

## 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 boursouflures. 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 bienfaites au café.» On n'a pas fini d'en entendre parler!

Traduction: Caroline Fortin