

Le Q10, notre allié contre le temps qui passe

Actif star de nombreux soins, le coenzyme Q10 est un activateur de production d'énergie pour nos cellules et s'impose comme un anti-âge de choix. **SOPHIE GOUDIER**

Le terme "Q10" vous dit forcément quelque chose! Peut-être l'avez-vous entendu dans une publicité... Mais qu'est-ce donc? Naturellement présente dans l'organisme, cette enzyme est aussi connue sous le nom d'ubiquinone et agit comme une vitamine. Au cœur des "centrales d'énergie" de la cellule, les mitochondries, ces petites molécules, interviennent dans le processus de respiration cellulaire. Comme le précise Alain Géloën, expert communication scientifique pour Nivea: "Le coenzyme Q10 peut activer environ 95% de notre énergie corporelle, mais c'est aussi un puissant antioxydant." Capable de piéger les radicaux libres nocifs qui accélèrent le vieillissement cutané, elle favorise la régénération de la vitamine E, également antioxydante, réduit les dommages de l'ADN induits par les UVA et augmente l'expression

de collagène et d'élastine, fibres impliquées dans la fermeté et l'élasticité de la peau.

DES CELLULES AU TOP

La concentration en coenzyme Q10 diminuant d'environ 1% par an, les réserves ont déjà chuté de 30% à la quarantaine... Pour compenser, on mise sur les compléments alimentaires et les soins qui en renferment. Capable de se faufiler dans les différentes couches de la peau, le coenzyme Q10 est particulièrement efficace* au niveau de la région nasolabiale et des lignes radiales des lèvres. Reboostées en oxygène et en énergie, nos cellules sont de nouveau au top pour réparer les effets délétères du temps. Une bonne nouvelle!

*Étude sur 33 sujets sains. "The effect of dietary intake of coenzyme Q10 on skin parameters and condition", K. Zmitek, T. Pogacnik, L. Mervic, J. Zmitek, I. Pravst. *BioFactors*, 2016.

REMERCIEMENTS À ALAIN GÉLOËN.

Notre sélection



Coup de jeune

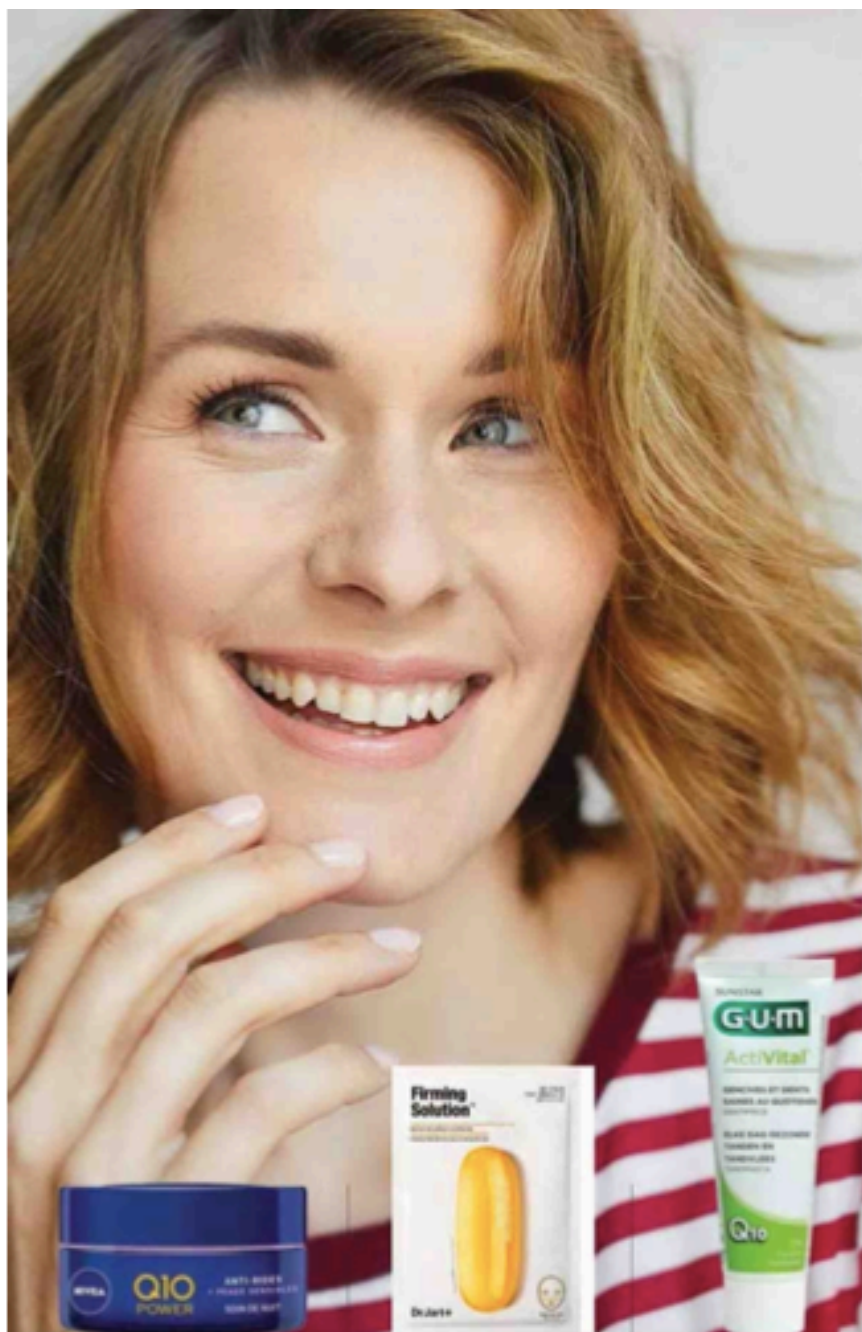
Grâce à sa formule au CoQ10 et à l'extrait d'acérola, ce soin à prix imbattable nous promet une peau plus ferme et plus élastique.

☞ Soins Anti-Rides Nuit Q10, *Inell*, 3,50 €, 50 ml.

L'efficacité abordable

Un riche cocktail d'antioxydants dont le puissant Q10 pour prévenir les dommages causés par la pollution, avec une action sur les rides, les ridules et la fermeté de la peau.

☞ Sérums Q10, *The Inkey List*, 5,90 €, 30 ml.



L'énergie cellulaire en gélule

● Une carence en CoQ10 induit un épuisement physique et un vieillissement accéléré des cellules. De récentes études indiquent que l'ubiquinol, forme active du CoQ10 non oxydée et biodisponible, devrait être consommée régulièrement. L'une d'elles, menée en 2017* sur une population senior, a montré que, à dose minimale (100 mg/jour) sur 28 jours, plus de 8 seniors actifs sur 10 ont constaté une amélioration de leur vitalité!



*Étude Expansion Consultteam février 2017.

CARNET D'ADRESSES

PAGE 140

LES PRODUITS INDICÉS



Douce nuit

Actif star de la marque depuis 1998, le Q10 s'associe à la créatine pour une efficacité anti-âge renforcée. Idéal pour les peaux sensibles car sans parfum ni alcool.

↳ Soins de Nuit Anti-Rides + Peaux sensibles, Q10 Power, Nivea, 10,50 €, 50 ml.

Seconde peau

Activé par la chaleur cutanée, ce masque en gel de cellulose améliore la fermeté sous l'effet du CoQ10 et du bêta-glucane. 20 à 40 minutes de pause, retirer le masque et faire pénétrer le sérum restant.

↳ Masque Firming Solution, Dr.Jart+, 6 €, masque de 28 g.

Le sourire aussi!

Pour protéger les gencives de plus en plus fragiles avec le temps, on mise sur cette formule antioxydante sans alcool, ni sulfates, ni paraben.

↳ Dentifrice Gencives et dents saines au quotidien, Activital Q10, Sunstar G.U.M., 3,50 €, 75 ml.

Regard neuf

Une formule bio, qui associe du Q10 naturel à un complexe d'actifs végétaux. Non grasse, elle lisse, hydrate intensément et atténue les rides.

↳ Contour des Yeux Anti-Rides Q10 Basis Sensitiv, Lavera, 13,80 €, 15 ml.

Cheveux dans le vent

Avec l'âge, les cheveux ne sont pas épargnés. Enrichi en Q10+ et en collagène, ce shampooing apporte du corps aux cheveux matures.

↳ Shampooing Micellaire, Q10+ Time Restore, BC Bona-cure, Schwarzkopf, 12,15 €, 250 ml.