

CODAGE
PARIS

BEAUTY FROM WITHIN
La beauté se nourrit aussi de l'intérieur

NOVEMBRE 2026

SOMMAIRE

Comprendre la Beauty From Within

Nutrition, mode de vie & peau

De l'alimentation à la supplémentation

Focus collagène

L'approche In & Out CODAGE

Conseiller LE COLLAGÈNE

NOTE SUR LES VISUELS

Les visuels présentés dans ce document sont utilisés à titre d'illustration uniquement. Ils ne constituent pas des visuels officiels et ne sont pas destinés à être utilisés ou diffusés sur les réseaux sociaux, sites internet ou autres supports de communication.

Novembre

Les journées raccourcissent, les températures baissent.

Novembre invite à ralentir et à se recentrer sur soi.

On recherche plus de confort, des gestes qui font du bien et des rituels que l'on prend plaisir à retrouver.

Ce mois-ci, nous explorons une autre dimension de la beauté : prendre soin de sa peau de l'intérieur comme de l'extérieur.

Nutrition, micronutriments, supplémentation... découvrons comment notre équilibre intérieur participe aussi à la qualité de la peau.

C'est le moment de prendre soin de soi, dedans comme dehors.

LES TEMPS FORTS DU MOIS

1er novembre
Mois sans tabac

27 novembre
Black Friday

11 novembre
Journée Internationale des
célibataires



LA BEAUTÉ SE CULTIVE AUSSI DE L'INTÉRIEUR

La peau est le reflet d'un équilibre complexe. Si les soins cosmétiques agissent de l'extérieur, **notre mode de vie et nos apports nutritionnels participent eux aussi à son fonctionnement normal.**

Protéines, vitamines, minéraux, acides gras essentiels... certains nutriments jouent notamment un rôle dans le maintien des structures et fonctions de la peau.

C'est tout le principe du **Beauty From Within** : envisager la beauté dans une approche globale, où soin cosmétique, nutrition et hygiène de vie se complètent.

Comprendre ce lien entre l'intérieur et l'extérieur permet d'accompagner la peau de façon plus globale, sans opposer cosmétique et supplémentation.



LA BEAUTÉ NE SE JOUE
PAS UNIQUEMENT
À LA SURFACE.

UNE APPROCHE GLOBALE

OUT



Soins cosmétiques
Agissent par voie topique sur
les besoins de la peau.

LA PEAU



Un organe vivant influencé par l'âge, l'environnement, le mode de vie et l'état nutritionnel.

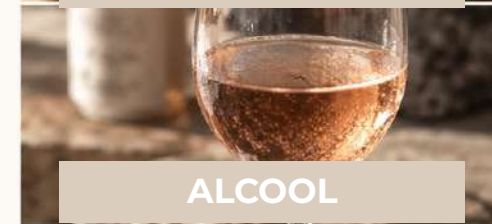
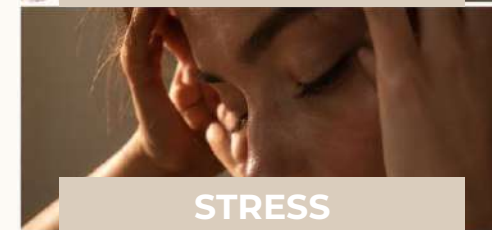
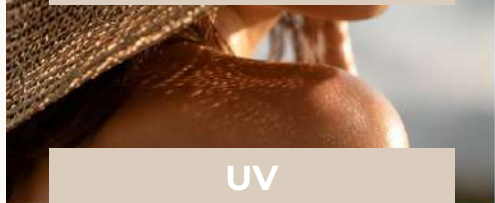
IN



Alimentation & supplémentation
Apportent à l'organisme des
nutriments et substances
spécifiques.

BEAUTY FROM WITHIN = PRENDRE SOIN DE LA BEAUTÉ AUSSI DE L'INTÉRIEUR

LA PEAU, REFLET DE MULTIPLES INFLUENCES



La qualité de la peau ne dépend jamais d'un facteur unique.



LA PEAU A AUSSI BESOIN DE NUTRIMENTS

PROTÉINES / ACIDES AMINÉS

Constituants des structures protéiques de l'organisme.

VITAMINE C

Contribue à la formation normale du collagène.

SÉLÉNIUM

Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

VITAMINES A, B2 & B3

Contribuent notamment au maintien d'une peau normale ; B2 participe aussi à la protection contre le stress oxydatif.

ACIDES GRAS ESSENTIELS

Participent à l'intégrité des membranes et à l'équilibre cutané.

ZINC

Contribue au maintien d'une peau, de cheveux et d'ongles normaux.

Une alimentation variée et équilibrée reste la première source de ces nutriments.

QUAND L'ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL EST PERTURBÉ

Des déficiences nutritionnelles importantes peuvent aussi avoir des manifestations cutanées.

SÉCHERESSE / ALTÉRATION CUTANÉE

La barrière et le confort cutanés peuvent être affectés.

CICATRISATION

Certains déficits peuvent perturber les mécanismes de réparation.

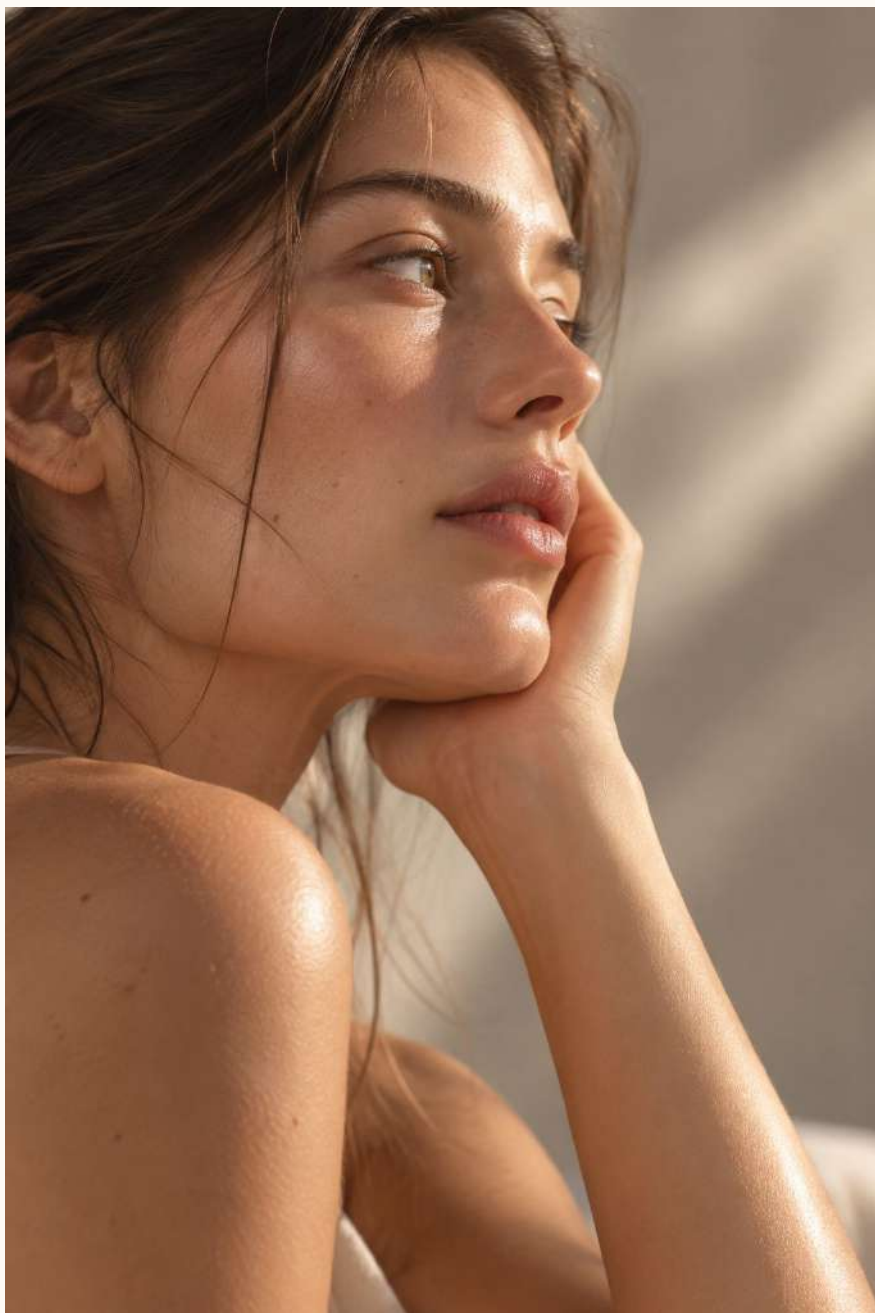
CHEVEUX & ONGLES

Fragilité ou chute peuvent accompagner certaines déficiences.

MUQUEUSES / PEAU

Certaines carences vitaminiques ou minérales ont des manifestations mucocutanées.

IMPORTANT : une manifestation cutanée ne permet pas, à elle seule, de diagnostiquer une carence.



ALIMENTATION : UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

STRESS OXYDATIF

L'organisme dispose de systèmes de défense auxquels participent certains micronutriments et composés antioxydants.



INFLAMMATION

Les habitudes alimentaires et le mode de vie sont étudiés pour leurs relations avec les processus inflammatoires.

GLYCATION

Un excès chronique de sucres favorise la formation d'AGEs, étudiés pour leur capacité à altérer des protéines de structure comme le collagène.

PAS DE « BON » OU « MAUVAIS » ALIMENT ISOLÉ : C'EST L'ÉQUILIBRE GLOBAL QUI COMPTE.

ALIMENTATION ≠ SUPPLÉMENTATION

ALIMENTATION

Le socle.

Apporte quotidiennement une diversité de nutriments et s'inscrit dans l'équilibre global du mode de vie.



SUPPLÉMENTATION

Un apport ciblé.

Complète l'alimentation avec des nutriments ou substances à doses définies pour répondre à un objectif spécifique.



LA SUPPLÉMENTATION COMPLÈTE. ELLE NE REMPLACE PAS.

100% DES AR $\neq$ LIMITE SUPÉRIEURE DE SÉCURITÉ

Comprendre la différence entre apports de références et limite supérieure de sécurité.

AR / VNR

Repère d'étiquetage permettant d'exprimer la contribution d'une portion aux apports de référence.

100 % des AR ne signifie pas « dose maximale ».

APPORTS CUMULÉS

L'alimentation + les aliments enrichis + tous les compléments consommés contribuent à l'apport total.

LSS / UL

Repère de sécurité : niveau d'apport quotidien chronique au-dessus duquel le risque d'effets indésirables augmente.

**EXEMPLE LE COLLAGÈNE : 10 mg de zinc et 55 µg de sélénium par dose.
Si un autre complément en apporte aussi, les apports s'additionnent.**

Repères EFSA adultes : zinc 25 mg/j ; sélénium 255 µg/j. Les situations individuelles peuvent nécessiter un avis professionnel.

AR/VNR= Apports de référence/ Valeurs Nutritionnelles de Référence.

LSS / UL = Limite Supérieure de Sécurité / Tolerable Upper Intake Level



QUAND LA NUTRITION RENCONTRE LA BEAUTÉ

LA NUTRICOSMÉTIQUE

Une approche de supplémentation pensée avec un objectif
beauté : peau, cheveux, ongles.

NUTRITION

SUPPLÉMENTATION CIBLÉE

COSMÉTIQUE

→ BEAUTY FROM WITHIN / IN & OUT

DO

PRIVILÉGIER

une alimentation variée et équilibrée

VEILLER

à des apports adaptés en protéines, vitamines, minéraux et acides gras essentiels

S'HYDRATER

et préserver sommeil, activité physique et protection UV

VÉRIFIER

la composition des compléments déjà consommés avant d'en ajouter un nouveau.



LES GESTES EXPERTS

DON'T

CUMULER

plusieurs compléments apportant les mêmes vitamines et minéraux sans regarder les doses

PENSER

que 100 % des AR = une limite maximale de sécurité : AR et limite supérieure de sécurité sont deux repères différents

MULTIPLIER

les produits en pensant que « plus = mieux »

REMPLACER

Une alimentation équilibrée, une routine skincare ou un avis médical par un complément

PRIVILÉGIER LA RÉGULARITÉ

Respecter la dose quotidienne et la durée de cure recommandées : la régularité est essentielle dans une démarche de supplémentation.