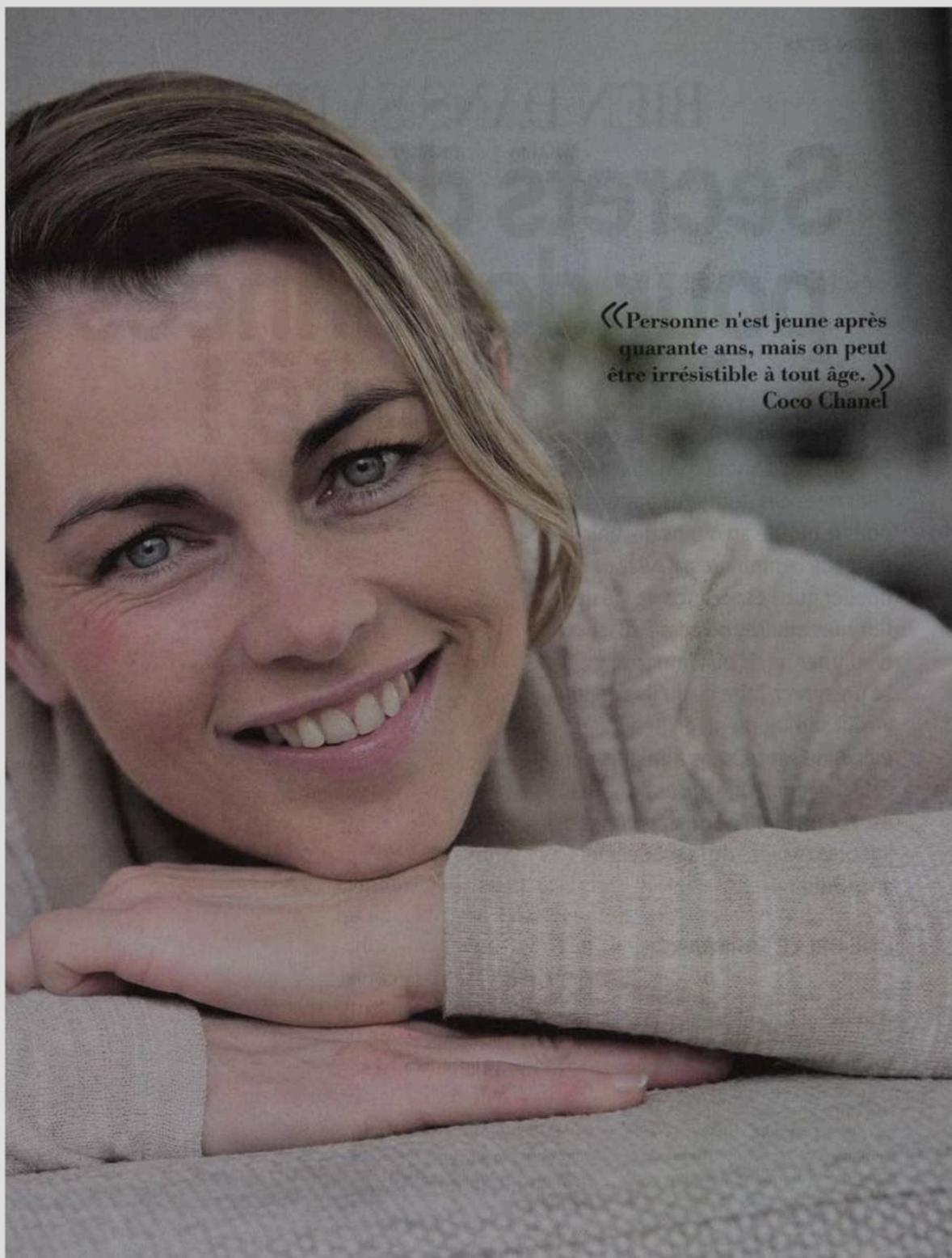




BIEN-ÊTRE

Bien dans sa peau !

S'efforcer d'être et de rester « *bien dans sa peau et dans son âge* » est le secret pour demeurer en forme très longtemps. Pour cela, il faut se décomplexer, se réinventer, se faire plaisir, prendre des journées ou des temps rien que pour soi, soigner son allure et son style, mais aussi bouger, voyager, rire, sortir, découvrir d'autres activités, ou encore se remettre au sport, s'investir dans une association, comprendre les nouvelles technologies, faire la cuisine, inviter ses amis et ses petits-enfants, penser autrement la vie de couple et l'avenir. En clair, il ne faut pas se laisser aller, cultiver au quotidien un bel optimisme, faire sans cesse de nouveaux projets, apprendre de nouvelles choses et profiter de l'instant présent comme si c'était le dernier ! Dans ce dossier, nous avons questionné les meilleurs experts pour comprendre comment vieillir sereinement.



« Personne n'est jeune après
quarante ans, mais on peut
être irrésistible à tout âge. »
Coco Chanel



BIEN DANS SA PEAU

Secrets d'experts pour des années en beauté !

Si l'on nous annonce que les petites filles nées ces dernières années vont pour la moitié au moins devenir plus que centenaires, il ne faut pas oublier que l'espérance de vie des femmes adultes ne cesse aussi d'augmenter. D'où l'importance de se préserver, faire ce qu'il faut pour vieillir sereinement, en beauté et en pleine santé, sans non plus que cela devienne une obsession. Tel est l'objectif de ce dossier concocté avec les experts de la médecine anti-âge.

UNE BELLE ESPÉRANCE DE VIE !

En 2020, l'espérance de vie à la naissance continue de progresser, et ce sur le même rythme depuis environ 40 ans. La France est d'ailleurs l'un des pays où les femmes vivent le plus tard (avec l'Espagne et l'Italie). Dans son dernier rapport, l'institut d'études français met en avant le fait qu'une femme de 60 ans a donc une espérance de vie en moyenne de 27 ans

devant elle, et cela augmente d'année en année.

Si cela a effectivement des incidences en termes de retraite et de sécurité financière, cela en a aussi sur l'ambition de tout un chacun à avoir une vie agréable le plus longtemps possible.



éviter. Commencez plutôt à remplacer les féculents par des légumineuses qui vont autant vous rassasier et combler votre bol alimentaire, tout en évitant le surpoids grâce à leurs bonnes protéines végétales.

SPORT

■ CHOISIR SES ACTIVITÉS

Si l'activité physique fait partie intégrante d'un programme de longévité, il convient cependant de faire des choix. Sauf exception, certains sports doivent être évités après 50 ans, la règle de base étant de préserver ses articulations. Tous les médecins du sport le savent, les sports violents comme certains arts martiaux, ceux qui demandent des arrêts brusques comme le tennis ou le squash, doivent être réduits, voire arrêtés.

Au profit d'autres permettant de garder une bonne souplesse mais sans à-coups : gymnastique, sports nautiques, vélo, marche rapide, yoga, pilates, autant d'activités qui peuvent continuer jusqu'à un âge très avancé. Et même si cela peut choquer, attention au fameux jogging qui se pratique sur route et est une véritable aberration pour les spécialistes. Après un certain âge, mieux vaut éviter le running qui se solde souvent par des arthroses du genou et des chocs répétés pour les hanches.

SOINS VISAGE

■ À FOND SUR LES SOINS

Si l'on met la pédale douce sur l'assiette, ce n'est pas le cas au niveau des cosmétiques et des soins. Les rides s'installent, rien de plus normal. Certaines sont des amies, d'autres peuvent paraître insupportables, cela est affaire de chacune. La routine prend un peu d'ampleur et se doit d'être la plus régulière possible avec toujours démaquillage, crèmes de jour et de nuit, masques hydratants

et exfoliants doux. La lutte contre les radicaux libres est non seulement déclarée, mais s'installe. Le mot d'ordre est dorénavant protection et encore et toujours hydratation.

Un diagnostic de peau s'avère très utile, car l'épiderme change et mieux vaut s'assurer que l'on choisit les bons produits. Cela peut être fait en institut de beauté, mais le temps est venu de faire une visite chez un dermatologue spécialisé en esthétique, qui pourra conseiller des produits utiles et souvent relativement peu onéreux.

■ DES CORRECTIONS ESTHÉTIQUES

Si l'on n'a pas cédé à cette tentation auparavant, il est clair que l'envie de gommer quelques rides peut soudainement devenir pressante. Ces corrections esthétiques sont à présent monnaie courante et fort bien réussies si l'on suit une règle précise : ne pas consulter au hasard, mais aller vers un spécialiste connu ou recommandé, dont on est certaine qu'il utilise des produits sécurisés. Inutile de servir de cobaye et surtout ne pas se fier à internet.

Ces corrections peuvent aller jusqu'à l'envie d'une chirurgie. Le lifting du visage et du cou est une demande assez fréquente et le choix du type de lifting est vaste, avec une transformation plus ou moins radicale. D'autres femmes ont recours à la chirurgie pour des opérations moins invasives, du type blépharoplastie (opération des paupières tombantes, supérieures

et/ou inférieures), gonflement de la bouche (en évitant la fameuse bouche de canard). Cela peut suffire à redonner un vrai coup de jeune et parfois rebooster le moral face à un vieillissement mal accepté.

SOINS CORPS

■ COMBAT CONTRE LA CELLULITE

La cellulite concerne une majorité de femmes, et elle prend souvent de l'ampleur suite à des changements hormonaux. En effet, elle peut apparaître après une grossesse ou après la ménopause, du moins de façon assez visible. Mais elle est aussi le résultat d'un mode de vie et de la génétique. Malheureusement, il est difficile de lutter contre elle, du moins à 100%. Sans surpoids et avec une activité physique, elle peut passer assez inaperçue, même si les minces sont aussi concernées.

Pour aller au-delà tout en évitant la lipo-aspiration, des séances d'endermologie LPG peuvent aider à lutter contre l'apparence d'adiposité, la fameuse peau d'orange, de même que le drainage lymphatique. Massages réguliers sur les zones concernées, aquabiking, aquagym, autant de possibilité de lutter. Les crèmes à base de caféine sont efficaces si l'on s'oblige à les utiliser chaque jour, matin et soir, en massant vigoureusement.

■ VENTRE & BRAS

La ménopause entraîne souvent une modification du corps, le plus flagrant se situant au niveau des bras et du ventre. Là encore, si l'on ne se résout pas à passer par la chirurgie, solution radicale, il va falloir se décider à ne pas rogner sur ses efforts. Pour les bras, des exercices quotidiens sur biceps et surtout les triceps se concrétisent par une véritable amélioration. Un bon moyen d'éviter les fameuses formes en « chauve-souris ». Pour

DÉTARTRAGE CONSEILLÉ !

Un détartrage annuel est conseillé surtout après cinquante ans. Une bonne chose pour garder des dents assez blanches, mais aussi pour éviter les problèmes de gencives.