rôle extrêmement important dans le maintien d'une peau saine et la lutte contre le vieillissement.

Nutrition et pathologies : quelles améliorations ?

De nombreuses pathologies cutanées ont donné lieu à des études en lien avec l'alimentation, comme le psoriasis, la dermatite atopique et l'acné. Dans le cas du psoriasis, le comportement alimentaire de l'individu, qui tente de diminuer son mal-être, influe davantage que son régime. Si les acides gras polyinsaturés modulent la production et l'activité des cytokines pro-inflammatoires, l'idée de compléter le patient est peu probante, faute de preuves suffisantes. Dans la dermatite atopique, l'effet de l'administration de probiotiques dès le plus jeune âge permet peut-être d'améliorer la qualité de vie de l'individu, mais ne guérit en aucun cas la pathologie. De même l'apport d'Oméga 3 chez les femmes enceintes ou d'Oméga 6 pour les bébés semble réduire les poussées, tandis que cette supplémentation n'a pas d'impact sur les eczémateux installés. Enfin, un certain nombre d'études ont été menées sur le lien entre le régime pauvre en hydrates de carbone de certaines populations "primitives" et leur faible incidence de l'acné. Elles doivent cependant être confirmées.

Nutrition et peau saine

Le phénomène de vieillissement cutané est lié à de nombreux facteurs intrinsèques et extrinsèques d'origines multiples. Le catabolisme est ce qui pose le plus de problèmes, au niveau des peroxyosomes et des lysosomes. La peau dispose de systèmes de défense enzymatiques et non enzymatiques. Pour pallier au stress oxydatif, il faut "booster" les défenses antioxydantes, soit en stimulant l'activité enzymatiques, soit en inhibant la chaîne radicalaire, ou encore en piégeant les ions métalliques de transition. Les moyens de correction ou de prévention existants permettent de maintenir les antioxydants déjà présents ou d'incorporer des antioxydants lipidiques. Pour maintenir un équilibre, l'apport de plusieurs antioxydants peut agir préventivement, sans être réellement thérapeutique.

Des études encore incomplètes

L'impact de l'alimentation sur le vieillissement cutané a été étudié à travers plusieurs études sur des populations âgées dont le régime alimentaire est riche en légumes et huile d'olive (régime crétois) ou qui ont bénéficié d'une supplémentation en huile de bourrache. Sur ces derniers, l'étude a montré une diminution de 10 % de la perte insensible en eau, une diminution du prurit chez 34 % des patients et une diminution de la peau sèche. Elles portaient néanmoins sur des sujets âgés (plus de 68 ans) sans comparaison avec d'autres tranches d'âge.

D'autres études analysant des carences, des déficits ou des supplémentations ont été entreprises auprès d'une population moyenne, ne souffrant d'aucune pathologie. Si l'étude de Boeslma, réalisée en 2003 sur 302 sujets de 18 à 25 ans, montre que des liens étroits existent entre l'alimentation et la peau chez l'homme, les variations hormonales et les habitudes de soin priment chez la femme. Cependant, les études effectuées dans le cadre de la NHAES III (National Health and Nutrition Examination Survey) sur 30 000 personnes font apparaître un lien direct chez l'adulte entre le taux de lycopène et la sensibilité cutanée aux allergènes. Elle dégage également un effet protecteur de la vitamine E, de α -carotène ou de la β -cryptoxanthine. Enfin, l'étude NHAES I auprès de 4 025 femmes de 40 à 74 ans démontre qu'une alimentation pauvre en protéines, cholestérol, phosphates et vitamines A, C et K se traduit par des rides plus marquées, tandis que la sécheresse et l'atrophie cutanée sont plus notables si la consommation d'acide linoléique et de vitamine C est faible.

Une alimentation santé, c'est une alimentation beauté. Pour rester en bonne santé et prévenir les maladies dégénératives, un apport normal en vitamines et en anti-oxydants de formes variées est très important. L'alimentation peut probablement agir sur la qualité de la peau, mais en synergie avec les topiques cutanés.