Décembre 2020 Semestriel qui mêle habillement, style, mode et beauté, au féminin comme au masculin. Chaque numéro se veut unique, mixte, alternatif et volontiers anticonventionnel.
Diffusion : 3000 exemplaires

LUTTE ANTI-ÂGE, LES 7 PÉCHÉS CAPITAUX

Entreprendre une démarche de rajeunissement, que ce soit avec un programme de médecine anti-âge, de médecine esthétique ou de chirurgie esthétique, nécessite des recommandations de base. Avec son livre, le Professeur Meningaud aborde tous les aspects de l'anti-âge, faisant la part du vrai et du faux. Il explique de manière assez simple, les mécanismes complexes du vieillissement et comment le ralentir. Parmi conseils et informations, il établit une liste d'erreurs de base à éviter absolument pour bien mener la lutte contre le temps.

Fumer
Le tabac est sans aucun doute l'ennemi n°1. Il est bien connu que les principaux risques sont de développer un cancer ou une maladie cardio-vasculaire. Mais concentrons-nous sur les conséquences apparentes. Il accélère le vieillissement de la peau et l'apparition précoces des rides. Il provoque des cassures au niveau de la matrice extracellulaire et une perte de l'élasticité cutanée. Des études montrent que des extraits de fumée de tabac modifient l'activité des protéines régulant le renouvellement des cellules de la peau. Un autre effet néfaste du tabagisme: le teint grisâtre dû à l'altération de la microcirculation. Ces phénomènes se produisent également au niveau de la sphère bucco-dentaire, déclenchant problèmes de gencive et déchaussement dentaire.

Boire sans modération
L'alcool est une boisson calorique (1 verre = 1 part de gâteau), contenant des calories vides avec relativement peu de nutriments essentiels. Il est important de savoir que le jus de raisin contient autant d'antioxydants que le vin, que tous les fruits rouges (framboises, myrtilles, fraises...) en contiennent encore davantage et qu'ils sont bien plus intéressants nutritionnellement parlant. Remplacer la bière ou le vin par de l'eau peut-être une mesure simple pour perdre un peu de poids. Dans tous les cas, il convient de ne pas dépasser un verre pour les femmes et deux verres pour les hommes, de ne pas boire tous les jours et de ne boire que de façon très raisonnable et occasionnelle.

Grossir
Contrôler son poids doit être un objectif majeur lorsque l'on entreprend une démarche anti-âge, mais ce ne doit pas devenir pour autant une obsession. L'American Cancer Society recommande de se maintenir aussi mince que possible tout au long de sa vie, c'est à dire avec le moins de variations possible mais d'éviter d'être maigre. Il ne faut pas confondre minceur et maigreur et à vrai dire, il vaut mieux avoir un léger surpoids que d'être maigre. Le surpoids est clairement associé à de nombreux cancers, notamment celui du sein chez les femmes ménopausées. En général, un programme d'amaigrissement inclut une réduction des calories ingérées à une augmentation de l'activité physique. Il faut noter qu'il est extrêmement difficile de maigrir par la seule augmentation de l'activité. Car d'une part elle doit être pratiquée de manière suffisamment rigoureuse pour être efficace et d'autre part, elle a tendance à ouvrir l'appétit. La solution est plutôt de diminuer les calories et de considérer l'activité physique comme une manière de maintenir la masse musculaire. Le régime le plus simple, le plus naturel et le plus facile à tenir, consiste à maintenir un équilibre entre glucides, protides et lipides en privilégiant les aliments riches en fibres, en diminuant au maximum les aliments à index glycémiques élevés et limitant les protéines d'origine animale.

Stresser

Le stress est la réponse de notre corps à un danger immédiat. Il se met en alerte (cœur, respiration, tension musculaire) pour assurer sa survie. Inutile de se retrouver face à un animal sauvage pour voir le corps réagir de la sorte. Des situations plus communes peuvent déclencher un stress : un contretemps, une critique, le temps... Le stress chronique est LA maladie du siècle. Il est capable d'augmenter le niveau inflammatoire de l'organisme et d'accélérer le vieillissement. Il a également le pouvoir d'annuler les bénéfices d'une alimentation saine et de diminuer les performances cognitives. Un régime anti-inflammatoire (chargé en graisses insaturées pauvre en sucre), une alimentation riches en vitamines et en minéraux, notamment en magnésium et les probiotiques (bactéries ou levures jouant un rôle clé dans de nombreuses fonctions de l'organisme, de la digestion, jusqu'à l'immunité) peuvent aider à diminuer son impact néfaste. Le sport et les techniques méditatives sont très efficaces pour réguler l'humeur. Il est très important aussi de lâcher prise. Si une situation ne convient pas et qu'avec du recul, la conclusion est qu'il y a peu de chance de la changer (dans un laps de temps raisonnable), alors il vaut mieux s'en éloigner et concentrer son énergie sur autre chose.

Ne pas dormir

Le sommeil correspond à un tiers de notre vie. Il est indispensable à la récupération. Les études scientifiques montrent qu'une durée correcte pour un adulte est de 6 à 8 heures en moyenne. Dormir peu est aussi mauvais que dormir trop. Dormir peu, diminue les performances psychiques en termes de raisonnement, de concentration, de mémorisation et de contrôle de soi. Dormir trop, peut être soit le signe clinique d'une maladie soit une habitude (plus rare). Il faut noter tout de même que certains ont besoin de plus de sommeil que d'autres sans que cela soit anormal. Lors des phases de sommeil, l'espace entre les cellules augmentent de 60 %, permettant une meilleure circulation du liquide cérébrospinal, par conséquent une élimination des toxines, deux fois plus rapide que pendant les phases d'éveil. La qualité du sommeil est donc un paramètre essentiel et il est possible de l'améliorer : une bonne literie, un oreiller adapté, l'isolement sonore, l'obscurité, une température adéquate, le calme, une aération convenable de la pièce, un taux d'humidité juste. L'avant sommeil est aussi important. Évitez la caféine 3 heures avant le coucher, les repas trop riches en graisses, les activités augmentant la sécrétion d'adrénaline, les écrans... Les rituels de coucher à une heure stable améliorent sensiblement l'endormissement. Il est connu qu'un mauvais sommeil donne un air fatigué. Une étude publiée en 2010 a d'ailleurs confirmé que le sommeil atténuait les cernes, les joues creuses et autres marques de fatigue, donnant une meilleure mine.

Ignorer dépistages et vaccins

Le dépistage vise à détecter un ou plusieurs signes ou symptômes caractéristiques d'une maladie ou d'un syndrome. L'objectif est d'apporter un traitement à un stade précoce où à priori il est moins lourd et plus efficace. Le check-up est une façon courante d'aborder la prévention. Le but est de cerner l'état de santé général ou de faire le bilan d'une pathologie. Il est recommandé pour en savoir plus sur sa santé. La vaccination est rarement abordée en médecine anti-âge pourtant c'est une arme des plus efficaces pour augmenter l'espérance de vie. En terme de longévité, les vaccins sont plus compétents que les compléments alimentaires par exemple.

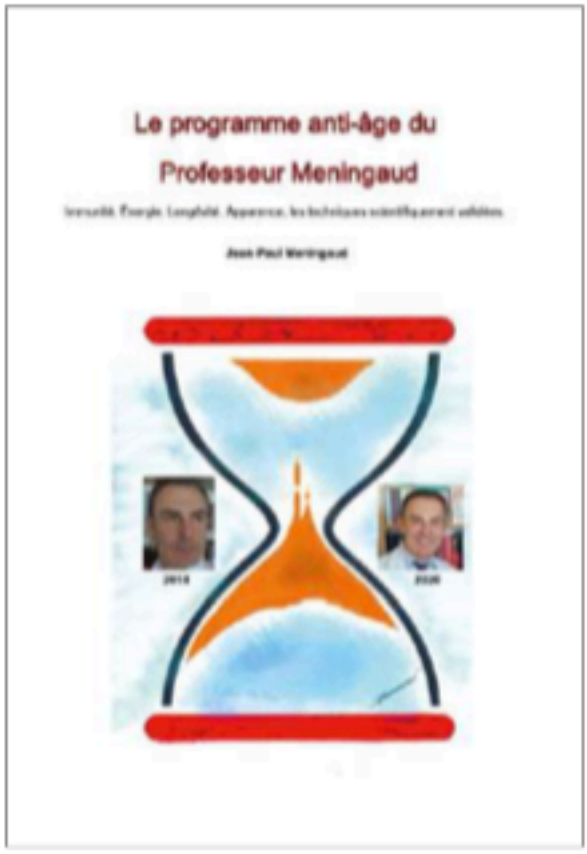
Bronzer

Nous ne sommes pas tous égaux face au vieillissement cutané. Les raisons ? Nos prédispositions génétiques. Le vieillissement de la peau dépend d'un ensemble de gènes en grande partie déjà identifiés, qui contrôlent les propriétés biomécaniques, la glycation, l'hydratation, la protection antioxydante, les processus inflammatoires, la physiologie des vitamines et bien sûr le photo vieillissement. On ne peut pas agir directement sur sa génétique mais on peut freiner son vieillissement cutané en jouant sur les facteurs extrinsèques : arrêt du tabac, qualité de l'alimentation, gestion du stress et du sommeil. Il faut tout de même admettre que la lumière du soleil est le principal facteur du vieillissement de la peau. L'exposition solaire prolongée entraîne un vieillissement prématuré de la peau, provoquant rides, ridules, perte d'élasticité de la peau, tâches pigmentaires et kératose actinique (épaississement localisé de la peau qui desquame). La peau est exposée aux infrarouges, à la lumière visible et aux rayons ultraviolets A et B. Plus de 90% des UVB sont arrêtés par l'épiderme. Il filtre aussi les UVA mais 20% parviennent tout de même jusqu'au derme avec des dommages dramatiques : atteinte directe de l'ADN, des protéines de la peau, des fibroblastes et des mélanocytes. Les rayons UVA et UVB génèrent des radicaux libres qui atteignent les membranes des cellules et de l'ADN. La conséquence finale est l'altération du processus de réparation cellulaires. Le résultat : un vieillissement cellulaire accéléré qui se traduit par un aspect visuel et des lésions précancéreuses puis des cancers. La crème solaire est l'arme essentielle pour lutter contre les méfaits du soleil. Mais il est important de noter que l'écran solaire empêche la synthèse de vitamine D. L'idéal est d'exposer une partie importante de son corps tout en protégeant les zones trop exposées (mains, visage, décolleté) pendant une durée réduite de 10 à 15 minutes puis de ne plus s'exposer de la journée ou d'appliquer une crème solaire. Si on ne peut pas s'exposer et que l'on applique une crème solaire toute l'année, alors un bilan sanguin mesurant la vitamine D est indispensable et un complément par voie orale probablement nécessaire. Cela est encore plus vrai pour les phototypes foncés.

Suivre ces conseils est une première étape. Le livre du Professeur Meningaud s'intéresse aussi bien aux aspects de longévité, que d'embellissement et de rajeunissement. Loin d'être superficiel, l'ouvrage apporte des réponses pour se régénérer, se transformer et s'améliorer tout en restant soi-même.

Le programme anti-âge du Professeur Meningaud
Format Kindle – 493 pages
Disponible sur amazon.fr

LIVRES
NOTRE SÉLECTION



Le programme anti-âge du Professeur Meningaud
Jean-Paul Meningaud
Disponible sur www.amazon.fr

Toute une vie de recherches sur l'anti-âge et 3 ans d'écriture en un ouvrage de 493 pages, le Professeur Méningaud (professeur à l'Université de Paris 12 et Chef de service de chirurgie plastique, reconstructrice, esthétique et maxillo-faciale du CHU Henri Mondor) livre le tout dernier état de la science en matière de prévention du vieillissement abordant tous les aspects de l'anti-âge par ordre d'importance et en faisant la part du vrai et du faux. Le programme anti-âge du Professeur Méningaud est un véritable plan d'action de tous les jours, qui met en évidence le triptyque anti-âge gagnant basée sur la synergie: Longévité, Embellissement et Rajeunissement.