

ALIMENTATION La beauté dans notre assiette

L'alimentation peut-elle avoir une influence sur la beauté? Oui, assure la pharmacienne Petra Huber qui s'intéresse depuis de nombreuses années aux aliments censés nous embellir.

Mood food, brain food, beauty food – ces termes suggèrent que certains aliments peuvent améliorer l'humeur, stimuler le cerveau ou encore rendre plus beau. Que faut-il en penser?

Petra Huber: Il est clair que certains principes actifs, comme les vitamines et les substances végétales secondaires, ont un effet positif sur l'organisme. Les aliments regroupés sous le terme de «beauty food» comportent surtout des vitamines A, C, D ou E ou encore des acides gras oméga 3 et 6. Ces antioxydants capturent les radicaux libres qui peuvent attaquer et endommager nos cellules.

Aujourd'hui, les aliments sont enrichis de diverses substances et commercialisés pour leurs propriétés cosmétiques. Ils promettent une peau plus ferme, des ongles plus solides, des cheveux plus épais. Ne suffit-il pas de s'alimenter sainement et de consommer des produits de qualité?

Cela peut suffire pour les personnes en santé qui se nourrissent de manière optimale, en consommant effectivement cinq portions de fruits et légumes par jour. Mais d'autres personnes, par exemple les sportifs qui font des entraînements intensifs, les personnes qui sont stressées, les femmes enceintes ou en période de ménopause et les seniors ont besoin d'apports supplémentaires. Il y a parfois des situations où une supplémentation s'impose.

La population suisse se nourrit-elle sainement?

Selon diverses études, la conscience alimentaire s'améliore, certes; mais seule

une petite partie de la population se plie effectivement à la recommandation des 5 portions par jour.

Combien de temps faut-il pour que des erreurs nutritionnelles deviennent perceptibles et quels peuvent être les symptômes?

On peut très bien ne rien remarquer des mois durant. Puis surviennent brusquement les premiers symptômes généraux, comme des ongles cassants, une pâleur inhabituelle, des chutes de cheveux ou, dans les cas plus extrêmes, de la perlèche ou des irritations cutanées. La peau est aussi le miroir de ce que nous mangeons.

Dans les supermarchés suisses, on trouve des jus de fruits additionnés d'aloë vera et de biotine – censés nous apporter beauté et bien-être – en France, de la confiture anti-rides et en Allemagne, de la bière anti-âge. Ces promesses publicitaires sont-elles du vent ou ces produits sont-ils vraiment efficaces?

Lorsque les fabricants de produits alimentaires veulent faire des promesses concrètes quant aux effets de leurs produits, ils doivent pouvoir les confirmer par des études scientifiques. Et ce tant dans l'UE qu'en Suisse.

Consommez-vous des produits enrichis artificiellement par la technologie alimentaire comme la confiture anti-rides?

Rarement, car j'ai la chance de pouvoir savourer la confiture maison de ma mère, mitonnée par exemple avec des abricots

Portrait



Petra Huber, valaisanne d'origine, a étudié la pharmacologie à l'EPF de Zurich avant de travailler

comme pharmacienne. En tant que directrice scientifique de la Division Cosmétique Active (Suisse) SA du Groupe L'Oréal, elle a approfondi ses connaissances dans le domaine de la cosmétique. Depuis février 2002, elle enseigne la cosmétique et la toxicologie à l'Institut de technologie des produits alimentaires et des boissons de l'Université des sciences appliquées de Wädenswil (ZHAW). Dans le cadre d'un projet interdisciplinaire, elle a étudié la faisabilité de commercialiser en Suisse des aliments beauté. Début 2009, la Société suisse des chimistes-cosméticiens lui a décerné, ainsi qu'au ZHAW, le Mémorial Kurt J. Pfeiffer, prix décerné annuellement à une ou plusieurs personnes pour leur contribution exceptionnelle au développement de la science cosmétologique.

bien mûrs du Valais. Cette gourmandise constitue une excellente portion de bêta-carotène!

Où en est la recherche en matière d'aliments beauté?

Ce qui touche à l'alimentation est très tendance. L'industrie agro-alimentaire est constamment à la recherche de nouvelles substances et de nouveaux principes actifs. Les principes actifs découverts dans les aliments sont ensuite aussi volontiers utilisés en cosmétique, comme le lycopène, le pigment rouge des tomates. Cet antioxydant n'aurait pas seulement des effets positifs sur le cœur et le système cardiovasculaire mais pourrait aussi se révéler bénéfique pour la structure cutanée et donc se retrouver sous forme de comprimés parmi les compléments alimentaires. On a constaté que l'administration de lycopène pouvait améliorer la densité de la peau des femmes pendant la ménopause.

L'Université des sciences appliquées de Wädenswil (ZH), où vous exercez, a renoncé à tout projet concernant les aliments beauté. Pourquoi?

Nous avons effectué une étude de faisabilité avec le projet interdisciplinaire «Beauty Muffin». Nous voulions découvrir s'il existe des principes actifs bons pour la peau qui supportent la cuisson tout en étant d'un goût agréable. Technologiquement, c'était faisable. Mais nous n'avons pas pu faire d'étude clinique concernant l'efficacité du produit. A l'époque, c'était il y a deux ans, nous n'avons pas trouvé de partenaire industriel assez ouvert pour poursuivre l'expérience du «Beauty Muffin». L'idée était jugée trop innovante. Or le marché suisse de la boulangerie et de la pâtisserie est plutôt traditionaliste.

Quelles sont les nouveautés qui attendent les consommateurs suisses? Quels sont les prochains aliments qui pourraient être enrichis et trôner en bonne place dans les rayons de «beauty food»?

Pourra-t-on bientôt embellir en savourant des pralinés? On peut toujours rêver...



Il est certain que la palette des aliments beauté va continuer de s'étoffer, même si la croissance de cette part de marché n'a plus augmenté aussi fortement qu'avant ces cinq dernières années. Parmi les aliments enrichis qui pourraient être lancés, je citerais les boissons et les barres aux céréales, les flocons de muesli, les gommes à mâcher, le chocolat et les pralinés de beauté. De tels produits pourraient bien être commercialisés dans les cinq ans à venir. Mais pour qu'ils puissent s'établir dans les rayons, il faudra que le marché les comprenne bien. Sinon, il faudra attendre un nouveau cycle qui ne débutera sans doute que d'ici cinq à dix ans.

Ce printemps, vous avez pris un congé sabbatique pour aller organiser des événements sur le thème de la «beauty cuisine» dans un restaurant berlinois. De quoi s'agissait-il?


J'apprécie la bonne cuisine et je m'intéresse beaucoup à la gastronomie soignée et innovante. La notion de «beauty cuisine» associe cuisine de choix et aliments



naturels de qualité, propres à influencer positivement le processus de vieillissement de la peau. Je me suis donc plongée dans mes livres de cuisine pour trouver des recettes et des aliments du monde entier qui soient à la fois agréables au palais et à l'œil et bénéfiques à la peau. J'ai imaginé un menu à plusieurs plats que j'ai soumis à l'équipe de «mon» restaurant berlinois. L'idée leur a plu. Le chef a encore un peu peaufiné mes suggestions. Avant chaque plat, j'expliquais aux

convives quelles substances se trouvaient dans les divers aliments qu'ils allaient manger et quels étaient leurs effets cosmétiques sur la peau. J'ai ainsi voulu démontrer qu'une alimentation saine et anti-âge ne se limite pas à une cuisine d'hôpital mais peut se révéler à la fois goûteuse et sensuelle.

Texte: Claudia Merki / trad: cs

 vitagate.ch/f_nutricosmetique.aspx

Avaler au lieu d'appliquer. Les chercheurs élaborent des aliments qui devraient nous rendre plus beaux.

vitagate.ch – Un clic quotidien pour votre santé!



Soigner. Nourrir. Protéger.

Lorsque beauté rime avec santé.

Grâce à leur action nourrissante et intensive, les produits de la ligne de soins Burgerstein favorisent la constitution et la conservation des substances naturellement présentes dans le corps. Une nourriture intérieure qui régénère et équilibre.



Ça vous embellit. Burgerstein Vitamines

En vente dans votre pharmacie ou droguerie.

www.burgerstein.ch

Antistress SA, Société pour la protection de la santé, 8640 Rapperswil-Jona