



LES SOLUTIONS ANTI-ÂGE EN 200 QUESTIONS (BEAUTÉ)

## 019. Quelles sont les plantes anti-âge les plus efficaces en cosmétique ?

La nature, et plus particulièrement le monde végétal, est pour la cosmétologie une source infinie d'actifs. En matière d'anti-âge, certaines plantes sont des valeurs sûres :

- **La Centella asiatica** restructure les cellules.

- **L'aloë vera** est riche en vitamines et minéraux, et possède des vertus cicatrisantes et protectrices.
- **La bardane** est efficace contre les petits problèmes cutanés des peaux matures (couperose, taches

pigmentaires, boutons, teint brouillé), et elle est détoxifiante, aussi bien en interne qu'en externe.

- **La fraise et le concombre** sont d'excellents anti-inflammatoires.
- **Le thé vert** est un antioxydant reconnu.

- **La vigne rouge**, l'extrait de marronnier, le frêne, le mimosa, le coquelicot stimulent la circulation et le renouvellement cellulaire.
- **La carotte** est riche en provitamine A et bloque les radicaux libres.



« Cosmétiques bio à faire soi-même », de Catherine Bonnafous, éd. Chariot d'Or.

## 020. Y a-t-il des produits anti-âge naturels ?

**Oui.** D'ailleurs les huiles végétales sont incontournables pour effectuer « la première étape, essentielle en beauté : hydrater la peau. Car pour bien assimiler les soins qu'on va lui apporter, la peau doit être bien nourrie », explique Catherine Bonnafous. En matière d'anti-âge, quelques huiles sortent du lot : l'huile de bourrache et l'huile d'onagre sont les mieux adaptées aux peaux matures. Elles sont riches en acides gras polyinsaturés, en oméga 6, et en particulier

l'acide gamma-linolénique qui réduit les mécanismes déclencheurs de l'inflammation. Elles procurent aussi des précurseurs hormonaux, les phytostérols, qui vont aider la peau à produire des substances indispensables à sa jeunesse. L'huile de noyaux d'abricot, riche en vitamines A et E, et en acides gras polyinsaturés (en particulier l'acide linoléique ou vitamine F) est elle aussi intéressante pour freiner les effets du temps, tout comme l'huile d'argan. Le beurre

de karité renferme également de ces substances proches des hormones féminines, les phytostérols, mais aussi un panel très complet d'acides gras et d'alcools terpéniques parfaits pour la nutrition de la peau et sa protection contre les inflammations. Du côté des algues, la spiruline est remarquable pour sa richesse en acides aminés soufrés, indispensables à l'architecture de la peau, mais aussi pour sa teneur en fer, en vitamine A et en oméga 6.