



CRÈMES MINCEUR

De la caféine sinon rien !

On n'a pas encore trouvé mieux que la caféine pour dégommer nos capitons, à part les cellules souches encore à l'étude. Omniprésente dans nos crèmes amincissantes, elle reste la star incontestée de toutes les formules. Boostée par d'autres actifs, elle est même au cœur de nouvelles technologies pour être encore plus efficace.

Par Yasmine Meurisse *Photo* Frédéric Farré *Réalisation* Lauriane Seignier

Moi qui suis un fossile de la cosmétique, je me souviens qu'en 1972 on utilisait déjà la caféine dans les crèmes minceur », s'exclame dans un grand rire Lionel de Benetti, directeur de la recherche Clarins. Découverte en 1819 dans le café, puis dans le thé, le cacao, la noix de kola ou le guarana, cette molécule de la famille des méthylxanthines a tout de suite intéressé les scientifiques pour ses propriétés stimulantes. Bourrée de polyphénols, de puissants antioxydants qui freinent le vieillissement cellulaire, elle accroît la vigilance en favorisant la sécrétion de la noradrénaline, un neurotransmetteur cérébral... Ça c'est pour le « petit noir » que l'on prend sur le comptoir. Mais appliquée sur nos rondeurs, cette poudre qui est blanche à l'état pur contribue très efficacement au déstockage des graisses. « Même s'il est probable que les travaux sur les cellules souches (voir p. 84) commencent à nous permettre "d'attaquer" la cellulite d'une nouvelle façon, la caféine est et demeure sans doute pour longtemps encore, le pilier de toute formule cosmétique minceur », affirme le scientifique. D'autant que celle d'aujourd'hui est devenue plus efficace et plus agréable à utiliser que celle d'hier... et d'avant-hier.

UN ACTIF TOUT CE QU'IL Y A DE SÉRIEUX

La caféine est un peu à la cosmétique ce que l'aspirine est à la pharmacopée : l'un des actifs les plus intéressants qui soit et l'un des plus étudiés aussi. On ne compte plus le nombre d'études qui ont été publiées dans le monde entier depuis plus de trente ans sur son activité et sur ses effets par voie orale et par voie topique, autrement dit, sur la peau. La caféine est efficace sur la cellulite, c'est démontré et reconnu par toute la communauté scientifique. À tel point que l'une des premières crèmes amincissantes est considérée comme un médicament et est assortie d'une autorisation de mise sur le marché (AMM). Il s'agit du gel Percutaféine, lancé par les laboratoires Pierre Fabre en 1982. Dans sa formule, une concentration exceptionnelle de 5 % de caféine. Ce produit est d'ailleurs le seul à pouvoir voir figurer sur son tube la mention « traitement symptomatique des surcharges adipeuses sous-cutanées localisées ».

UN FAMEUX BRÛLE-GRAISSES

Les cellules qui ont pour mission de gérer notre stock de graisse, les adipocytes, se remplissent et se vident lorsqu'on leur en donne l'ordre, via des messagers, des récepteurs hormono-sensibles, et des enzymes. « Or on sait que la caféine agit sur ces mécanismes. Cet actif lipolytique active le déstockage des graisses (triglycérides) sous la forme d'acides gras et de glycérol qui sont ensuite captés par la circulation générale pour fournir l'énergie dont nos muscles ont besoin. D'où l'intérêt de pratiquer une activité physique juste après avoir appliqué sa crème. Avis aux courageuses...

À quelle concentration cette molécule est-elle efficace ? Là, les discours divergent toujours autant. Chez Clarins, on estime que 2 % de caféine est la concentration idéale et suffi-

VOTRE BEAUTÉ

10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

MARS 11

Mensuel
OJD : 77261

Surface approx. (cm²) : 1640
N° de page : 80-83

Page 2/4

MISE EN BEAUTÉ SISLEY PAR
ALINE SCHMITT AVEC EXFOLIANT
MOUSSANT ÉNERGISANT CORPS,
HYDRA-FLASH CORPS ET
PHYTOBUSTE. MISE EN BEAUTÉ
DU VISAGE AVEC HYDRA-
GLOBAL ET L'ÉCLAT TENSEUR
PHYTO-AROMATIQUE.
MAQUILLAGE AVEC PHYTO-TEINT
ÉCLAT COMPACT N° 2, PHYTO-
BLUSH ÉCLAT DUO PINKY-ROSE,
PHYTO-OMBRES ÉCLAT EBONY,
TOFFEE, SILVER TOUCH, PHYTO-
KHÔL PERFECT BLACK, PHYTO-
MASCARA ULTRA-VOLUME SO
BLACK, PHYTO-SOURCILS
PERFECT CHÂTAIN ET PHYTO-LIP
SHINE N° 4.
COIFFURE RODOLPHE FARMER
(MOD'S HAIR AGENCY)
CULOTTE AMERICAN VINTAGE.
TASSE MUJI.





sante, qu'il est inutile d'en mettre davantage et qu'il est plus judicieux de la combiner à d'autres actifs pour faciliter sa pénétration transcutanée. À l'inverse, chez Lierac, on estime que l'efficacité de la molécule est « dose dépendante » : 10 % dans le dernier produit. À chaque labo ses secrets de fabrications, le résultat semble aussi intéressant dans les deux cas

LA CAFÉINE PÉNÈTRE BIEN MIEUX QU'AVANT

À l'état brut, la caféine se présente sous la forme de cristaux difficiles à dissoudre et donc à faire pénétrer dans la peau. C'est pour cette raison qu'on a longtemps utilisé l'alcool pour y parvenir bien que ce dernier dessèche toujours un peu l'épiderme. « Aujourd'hui, on peut se passer complètement d'alcool en associant la caféine avec des actifs qui améliorent sa solubilité et donc sa biodisponibilité », explique Farida Daoud des laboratoires Lierac. Des phospholipides chez Lierac, des polyols et des glycols entre autres chez Sisley, de l'escine chez Clarins et LPG, un dérivé d'huile de coco chez Pierre Fabre (Percutaféine) Reste-t-il de l'alcool dans les formules caféinées en 2011 ? Dans certaines oui, mais en très faible quantité, et surtout pour procurer une sensation de fraîcheur et obtenir un produit qui sèche rapidement.

LE CHOIX DE VB. Pour les capitons tenaces, la caféine associée à de l'escine pour augmenter sa biodisponibilité : Lift-Minceur Haute Définition de **Clarins (1)**. Pour tout type de cellulite et pour lisser la peau en même temps : Body-Slim de **Lierac (2)**. Pour les cellulites récentes et anciennes, des « sucres », glycols et polyols facilitent la pénétration de la caféine dans l'épiderme : Phyto-Svelt Global de **Sisley (3)**. Pour les cellulites « aqueuses », Un duo escine + caféine pour accroître la pénétration tout en stimulant la microcirculation : Sérum Drainant Cellulite Aqueuse de **LPG (4)**.

EN VERSION SURACTIVÉE

Moyen d'augmenter l'efficacité de la caféine autre autrement qu'en améliorant sa biodisponibilité ? Booster l'activité de la molécule en jouant la carte de la synergie. Notamment en

l'associant à d'autres actifs, extraits de plantes souvent pour potentialiser ses effets. On utilise l'huile de graine de grenade chez Biotherm, la forskoline chez Lierac et chez Roc, une plante originaire d'Inde, la noix de kola, chez Cinq Mondes, les algues et micro-algues chez Garnier, Melvita, Linéance, la xanthoxyline extraite du poivre de Sichuan chez Elancyl, le thé vert chez Yves Rocher, etc. Tous activent la lipolyse ou sont capables de freiner le stockage des graisses.

On peut aussi, c'est une tendance forte, modifier directement la molécule de caféine elle-même pour la « muscler » davantage. C'est ce que Jean-Claude Le Joliff appelle la chimie verte : « On travaille la molécule naturelle de façon à obtenir un dérivé encore plus actif. » Ainsi, les chercheurs de LibraGen[®] ont obtenu une nouvelle forme de caféine par transformation enzymatique de la caféine naturelle, grâce à un procédé biotechnologique (un greffage). La molécule obtenue, le Sveltam[™] est un mix unique d'actifs moléculaires synergiques beaucoup plus actif que la caféine seule. « C'est une sorte de "caféine+" très pure, très concentrée, sans conservateur, très active, et l'une des rares qui soit certifiée Écocert », nous confie Fabrice Lefèvre, en charge du développement chez LibraGen. Sveltam, retenez bien ce nom que l'on trouvera bientôt dans de nombreux produits amincissants haut de gamme. À commencer par Filorga dès le mois de juin prochain.

Pour la petite histoire ce super actif est déjà présent dans un contour de l'œil antipoches (Ayni). Qui peut le plus, peut le moins, ce qui marche pour la graisse de nos hanches, marchera aussi pour celle du contour des yeux.

LE CHOIX DE VB. Pour un traitement express, l'effet de synergie entre la caféine et la forskoline : Anti-cellulite Micro-Actif de **Roc (5)**. Pour les cellulites rebelles, 5 % de caféine boostée par la noix de kola : Crème de Café de **Cinq Mondes (6)**. Pour un effet anticapitons et drainant en même temps, le fucus et la criste-marine (algues) renforcent la caféine : Crème Amincissante Drainage Actif Algascience de **Melvita (7)**. Pour les cellulites localisées l'extrait de poivre et la caféine activent la lipolyse : Offensive Cellulite



14 Jours d'**Elancyl (8)**. Pour tout type de cellulite, le thé vert se combine à la caféine pour mieux brûler les graisses et à la *centella asiatica* pour raffermir la peau : Minceur Intensive Triple Action d'**Yves Rocher (9)**. Pour les rondeurs du ventre, l'huile de graine de grenade et l'extrait de lotus renforcent l'efficacité de la caféine en stimulant le destockage des adipocytes : Celluli Laser™ Size Code de **Biotherm (10)**.

ET FINI LES TRACES BLANCHES

Les crèmes minceur, ça marche. . si on s'en sert ! Or quand elles ne sont pas agréables à utiliser, et qu'elles vous laissent des traînées blanches sur les cuisses, on a vite fait de les abandonner. Ces marques étaient dues au fait qu'à forte concentration (à partir de 5 %) la caféine pénétrait mal et une partie se recristallisait à la surface de la peau. En améliorant sa solubilité, en la combinant avec d'autres actifs lipolytiques, permettant de diminuer sa concentration ou simplement en jouant avec l'excipient, ce problème a disparu.

LE CHOIX DE VB. Pour tout type de cellulite, la caféine ici est associée à de la centella asiatica raffermissante et à de l'huile de noyaux d'abricot pour nourrir et protéger la peau sans laisser de traces : Gel Anti-capitons Mincifine de **Fleurance Nature (11)**. Pour les rondeurs installées et la cellulite rebelle sur le ventre, les cuisses, les fesses et les hanches, le *dimorphandra molli* empêche le glucose de pénétrer dans l'adipocyte et la caféine déstocke : Gel de Massage Anti-cellulite Intensif Minceur de **Mixa (12)**. Les 3 % de caféine pénètrent à toute vitesse grâce à l'acide salicylique qui en même temps lisse et satine la peau. Pour les cellulites liées à une rétention d'eau de la taille aux chevilles : Aqua Destock Anti-eau + Anti-cellulite de **Vichy (13)**. Pour la cellulite fibreuse, une formule caféinée qui décloisonne les cellules grasses grâce à des sucres et qui sublime la peau au moyen de micronacres. Slimpassion de **Méthode Jeanne PIAUBERT (14)**.

* Societe specialisee dans la synthese de molecules a haute valeur ajoutee Avec des procedes qui s'inspirent de la nature (Chimie Verte), elle « fabrique » des molecules actives pour l'industrie pharmaceutique et cosmetologique.

DES INFOS OU DE L'INTOX ?

Lorsqu'on navigue sur Internet, on s'aperçoit que beaucoup de femmes s'interrogent sur l'usage de la caféine en cosmétique. Y a-t-il des précautions particulières à prendre ? Peut-il y avoir des effets secondaires ? Certaines internautes concoctent même leurs propres formules anticellulite en ajoutant une tasse de café à leur lait hydratant... Pour répondre aux unes et éviter les déceptions aux autres, nous avons interrogé Lionel de Benetti (Clarins).

• **Boire beaucoup de café, peut-il faire fondre la cellulite ?** « Cela n'a malheureusement aucun effet sur la cellulite. D'abord parce que la concentration en caféine est plutôt faible, et d'autre part, et surtout, parce que celle-ci est métabolisée par le foie et n'est donc plus suffisamment disponible au niveau du tissu adipeux. »

• **Vaut-il mieux appliquer sa crème minceur avant ou après le sport ?** « Les deux. Les résultats sont supérieurs si on l'applique juste avant ou juste après. Cela a été scientifiquement démontré en dosant le relargage de glycérol et acides gras en cours d'exercice. »

• **Si j'applique ma crème le soir, cela peut-il m'empêcher de dormir ?** « Non, car la caféine ne passe pas dans la circulation sanguine. »

• **Pourquoi ne trouve-t-on plus de théine dans les crèmes minceur ? C'était paraît-il aussi efficace que la caféine.** « La théophylline est effectivement de structure chimique et d'efficacité proches de celles de la caféine. Nous l'employons moins car elle est plus difficile à produire et parce que sa réglementation d'utilisation varie d'un pays à l'autre. »

• **Utiliser une crème à la caféine peut-il augmenter ma tension artérielle ?** « Non car, encore une fois, la caféine ne passe pas dans le sang. »

• **Est-ce contre-indiqué pendant la grossesse et quand on allaite ?** « Même réponse que pour la tension ou le sommeil, la caféine ne passant pas dans la circulation sanguine. Cela dit, la période de grossesse n'est pas idéale pour utiliser un produit amincissant puisque l'organisme constitue alors des réserves destinées à la croissance foetale. »

• **Peut-on fabriquer sa crème soi-même ?** « La fabrication domestique de crème amincissante est une vue de l'esprit car on ne maîtrise ni le dosage ni la stabilité. »

• **Peut-on imaginer encapsuler de la caféine dans une fibre textile ?** « On pourrait le faire oui, mais au premier lavage elle serait éliminée. Et qu'est-ce qui ferait passer la caféine du collant à la peau ? »