

## DOSSIER : Limitez le vieillissement cutané grâce aux antioxydants

### Les molécules qui piègent les radicaux libres

---

Le stress oxydant, à l'origine de la production de radicaux libres, est un des facteurs majeurs de l'accélération du vieillissement cutané. Il est donc important d'apporter à la peau des antioxydants, seuls nutriments capables de piéger ces molécules réactives qui s'attaquent aux protéines, aux acides gras et à l'ADN de nos cellules.

---

#### La vitamine C (acide ascorbique)

La vitamine C est la molécule antioxydante la plus abondante dans la peau. Un de ses rôles fondamentaux est de contribuer à assurer **une protection des cellules contre les radicaux libres**. De plus, la vitamine C est un élément important pour **reconstituer le collagène** et aide ainsi à la cicatrisation en agissant à plusieurs niveaux de la synthèse de cette protéine de structure. Son action est synergique lorsqu'elle est associée à d'autres antioxydants, comme par exemple la vitamine E au niveau de la peau.

Cependant, une petite exposition aux rayons du soleil ou à la pollution urbaine peut faire chuter la concentration de cette molécule dans la peau de 30 à 50 %. De plus, l'organisme humain ne sait pas synthétiser la vitamine C. Il est donc nécessaire d'en puiser chaque jour dans les aliments. Les fruits et les légumes colorés et crus sont ceux qui contiennent le plus de vitamine C (poivron rouge, orange, framboise...). C'est la plus fragile des vitamines car elle est détruite par l'air, la lumière et la chaleur. Les fumeurs ont des besoins accrus (+ 20 %) car le tabagisme réduit le taux de vitamine C dans l'organisme.

---

#### La vitamine E (tocophérol)

Présente naturellement à la surface de la peau, elle constitue **la première défense contre les radicaux libres**, particulièrement pour les structures lipidiques qui constituent les membranes cellulaires. Les programmes anti-âge, incluant le tocophérol, agissent sur le vieillissement de la peau. À dose importante, la vitamine E a même une action « réparatrice » : elle aide à réduire les dommages photo-induits, les rides et à améliorer la texture de la peau.

---

#### Le glutathion

C'est une molécule présente dans toutes les cellules de l'organisme et qui est constituée de trois acides aminés : l'acide glutamique, la cystéine et la glycine. Le glutathion agit en **neutralisant les radicaux libres**. De plus, il permet **la régénération de la forme oxydée de l'acide ascorbique en vitamine C**. Une déficience en glutathion ou une oxydation de celui-ci est donc souvent associée à des troubles liés à l'âge. Par conséquent, l'utilisation de glutathion en tant

qu'antioxydant présente des effets bénéfiques, comme cela a été montré dans la recherche anti-vieillessement.

---

## Le bêta-carotène



coups de soleil.

C'est un caroténoïde qui intervient dans la croissance et l'intégrité des cellules de la peau et que l'on trouve dans les fruits et légumes colorés (carotte, poivron rouge, abricot, melon...). Sa carence se manifeste par un dessèchement de la peau donnant à celle-ci un aspect rugueux. Depuis les années 80, de nombreuses études ont attesté du **potentiel photo-protecteur** du bêta-carotène. Bien que sa concentration sanguine ne soit pas suffisante pour constituer un écran solaire, le bêta-carotène peut augmenter le seuil de tolérance aux

De manière générale, les antioxydants agissent de façon potentialisée lorsqu'ils sont associés. Pour entretenir sa peau et contribuer à limiter les effets du vieillissement, il est donc préconisé d'associer bêta-carotène, vitamine C, glutathion et vitamine E.

---