

## **Beauté: les vertus du café**

### **Le café serait-il le nouvel ingrédient miracle des produits de beauté?**

Il n'y a pas que le matin que notre corps a besoin de café. Après l'eau, la bière, la gomme à mâcher et même les beignets, la caféine s'est invitée dans nos produits de beauté. On utilise désormais les grains, les feuilles et les baies du caféier pour cibler certains problèmes de peau. Une recherche récente effectuée par la State University of New Jersey confirme même que l'application topique de caféine sur la peau peut «tuer» les cellules cancéreuses cutanées endommagées par le soleil. «La caféine possède trois propriétés très intéressantes», explique la docteure Leslie Baumann, professeure de dermatologie à l'université de Miami. «C'est un antioxydant, elle contracte les vaisseaux sanguins et elle déshydrate les cellules adipeuses.» Bonne nouvelle: la caféine peut nous embellir. Voici comment.

### **Sus à la cellulite!**

Le café est depuis longtemps au menu des spas indonésiens. Ses grains sont moulus et utilisés comme exfoliants pour le corps, indique Yoshiko Roth, qui a colancé la ligne new-yorkaise Juara Skincare. Le café est aussi un diurétique qui contribue à drainer le fluide hors des cellules. Résultat: celles-ci prennent moins d'espace, ce qui entraîne un effet tenseur. Ne vous réjouissez pas trop vite, tempère toutefois le docteur Yves Hébert, omnipraticien montréalais spécialisé en médecine esthétique. «La plupart des crèmes qui traitent la cellulite contiennent désormais de la caféine, mais les capitons réapparaissent aussitôt qu'on en cesse l'application.»

### **Fini le regard morne**

Le café ne fait pas que nous réveiller... il éveille aussi notre regard. En effet, les petits pots à base de caféine contribuent à réduire les poches et les cernes sous les yeux. «Les cernes autour des yeux sont dus à la peau plus mince de cette région et à des fuites provenant des vaisseaux sanguins», résume Lizz Starr, directrice générale mondiale du développement de produits pour Origins. «La fatigue, la déshydratation et la pollution sont les principales responsables des irritations autour de l'oeil: elles fragilisent les vaisseaux sanguins, entraînant plus de fluide dans cette région.» Comme la caféine est un vasoconstricteur (elle contracte les vaisseaux sanguins), elle peut réduire les boursouffures. Selon la docteure Deborah Sarnoff, professeure agrégée de dermatologie à la New York University's School of Medicine, son action diurétique pourrait réellement contribuer à éliminer les poches sous les yeux. «Certaines données confirment la capacité de la caféine à éliminer le surplus d'eau dans les tissus.»

### **À bas les radicaux libres!**

Le café n'a pas fini de nous révéler ses bienfaits. Le dernier en lice se trouve dans ses fruits, des baies de couleur rubis. «L'extrait de fruit de caféier combat les radicaux libres encore plus efficacement que le thé vert et les vitamines C et E», affirme le docteur Marc DuPéré, chirurgien plastique à Toronto et consultant pour RevaléskinMD, une nouvelle ligne de soins pour la peau à base de baies de café. «Les irrégularités de la peau telles que les rides, les taches solaires et la perte d'élasticité sont causées par les radicaux libres. S'y attaquer, c'est améliorer la qualité de sa peau.» La docteure Baumann confirme aussi l'efficacité des fruits du caféier comme antioxydants, mais conseille la prudence si notre peau est sujette à l'acné. «Dans ce cas, les produits qui en contiennent pourraient causer des éruptions. J'apprécie les crèmes anti-âge de jour et de nuit qui les combinent à du rétinol.»

### **Les sceptiques**

Bien que les compagnies de produits de beauté vantent les multiples bienfaits du café, quelques

dermatologues insistent pour rappeler que les recherches sur le sujet ne sont pas assez avancées. «Il nous faudrait davantage de données probantes pour déterminer dans quels produits de soins le café est le plus efficace», explique la docteure Lisa Kellet, qui a fondé le cabinet de consultation DLK on Avenue (Toronto). Mais cela ne saurait tarder, selon Yoshiko Roth. «Chaque année, on découvre de nouvelles propriétés bienfaisantes au café.» On n'a pas fini d'en entendre parler!

*Traduction: Caroline Fortin*

### **À lire aussi**

#### **Beauté: les vertus du café**

#### **Le café serait-il le nouvel ingrédient miracle des produits de beauté?**

Par

Flannery Dean

#### **Fini le regard morne**

Le café ne fait pas que nous réveiller... il éveille aussi notre regard. En effet, les petits pots à base de caféine contribuent à réduire les poches et les cernes sous les yeux. «Les cernes autour des yeux sont dus à la peau plus mince de cette région et à des fuites provenant des vaisseaux sanguins», résume Lizz Starr, directrice générale mondiale du développement de produits pour Origins. «La fatigue, la déshydratation et la pollution sont les principales responsables des irritations autour de l'oeil: elles fragilisent les vaisseaux sanguins, entraînant plus de fluide dans cette région.» Comme la caféine est un vasoconstricteur (elle contracte les vaisseaux sanguins), elle peut réduire les boursofflures. Selon la docteure Deborah Sarnoff, professeure agrégée de dermatologie à la New York University's School of Medicine, son action diurétique pourrait réellement contribuer à éliminer les poches sous les yeux. «Certaines données confirment la capacité de la caféine à éliminer le surplus d'eau dans les tissus.»

#### **À bas les radicaux libres!**

Le café n'a pas fini de nous révéler ses bienfaits. Le dernier en lice se trouve dans ses fruits, des baies de couleur rubis. «L'extrait de fruit de caféier combat les radicaux libres encore plus efficacement que le thé vert et les vitamines C et E», affirme le docteur Marc DuPéré, chirurgien plastique à Toronto et consultant pour RevaléskinMD, une nouvelle ligne de soins pour la peau à base de baies de café. «Les irrégularités de la peau telles que les rides, les taches solaires et la perte d'élasticité sont causées par les radicaux libres. S'y attaquer, c'est améliorer la qualité de sa peau.» La docteure Baumann confirme aussi l'efficacité des fruits du caféier comme antioxydants, mais conseille la prudence si notre peau est sujette à l'acné. «Dans ce cas, les produits qui en contiennent pourraient causer des éruptions. J'apprécie les crèmes anti-âge de jour et de nuit qui les combinent à du rétinol.»

#### **Les sceptiques**

Bien que les compagnies de produits de beauté vantent les multiples bienfaits du café, quelques dermatologues insistent pour rappeler que les recherches sur le sujet ne sont pas assez avancées. «Il nous faudrait davantage de données probantes pour déterminer dans quels produits de soins le café est le plus efficace», explique la docteure Lisa Kellet, qui a fondé le cabinet de consultation DLK on Avenue (Toronto). Mais cela ne saurait tarder, selon Yoshiko Roth. «Chaque année, on découvre de nouvelles propriétés bienfaisantes au café.» On n'a pas fini d'en entendre parler!

*Traduction: Caroline Fortin*