

SOMMAIRE

Première partie

LA NAISSANCE D'UNE VOCATION

La naissance du concept Courtin	15
Le serment d'Hippocrate	18
L'intuition à fleur de peau	19
Les bienfaits des soins individualisés	22
Mes idées au service de la beauté	24
Le concept Courtin	26
À chaque femme, une saison ; à chaque âge, un soin	27
Les grands moments de la vie	31
<i>Phase 1 : de vingt à trente ans</i>	31
<i>Phase 2 : de trente à quarante ans</i>	35
<i>Phase 3 : de quarante à cinquante ans et au-delà</i>	38
Les facteurs de stress pour la peau	42
<i>Si vous avez de l'acné</i>	42
<i>Si vous êtes enceinte</i>	44
<i>Si vous êtes malade</i>	47

Deuxième partie

SIX SECRETS POUR UNE PEAU SUPERBE

Secret n° 1 : Pensez que vous êtes belle	53
Votre esprit est votre toile personnelle	54
Le rapport entre le corps et l'esprit	55
La beauté : une prophétie qui se réalise d'elle-même ...	57
Secret n° 2 : Reconnaissez les ennemis de votre	
peau : la pollution et le stress	61
Se défendre contre la pollution	64
Se défendre contre le stress	68
Que faire contre le stress ?	72
Secret n° 3 : Mangez, buvez et soyez belle	75
Choisir une bonne alimentation	76
Combiner les bons soins de la peau et	
une bonne alimentation	77
L'eau, un ingrédient clé	81
Directives de nutrition	83
La peau est une grande gourmande	84
Les grises mines d'aujourd'hui	85
Les fondamentaux de l'alimentation : les nutriments ..	85
Les vitamines au secours de la peau	87
Les oligoéléments, catalyseurs des réactions cutanées...	91
Pour chaque problème, une bonne recette	94
La bataille contre tous les excès	98
Les secrets d'une belle peau	102
Secret n° 4 : Soyez consciente des effets du soleil ..	105
Mythe : une peau bronzée est signe de bonne santé	107
Mythe : porter une casquette et des vêtements	
couvrants prévient des dangers du soleil	109

Mythe : à la fin de l'été, je range ma crème solaire et ma casquette jusqu'à l'année prochaine	110
Mythe : je ne crains pas le soleil car je ne reste jamais des heures allongée sur la plage	111
Mythe : en été, je n'ai pas besoin de protection solaire quand le soleil se cache	113
Mythe : contre les taches pigmentaires, il n'y a rien à faire	113
Mythe : avec une excellente crème solaire conseillée par une amie, je peux m'exposer à loisir, sans jamais brûler	115
Rendez l'exposition au soleil plus sûre	116
Nous avons tout de même besoin de soleil	120
Secret n° 5 : Reconnaissez les bienfaits de l'exercice	121
Trouvez du temps libre pour faire des exercices	122
Faites une liste de vos activités	126
Ne négligez pas les soins de votre peau pendant vos exercices	130
Secret n° 6 : Offrez à votre peau un coach personnel !	135
Évaluez vos besoins	138
Personnalisation des soins	139
Se faire du bien	140
Encouragement	141
Visez de bons résultats	142
Prendre la bonne direction	142
Conclusion	145
Remerciements	149
À propos de l'auteur	151
<i>My Blend</i>	153

Première partie

LA NAISSANCE D'UNE VOCATION

LA NAISSANCE DU CONCEPT COURTIN

Nous habitons avec mes parents et mon frère dans le VI^e arrondissement parisien. À deux pas de l'Académie des sciences. Sa coupole se dressant en direction de la Seine, mes promenades de gamin m'entraînaient plutôt à courir le long des quais qu'à m'interroger sur les locataires de cette prestigieuse institution. Ce n'est que bien plus tard que j'appris quels illustres personnages y siégeaient. Ma vie d'alors, je devais avoir huit ans à peine, était rythmée par un jeu quotidien : l'utilisation des boîtes d'apprenti chimiste que je recevais en cadeau... Bien loin de l'agitation constante de Saint-Germain-des-Prés, c'est dans ma chambre que je m'évadais. La porte fermée, l'aventure scientifique commençait. Peut-être l'un des plus précieux souvenirs de mon enfance. Il me fallait les ouvrir, les scruter et minutieusement sortir de chacune le petit microscope, les fioles, les poudres rangées dans de minuscules sachets et m'exercer silencieusement à ma future passion : trouver le bon élixir. Malgré mes nombreuses boîtes, je chapardais dans la salle de bains de mes parents les crèmes, tests que mon père rapportait de son institut. Un à un, j'ouvrais les pots : je découvrais dans ma main les

textures fraîches et douces. Je respirais leurs parfums. Faisant semblant d'être convaincu de leurs louables propriétés, je posais méticuleusement dans un bol une cuiller de chacune d'entre elles et je commençais à les mélanger délicatement. Je réalisais, au fur et à mesure de mes recherches, que jamais deux combinaisons ne donnaient le même résultat.

Le petit chimiste qui dormait en moi explorait les réactions provoquées et s'exaltait de ces concoctions improbables. Très sérieusement, je relevais dans un carnet les différentes possibilités, faisant des remarques sur les parfums, les textures, les couleurs de ces astucieux mélanges. Très vite, se révélaient ceux que je préférais et ceux que j'aimais beaucoup moins. Mes parents, plus curieux qu'inquiets, venaient régulièrement frapper à ma porte, exigeant de pénétrer dans « mon laboratoire ». Effarés par le gâchis que je faisais de tests de laboratoire, ils me faisaient promettre de ne plus recommencer. Mais bien sûr, je me replongeais immédiatement dans mes savoureuses expériences. Oh, je ne gaspillais rien ! Je plantais juste le décor de ma passion future. Celle de toute une vie, celle de ma vie. Sans encore le savoir, j'allais perpétuer la tradition familiale. Mon père, fondateur de la maison Clarins, avait, dès ses débuts, nourri l'idée d'améliorer la vie de ses semblables en leur offrant du bien-être. Son dynamisme, sa force de persuasion et son incroyable créativité ont fait de Clarins un groupe de renommée internationale en cinquante ans. Et la base de mes préparations secrètes n'était autre que le fruit de ses propres recherches et convictions. Il nommait d'ailleurs ses crèmes « mes bébés ». Tout en feignant de désapprouver mon utilisation apparemment espiègle de ces crèmes de recherche, mes

parents réalisèrent enfin que mon intérêt était bien réel, et finirent par se fier à mon instinct. Progressivement, mon père impliqua l'ensemble de la famille. Très vite, il demanda à chacun de tester ses créations. Tous participèrent. Apprivoisant chaque crème, l'appliquant et l'évaluant, ils apprirent à les apprécier puis à les aimer. Mais jamais autant que moi, j'en suis certain !

Ces heures innombrables et captivantes passées dans le « laboratoire » de ma chambre me permettent désormais de reconnaître l'efficacité d'une composition en touchant simplement sa texture. Et loin de s'émousser avec le temps, mon engouement pour le contenu fabuleux de ces pots – encore aujourd'hui – n'a fait que croître. Pourtant, c'est grâce à la chirurgie orthopédique que j'ai expérimenté, au fil des opérations, l'importance d'une cicatrisation parfaite et l'impact des soins sur la peau. Ce souci de bonne santé et de bien-être, mon père me l'avait transmis, lui qui l'avait découvert dans de bien tristes circonstances. La Seconde Guerre mondiale l'ayant empêché de poursuivre ses études de médecine, il se rendait utile à l'hôpital auprès des médecins. C'est à leurs côtés qu'il apprit combien la chirurgie pouvait faire des miracles. Au lendemain de la guerre, il créa en France le premier centre de massage thérapeutique postopératoire. Il mit au point, avec des ingénieurs chimistes, les premières crèmes drainantes et apaisantes à base d'extraits de plantes. Il avait emprunté un chemin de traverse pour soulager. Il me donna le goût de la médecine, me soufflant régulièrement à l'oreille les louanges de la chirurgie réparatrice. Je compris très vite que tous ses espoirs étaient désormais placés en moi : je décidai de devenir médecin.

Le serment d'Hippocrate

Contrairement à ce qui était prévisible, je ne choisis pas de me spécialiser en dermatologie. Peut-être parce que mon père, dont la vocation avait été interrompue par l'histoire, considérait que cette discipline ne guérissait pas... À mon tour, je faisais une différence entre la santé et le bien-être. À cette époque, la dermatologie n'était pas encore assez performante pour offrir des traitements concrets. Partageant la passion du tennis avec mon père, j'eus, telle une révélation, l'idée de soigner les blessures liées au sport. C'est ainsi que je choisis la chirurgie orthopédique. Durant mes quatorze années d'exercice, j'ai traité, à part égale, des hommes et des femmes de tout âge. Avec le même souci de soulager leur douleur et la même attention pour l'aspect de leur peau. Mais c'est pour mes patientes que j'ai privilégié le développement de produits de soins personnalisés. Durant toutes ces années de pratique médicale, j'ai été frappé par le fait que, d'un patient à l'autre, les besoins n'étaient jamais identiques. Chaque blessure était unique. Chaque corps réagissait différemment au traumatisme, au traitement et à la thérapie. Les soins devaient donc être adaptés à chaque individu. Souvent les blessures que je devais traiter provenaient de simples accidents domestiques : glisser dans un escalier ou sur un trottoir, tomber d'un tabouret... Mais la plupart de mes patientes étaient des sportives de haut niveau ou des athlètes semi-professionnelles qui s'étaient blessées à l'entraînement ou lors d'une compétition. Je couvrais une large gamme de disciplines : aérobic, cyclisme, danses classique et moderne, endurance physique, patinage artistique, course à pied, ski, natation, tennis...

En écoutant ces femmes, je m'apercevais qu'elles privilégiaient leurs performances sportives au détriment de leur apparence physique. Aucun sacrifice n'était trop grand pour le sport qu'elles pratiquaient. En revanche, leur peau était délaissée et parfois même endommagée. Elles ne prenaient pas le temps d'utiliser des nettoyants, des lotions toniques, des crèmes, des masques, des protecteurs solaires... Seules comptaient leurs séances d'entraînement et leurs compétitions. Leur douleur, leur traitement et leur rétablissement les obsédaient pour la simple et bonne raison qu'elles n'attendaient que le moment de remporter une course, une descente ou un match...

L'intuition à fleur de peau...

Beaucoup d'entre elles pratiquaient des sports de plein air, ne prêtant guère attention à la surexposition au soleil, au froid extrême, à la pollution. Les grains de sable soulevés par la foulée des coureuses attaquaient l'épiderme. Le chlore empoisonnait la peau des nageuses et le vent meurtrissait celle des skieuses. Elles ne s'en préoccupaient pas. Du côté des régimes alimentaires, elles collectionnaient, sans le savoir, les erreurs. Quand elles optaient pour des menus à base de pâtes, à l'apport très fort en glucides qui prolongeaient leur énergie et favorisaient leur arrivée en première ligne d'un marathon, elles bannissaient complètement les fruits et légumes. Alors que ce sont précisément ces fruits et légumes qui combattent les radicaux libres – ces fameux atomes responsables de la dégradation des cellules et du vieillissement prématuré.

Si les sportives avaient toutes les raisons du monde de cultiver leurs muscles au détriment de leur grain de peau, mes autres patientes n'étaient pas encore conscientes de la nécessité de faire plus attention à elles. « On ne naît pas femme, on le devient », répétait Simone de Beauvoir. Chaque femme connaît tout au long de sa vie différentes étapes liées au cycle des changements et au processus naturel du vieillissement. Mais mon intuition me persuadait que si mes patientes avaient une plus belle peau, elles se sentiraient mieux. Ce sentiment de bien-être pourrait accélérer leur rétablissement et même améliorer leurs résultats sportifs, une fois leur activité reprise. D'ailleurs, des patientes atteintes de maladies graves reçoivent des soins esthétiques en milieu hospitalier pour favoriser leur rétablissement. Fort de ce constat, j'approfondis l'étude de ce mécanisme. Après bien des lectures, recherches, séminaires, entretiens avec des patients et des collègues, j'en arrivais irrémédiablement à la conclusion suivante : la peau change radicalement en fonction de facteurs très précis. L'âge d'une personne, son état hormonal, son niveau de bien-être, son taux de stress, ses émotions, son alimentation, ses habitudes quotidiennes, ses dépenses physiques, son sommeil, son état de santé, ses traitements sont reflétés par sa peau. Le mode de vie est déterminant, tout comme l'environnement. Arrivent en tête la pollution, le type et l'intensité de la lumière du soleil, les conditions climatiques (froid extrême et vent).

Passionné par l'ethnobotanique, j'ai étudié « à la loupe » les plantes, leurs extraits et leurs effets curatifs sur la peau. Plus j'étudiais, plus je réalisais que malgré des millénaires à scruter les bienfaits des plantes et leur

utilisation, elles possédaient des ressources encore inconnues et des secrets incroyables à découvrir !

Mon intérêt pour les secrets d'une peau saine allant grandissant, j'instaurais avec mes patientes des sessions que je consacrais uniquement à une prise de conscience fondamentale pour leur bien-être. Je leur conseillais non seulement de la nourrir de l'extérieur avec des produits cosmétiques adaptés, mais aussi de la nourrir de l'intérieur grâce à une alimentation appropriée. Je leur parlais des effets nocifs du tabagisme, de l'abus de substances illicites, du manque de sommeil, du stress, de la pollution et de la surexposition au soleil et au climat hivernal sur la peau. Je cherchais aussi à les persuader de garder toujours une attitude positive, le secret de toute guérison.

Mes patientes se rendaient compte que leur corps et leur esprit avaient besoin d'être stimulés pour se préparer à une intervention chirurgicale et se rétablir en surmontant les contraintes d'une rééducation de longue durée. À leur grande satisfaction et pour mon plus grand plaisir, elles m'avouaient que mes conseils leur avaient été doublement bénéfiques. Je ne me lassais pas de cet adage que j'avais alors concocté pour elles : « Ce qui est bon pour votre peau est généralement bon pour toutes les parties et fonctions vitales de votre corps. »

Mûrissait peu à peu dans mon esprit le projet de mettre au point des soins adaptés aux besoins dermatologiques de chaque individu en fonction de son âge, de son mode de vie, des influences de son environnement, de son évolution. Ce nouveau concept me décida à me consacrer entièrement à mon idéal : la quête d'une peau en bonne santé...