



dossier

Moins 10 ans avant l'été, ça vous tente ?

Notre objectif, rajeunir ! Mais rajeunir son corps en entier pour perdre 10 ans dans le miroir mais surtout gagner 10 ans en santé et en vitalité. La vraie jeunesse, ça se passe à l'intérieur pour que ça se voie à l'extérieur !

Bouger, c'est gagner des années !

En cultivant son souffle, sa souplesse, sa mémoire, en musclant son cœur, ses poumons, tout ce qu'apporte l'activité physique..., on garde un corps tonique, jeune et musclé et l'on préserve son capital santé. Le but n'est pas de réaliser des performances d'athlètes mais de choisir l'activité qui vous apporte, en plus, la culture de l'énergie pour une vraie cure de jeunesse du corps et de l'esprit.

Patricia Riveccio

Peu importe l'âge que vous avez, de toutes les façons, nous vieillissons tous les jours, dès la trentaine, le corps commence à changer, la masse musculaire diminue, la santé est en danger. Mais l'important est de se sentir jeune, d'être en forme, de prévenir ainsi les problèmes de santé, les chutes... Et c'est là que l'exercice physique intervient. La première stratégie pour «rester jeune» consiste donc à intégrer l'activité physique à son quotidien parce que l'énergie s'entretient, se cultive. Il faut aller à l'essentiel en choisissant la bonne activité physique.

Sans activité physique, pas de santé !

Bouger, c'est, aux dires des spécialistes de la longévité, essentiel. C'est ce qu'a encore montré une étude du King's College de Londres : l'activité physique per-

met d'entretenir et développer l'ensemble du système ostéo-articulaire et, en particulier, les muscles de soutien, diminuant ainsi les risques de chutes et de fractures, la souplesse et la mobilité articulaire, d'améliorer la santé cardiovasculaire, son endurance, le profil lipidique (cholestérol), le métabolisme du glucose, de diminuer la pression artérielle, d'aider à réduire la masse grasse et à mieux respirer. Et plus encore avec son action sur les hormones. «On peut dire que l'exercice physique influence chaque cellule de manière bénéfique», précise le docteur Claude Dalle*.

Maintenir ses hormones au top !

Il existe trois leviers pour maintenir nos hormones à des niveaux optimaux : «L'alimentation, la réduction du stress et l'exercice physique», explique-t-il. On sait maintenant que certaines hormones sont dépendantes de l'exercice physique et

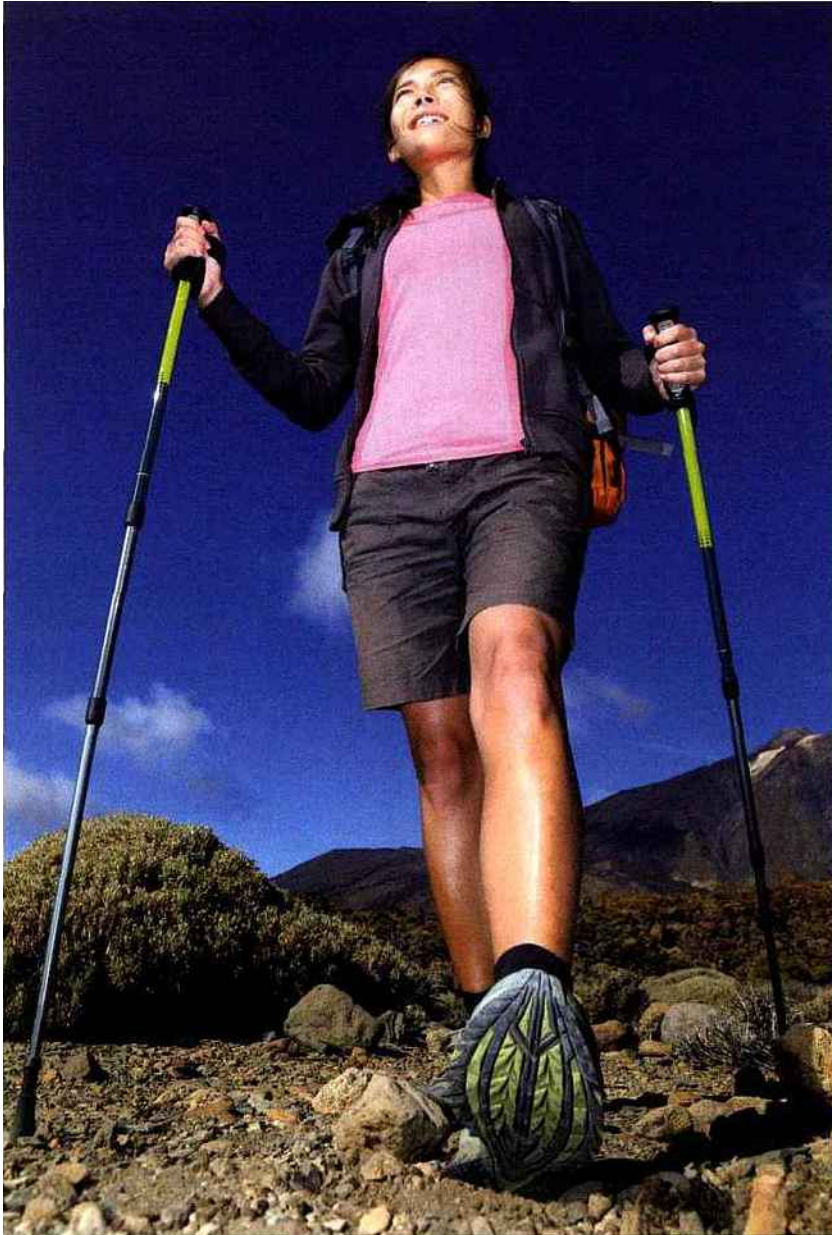
étroitement liées à lui. Les muscles dépendent de la testostérone, entre autres, pour leur croissance, notamment. Les estrogènes, eux, sont bâtisseurs des os.» L'exercice physique peut énormément aider à freiner la perte progressive de la densité osseuse, la baisse de la masse musculaire et la diminution de la synthèse du collagène. De plus, pratiquer une activité physique quotidiennement influence positivement la santé mentale, en diminuant les symptômes reliés à l'anxiété à la dépression, en améliorant l'humeur, le sommeil, le contrôle de soi, la mémoire et l'attention. Choisissez une activité qui vous motive, bien sûr, mais avec laquelle vous ferez votre plein d'énergie.

Le Qi Gong, un trésor de jeunesse

«L'activité physique augmente les capacités fonctionnelles des organes, diminue la production de radicaux libres tout en augmentant l'activité de certaines enzymes antioxydantes, stimule l'immunité. Mais certaines disciplines, comme le Qi Gong (Qi, énergie vitale, gong, travail), même si elles sont pratiquées tardivement, apportent un plus d'ordre énergétique et c'est pourquoi, explique le docteur Yves Réquena**, les pratiquants parlent de cette sensation subjective de rajeunir, de se sentir, cinq, voire 10 ans de moins qu'avant d'avoir commencé le Qi Gong.» Cet art corporel chinois s'appuie sur la circulation de l'énergie, le Qi. «Il est vrai que la longévité a été une préoccu-

Une activité physique modérée mais régulière

«Les données actuelles nous orientent vers une durée optimale de trois à cinq heures d'exercice physique par semaine, sachant qu'en faire un chaque jour est préférable. C'est une des règles d'or de la médecine anti-âge», précise le docteur Dalle. Même constatation pour le docteur Yves Réquena : de 30 à 45 minutes par jour, de préférence en plein air. Toutes les activités physiques sportives sont bonnes à pratiquer à partir du moment où le plaisir est présent, vélo, natation, aquagym, golf. Et la marche qui semble être l'exercice à la portée de tout le monde. Marcher une heure par jour ou deux fois 30 minutes donne des résultats très bénéfiques.



pation prioritaire, fondamentale en Chine, depuis son origine jusqu'à nos jours», souligne Yves Réquena. Le Qi circule partout dans le corps mais préférentiellement dans des réseaux appelés canaux ou méridiens. Stockée entre les reins (le rein est la racine de vie), elle entraîne le déclin de la flexibilité, de la souplesse corporelle, du dessèchement des tissus, de la fonte des muscles, de la diminution des capacités cérébrales et finalement de l'extinction de vie.

Faites circuler votre Qi

Le but du Qi Gong est, pour avoir une excellente santé, de faire en sorte que le Qi circule librement à travers le corps et

l'esprit, sans stagnation ou obstruction. La pratique régulière du Qi Gong qui consiste en une série de postures et d'exercices constitués de mouvements lents et circulaires, a été le sujet de nombreuses études. Elles ont montré l'influence anti-âge de la pratique du Qi Gong : la force musculaire et l'équilibre sont renforcés, tout comme la santé cardiovasculaire. Mais le Qi Gong a également une influence favorable sur les sécrétions hormonales de la thyroïde et stimule la production de TSH, de calcitonine, d'hormones parathyroïde (Lee MS-Kang CW Chin Med 1998), et de l'hormone de croissance. Une autre étude a montré comment le Qi Gong réduisait la tension

artérielle et le stress et influençait ainsi l'immunité.

La marche

La marche, notre fonction physique première, est presque une forme parfaite de l'exercice. Gratuite, sans matériel, pouvant se pratiquer n'importe où, n'importe quand, elle est le moyen le plus pratique et le plus efficace pour conserver une bonne densité osseuse (elle freine la fonte des os qui commence vers 30 ans) tout au long de sa vie, d'entretenir ses muscles et ses articulations. Des médecins de la faculté de Stanford aux États-Unis ont suivi des personnes de plus de 50 ans durant une vingtaine d'années. Leurs conclusions, publiées dans le Journal of Internal Medicine, montrent que celles qui font de l'exercice vivent mieux et plus longtemps. Cette activité d'endurance, sans limite d'âge, permet de brûler les sucres et les graisses de l'organisme. Si vous marchez d'une façon plus intense, vous stimulez davantage la production d'hormones, secrétées par les glandes, indispensables pour assurer vos performances. « Ces hormones sont des messagers qui transportent, via le sang, des informations dans tout le corps. L'adrénaline par exemple est nécessaire à la contraction musculaire alors que le cortisol, produit par les glandes surrénales, module la résistance de votre organisme », explique Cristina Cuomo***. Marcher est conseillé par tous les médecins à leurs patients, même ceux qui ont eu un problème cardiaque. D'ailleurs, après un infarctus, les programmes de ré-entraînement à l'effort diminuent le risque de récidence.

Le Taï Chi Chuan

Discipline de la santé et de la longévité, à l'instar du Qi Gong, cet art martial chinois aux enchaînements ralentis et il en existe plus d'une centaine, est pratiqué depuis des siècles. Ses nombreux bienfaits permettent de découvrir l'harmonie et l'équilibre. Quel que soit l'angle sous lequel le Taï Chi Chuan est analysé, celui de la physiologie, de la biomécanique, de la psychologie, de la neurologie, il apparaît que sa pratique régulière améliore de nombreuses fonctions vitales et motrices :

- Les fonctions cardiovasculaires et respiratoires, en entraînant une diminution de l'hypertension.

- La force musculaire des membres inférieurs, les mouvements du tai chi chuan étant pratiqués en posture semi-fléchie (cette gymnastique renforce les muscles, les articulations, les ligaments).
- Le contrôle du mouvement des membres supérieurs au cours de tâches manuelles usuelles (les mouvements sont réalisés avec une précision minutieuse).
- L'équilibre postural dynamique et statique, le temps de réaction ainsi que la «sensation du mouvement» des membres inférieurs et supérieurs réduisant notamment les chutes.
- Le Tai Chi fait travailler certaines parties du corps souvent inemployées et qui gênent la circulation de l'énergie et rompent l'harmonie.

Favoriser la jeunesse cérébrale

Ajoutons l'importance de la concentration pendant l'exécution des mouvements, le travail de leur coordination et celui de la mémoire. Excellent moyen de gérer son stress, le Tai Chi Chuan qui oblige à changer votre poids lentement d'un pied sur l'autre, apprend à travailler, à contrôler son équilibre.

Des chercheurs du Centre de Stanford Prevention Research ont montré, en conclusion d'une étude réalisée sur 39 personnes sédentaires, qu'en faisant 60 minutes de tai chi trois fois par semaine pendant 12 semaines, elles avaient réduit leur pression artérielle de façon significative puisque les résultats étaient similaires à ceux de médicaments. «Notre théorie est que le niveau de concentration que le tai-chi déclenche une réponse de relaxation.» Le mouvement, c'est la vie ! ●●●

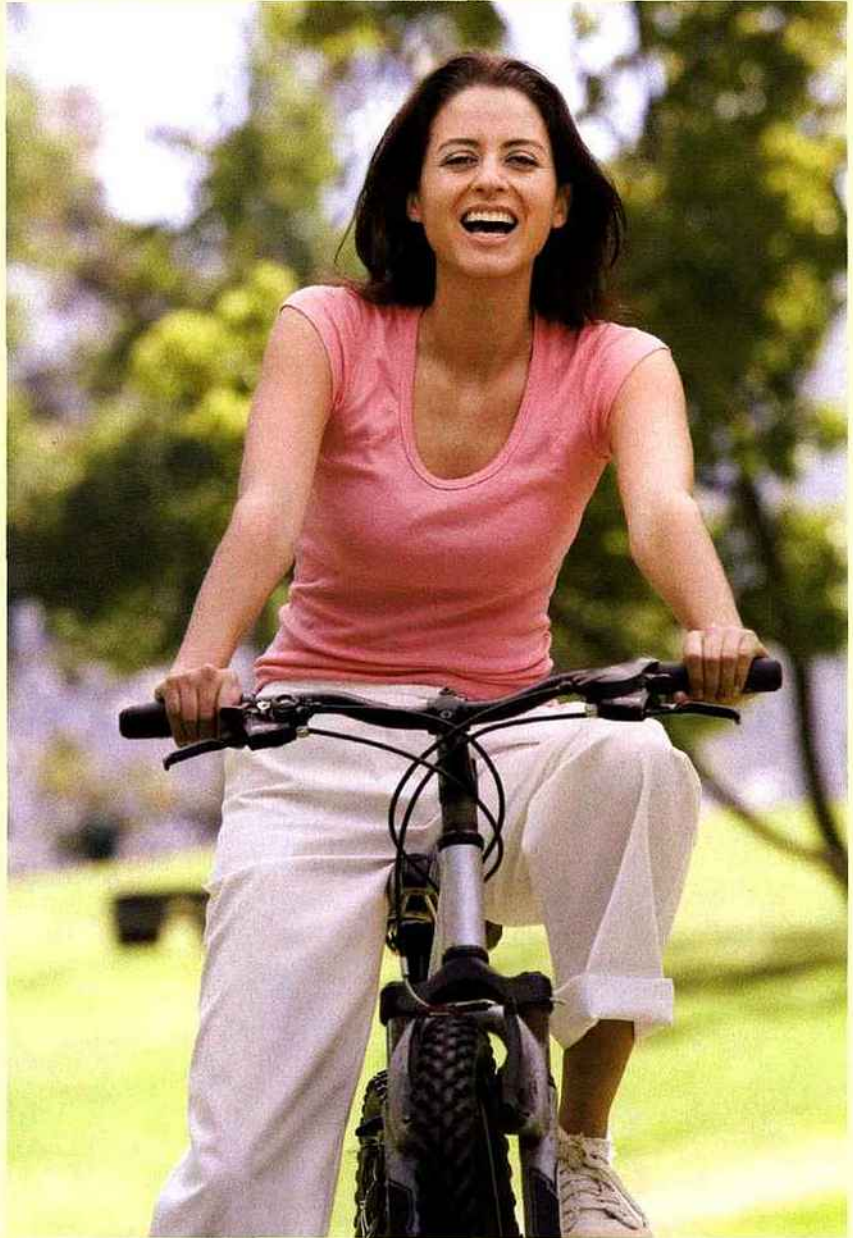
*Spécialiste de médecine anti-âge.

**Spécialisé en médecine chinoise et à l'origine de la création de l'Institut Européen de Qi Gong.

***Diplômée de «Physiologie et Physio-pathologie du Sport».

Je bouquine...

- *Le Qi Gong anti-âge*, du docteur Yves Réquena, Guy Trédaniel Éditeur. Un livre très complet et qui comporte un CD.
- *Qi Gong au féminin, Au rythme des saisons*, du docteur Martine Depondt-Gadet, Éditions Chariot d'Or. Un livre qui donne aux femmes, des outils pour qu'elles trouvent ou retrouvent un équilibre vital.
- *Le Guide pratique de la Médecine Anti-Âge*, du docteur Claude Dalle, Thierry Souccar Éditions.
- *Tai Chi Chuan*, de James Kou, Marabout Éditions.

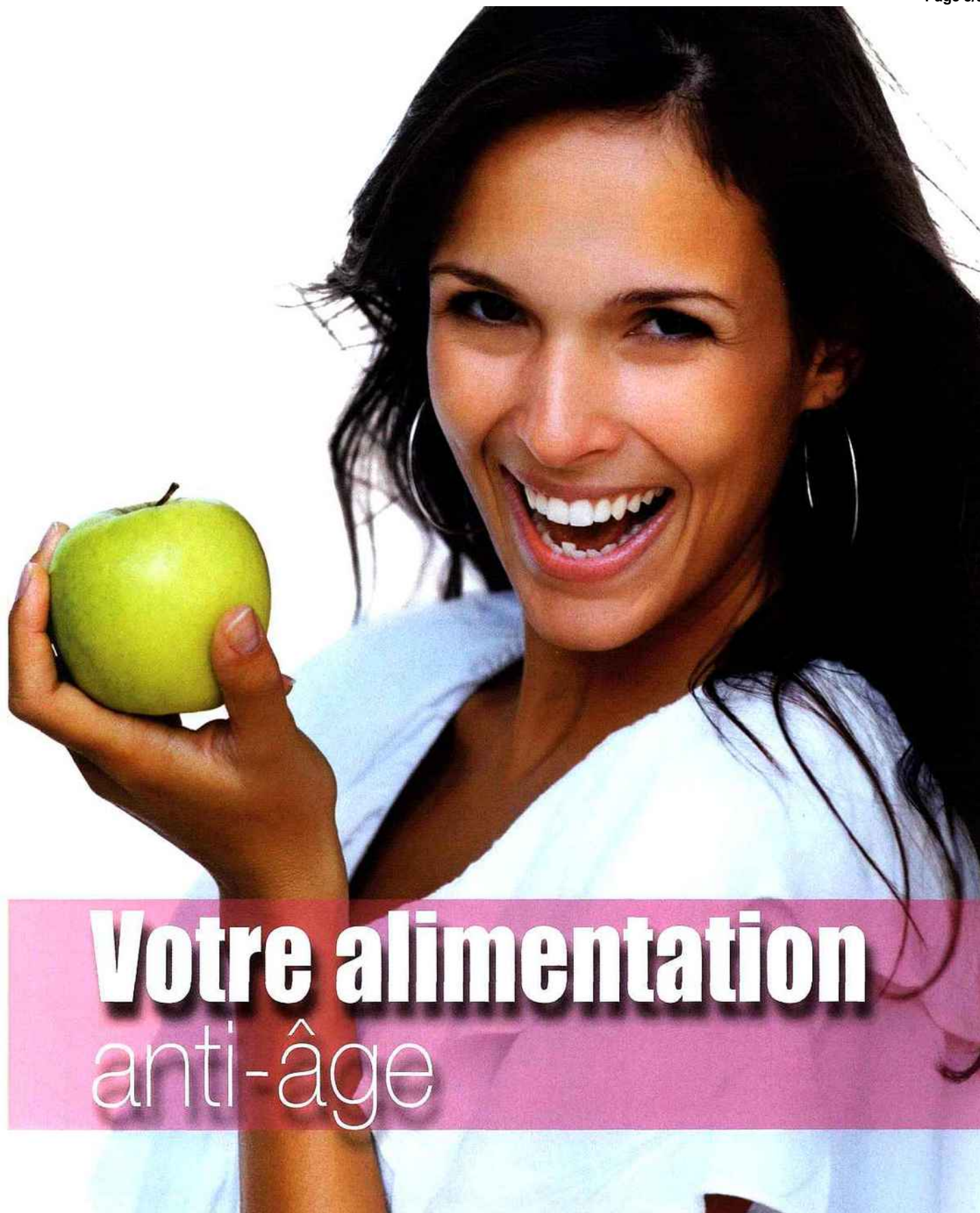


Oxygène+

L'énergie réclame de l'oxygène ! Un déficit d'oxygène dans les tissus induit un ralentissement de la production énergétique. Une bonne respiration, nous consommons en moyenne 126 000 litres d'air, est donc importante pour en faire provision. Et pourtant, entre les polluants environnementaux, le stress de la vie citadine, il est difficile de respirer sainement. Une aide ? L'oxygénation biocatalytique. Mise au point en 1947 par le chimiste français René Jacquier, il s'agit d'oxygéner les

tissus mais sans risque d'oxydation de l'organisme, à partir d'un appareil qui permet de respirer un air enrichi en dérivés oxygénés qui se comportent en véritables biocatalyseurs d'oxygénation. Résultats : l'hémoglobine les fixe plus facilement que l'oxygène seul et cet oxygène est libéré dans les tissus sous une forme plus assimilable par la cellule. Un bol d'air qui protège du stress, qui améliore le sommeil, bref, qui prévient le vieillissement !

Infos : www.holiste.com



Votre alimentation anti-âge

Avec les années, la santé et l'équilibre passent plus que jamais par l'assiette. Trois ou quatre kilos en moins, ça peut tout changer, délier la silhouette, lui redonner une allure juvénile. Mais revoir votre alimentation va aussi doper votre longévité et améliorer votre vitalité apanage de la jeunesse. Alors plus une minute à perdre, à vous la diététique anti-âge, bonne pour l'intérieur et ça se voit à l'extérieur !

Anne-Laure Guiot

« **Que ton aliment soit ton médicament** », affirmait Hippocrate en son temps. Une étude sur les centaines d'Okinawa a également montré qu'une

alimentation équilibrée était source de santé et de longévité. Et pour cause, le vieillissement est souvent générateur de dérèglements intérieurs qui malmènent l'organisme. D'où des difficultés à absorber les nutriments, des détériorations cellulaires et des processus inflammatoires... Vieillir, c'est aussi voir décliner son métabolisme avec des réactions en chaîne : diabète, attaques cardiaques, accident vasculaire cérébral jusqu'à l'épuisement de l'organisme...

Protéger votre capital santé-longévité

Dans ces conditions, quel est le meilleur antidote au vieillissement ? L'alimentation anti-âge revitalisante à associer à une bonne hygiène de vie au quotidien pour mieux préserver l'organisme du risque de maladie et des effets du temps qui passe (rides, peau et cheveux ternes...) et allonger sa durée de vie. « Lorsque l'organisme est saturé en radicaux libres, on parle de stress oxydatif dont le taux de toxicité ou de pollution est détectable par de fines analyses », prévient Elyane Lèbre, auteure de *La Diététique anti-âge* (Éditions Thierry Souccar). Premier réflexe pour protéger votre capital santé-longévité : zappez les aliments nocifs, responsables d'inflammation et réducteurs d'immunité comme les produits laitiers et les viandes non bio,

bien pourvues en pesticides, hormones, vaccins, graisses saturées... Compensez par des aliments riches en calcium (chou, amande, sésame, sardine, fromage de chèvre ou de brebis...) et des viandes maigres (volailles sans peau, gibier...).

Gare à l'insuline, l'hormone de stockage

Autre élément irritant : le gluten, une protéine collante contenue dans les céréales (blé, boulgour, avoine...) qui agresse les intestins et freine l'absorption des aliments et de leurs nutriments avec un risque d'intolérance. Mettez plutôt sur les céréales qui en sont dépourvues : le riz brun, le quinoa, l'amarante, le sarrasin... « Avec l'âge, l'insuline, hormone secrétée par le pancréas qui stocke le sucre (riche en glucose à Index Glycémique élevé) sous forme de graisses dans nos cellules, prend le pas sur l'hormone de croissance qui favorise le muscle et fait le lit du diabète », explique le docteur Claude Dalle, médecin anti-âge. Et Elyane Lèbre d'ajouter : « Blacklistez les aliments à IG élevé (biscuits, viennoiseries, bonbons...) contribuant aux pics d'insuline et donc aux swings de votre taux de sucre mais aussi au processus de glycation - réaction entre le sucre et les protéines qui s'attache aux molécules de collagène - directement responsable du relâchement cutané (rides, vieillissement de la peau...) ». Exit aussi les plats préparés, véritables pièges à sucres (glucides à index glycémique élevé), graisses saturées et trans (lipides nocifs pour la santé), colorants, exhausteurs de goût et additifs.

Vive l'alimentation vivante

Avis aux crudivores ! Pour détoxifier, bien nourrir et régénérer votre organisme, l'alimentation vivante accorde une grande priorité aux aliments végétaux crus ou très peu cuits. « Légumes issus de la terre et de la mer (algues), fruits mûrs et de saison, graines et fruits oléagineux, aliments germés (radis, tournesol, alfalfa, oignons, brocoli, chou...) et lacto-fermentés (choucroute) qui regorgent de micro-organismes favorables à la santé, potentialisent la valeur nutritionnelle des aliments et qui sont particulièrement digestes... Il s'agit globalement d'aliments naturels à forte densité nutritionnelle et facilement assimilables par l'organisme. Optez pour des aliments frais et bio qui se caractérisent par leur richesse en micro nutriments protecteurs (vitamines, minéraux, oligo-éléments, antioxydants...) et en macro nutriments de qualité, notamment en acides gras essentiels, indispensables à un vieillissement harmonieux », indique Jacques-Pascal Cusin, auteur de *Les Secrets de l'alimentation vivante* (Éditions Albin Michel). « Il est important d'apporter progressivement au moins 50 % d'aliments crus à chaque repas : cela permet de mastiquer la nourriture et donc d'envoyer un bon signal de satiété au cerveau, de mélanger les enzymes digestives dans la bouche et donc de favoriser une bonne digestion sans que l'organisme ait recours à ses propres stocks enzymatiques », précise Elyane Lèbre.

Des cuissons douces et non toxiques

Pour renforcer le pouvoir protecteur du système antioxydant interne : piochez parmi les fruits et légumes frais et secs aux couleurs sombres (pruneau, haricots rouges, fruits rouges...), mais aussi les épices et herbes (clou de girofle, gingembre, cannelle, curcuma...), bourrés de nutriments protecteurs et d'antioxydants pulvérisateurs de radicaux libres. La récompense anti-âge revient à la famille des choux (brocoli, chou-fleur...), les épinards, le pamplemousse et les fruits rouges anti-cancer, la tomate atout cœur, les raisins noirs (riches en resvératrol) armés contre le stress oxydatif, l'oignon, l'ail et le poireau hyper détox... « Leurs fibres accélèrent le transit, stabilisent la glycémie et rassasient pour longtemps », souligne Elyane Lèbre. Mais cuisinez ces aliments anti-âge à basse température,



en ayant recours à un thermomètre culinaire et des modes de cuisson légers : vapeur douce, à l'étouffée, chaleur douce. Toute cuisson supérieure à 46°C détruit les enzymes indispensables à la digestion et diminue leur teneur en vitamines et minéraux. Au-delà de 120°C, les protéines endommagées perdent leurs vertus nutritionnelles et deviennent toxiques (réaction de Maillard). Et faites chauffer les plats marinés au four à 85°C maximum pour éviter toute toxicité.»

L'alimentation anti mauvais gras

Mais alimentation anti-âge ne veut pas dire anti-gras. Bannissez les mauvais gras qui endommagent votre organisme : les acides gras saturés et trans (viandes grasses, laitages, beurre, fromages, huile de palme, viennoiseries, biscuits, plats préparés industriels...). Et misez sur les bons gras : les acides gras mono et polyinsaturés. Zoom sur les oméga 3, fortifiants de votre cerveau,

réducteurs d'inflammations et boosters de longévité (dopamine, sérotonine) que vous puisez dans la mâche, les poissons gras (hareng, saumon, sardines...), les noix, l'huile de colza, de noix, de caroline, de lin, les graines de lin et de chanvre. Équilibrez vos apports en oméga 3 et en oméga 6 (huiles de tournesol, de soja, de sésame, de pépins de raisin...), bons pour la peau et la coagulation du sang, à dose raisonnable. Sans oublier les aliments sources d'acides gras monoinsaturés ou oméga 9 (huile d'olive, de colza, avocat, olives...). Autre astuce anti-âge : pour booster vos défenses immunitaires, équilibrez vos apports en protéines et vitamines. À siroter absolument : les thés verts et noirs, riches en catéchines protectrices des membranes cellulaires et tissus. Et en dessert, faites du bien à vos papilles et votre cœur en mangeant du chocolat (plus de 82 % de cacao), bien concentré en flavonoïdes bons pour la santé cardiovasculaire. ●●●

Je bouquine...

- *La Diététique anti-âge*, de Elyane Lèbre, Éditions Thierry Souccar.
- *Les Secrets de l'alimentation vivante*, de Jacques-Pascal Cusin, Éditions Albin Michel.
- *L'Alimentation anti-âge*, de Richard Bélieu et Denis Gingras, Éditions Le Livre de Poche.
- *Mes Ordonnances alimentaires*, du docteur Laurent Chevalier, Éditions Le Livre de Poche.

Boosters de jeunesse !



3 en 1
Son complexe acide hyaluronique, collagène marin, vitamine C et acides aminés est un vrai soin de beauté qui agit de l'intérieur pour repulper et défroisser la peau. *Complexe Acide Hyaluronique, Santé Verte*, 27,46 €



Anti-radicaux libres
Son complexe antioxydant (SuperOxyde Dismutase végétale bioactive) associé des extraits de melon cantaloupe et une protéine de blé pour combattre les radicaux libres et le stress oxydatif. *GliSODine, Laboratoires Isocell*, 60 gélules, 39 €



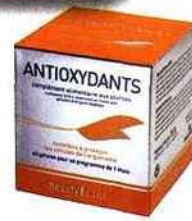
Antioxydant
La grenade contient des polyphénols, antioxydants naturels qui aident à protéger les cellules des dommages oxydatifs responsables de leur vieillissement précoce. *Juvamine, Phyto Essentiels d'Actifs Grenade*, 500 ml, 7,40 €



Tenseur
Sa formule à base de caroténoïdes, d'extrait de raisin et de lin équilibrant hormonal, permet de lutter contre le relâchement cutané, tout en améliorant son élasticité. *Denobiol, Femme 45+ Anti-Age, Relâchement cutané*, 30 capsules, 17,50 €



Protecteur
Grâce à ses actifs raffermissants et anti-rides, antioxydants, hydratants et nourrissants, il diminue les rides, rend la peau plus ferme et mieux hydratée. *Vinexpert Compléments Alimentaires Beautysané, Anti-Age, Fermeté Caudalie*, 30 capsules, 21 €



Cibé
Il apporte à l'organisme la quantité nécessaire d'antioxydants ciblés (vitamines A et E et polyphénols) et d'éléments renforçant les composantes du système anti-radicalaire (zinc, sélénium). *Antioxydants Beautysané*, 60 gélules, 29,50 €
Tél. : 03 69 67 29 00
www.beautysane.com



Complet
Riche en vitamine C, vitamine E, bêta-carotène, sélénium et OPC (oligomères de proanthocyanidine), extraits de thé vert, de pin maritime, de pépins de raisin..., il défend nos cellules et limite au maximum les effets du temps. *Advanced Antioxydant Solgar*, 30 gélules, 23,90 €



Pour remonter le temps sans passer par la chirurgie, les alternatives «soft» en perpétuelle évolution offrent de belles promesses et de bons résultats. Ça donne envie, mais que faire et comment ?

Véronique Caron

J'illumine mon sourire

Le dessin de la bouche commence à se modifier autour de 30/35 ans avec une perte de tonicité, de volume et un abaissement des commissures. Les premières petites ridules verticales sur la lèvre supérieure apparaissent plus rapidement sur les personnes fumeuses ou adeptes du soleil. Très tôt en respectant la physionomie du visage, l'injection d'acide hyaluronique spécifique (Emervel Lips, Juvederm Ultra Smile) permettra de souligner le galbe tout en préservant le naturel. On effacera le côté boudeur ou attristé des commissures labiales autour de 40 ans. Plus tard, il s'agira de repulper les lèvres amincies, par l'injection dans la lèvre supérieure sans oublier le liseré blanc afin d'éviter l'effet bec de canard. Cette dernière intervention sera quasi indolore avec un produit lidocainé (anesthésiant) injecté avec une canule à bout rond. On en profitera pour traiter les commissures et effacer les ridules périorales, toujours avec de l'acide hyaluronique.

Ce qu'il faut éviter ? Les excès de volume ou de forme qui déséquilibreront l'harmonie du visage.

Coup de jeune sur mon visage !



J'ouvre mon regard

Un regard qui devient triste, une petite gêne au niveau du maquillage des yeux, un abaissement progressif de la paupière. C'est le moment d'intervenir d'une part par injection de toxine botulique à effet durable en des points extrêmement précis pour relâcher l'orbiculaire dans sa partie extérieure ce qui va soulever la queue du sourcil et améliorer le plissé soleil de la patte d'oie et remonter une paupière paresseuse. D'autre part, en stimulant la peau de cette zone à l'aide d'acide hyaluronique à visée hydratante injectée à raison d'une séance par mois pendant trois ou quatre mois.

Ce qu'il faut éviter ? Traquer la moindre ride. Mieux vaut juste les adoucir pour ne pas figer le regard.

Je retrouve le modelé de mes pommettes

Et de façon naturelle ! La fonte graisseuse affecte tout le visage et en particulier les pommettes dont la rondeur et l'aspect velouté sont synonymes de jeunesse et de bonne santé. Les premiers signes d'alerte sont l'apparition d'une dépression

qui part de l'angle interne de l'œil vers l'extérieur plus ou moins prononcé selon l'âge. On l'appelle la vallée des larmes ! Les aléas de la vie, régimes, problème de santé, sport intense, participent de ce phénomène faisant place à des ombres qui attristent le visage. Pour redonner de la convexité et de la douceur (avoir une bonne mine) et accrocher la lumière, le médecin va injecter de l'acide hyaluronique volumateur et lidocainé dans la vallée des larmes à l'aide d'une micro canule à bout arrondi. Les tempes creusées et toutes les dépressions qui créent des ombres pourront être traitées de cette façon. Il pourra être envisagé un remplissage des joues avec un acide hyaluronique plus dense (Emervel Deep, Restylane Perlane, Juvederm Voluma, Stylage XL...).

Ce qu'il faut éviter ? Vouloir absolument une bouille de bébé cadum ! Encore une fois tout est affaire de subtilité et de raison. Et pour les visages ronds plutôt sujets à la perte de fermeté, l'effet volumateur n'est pas la bonne prescription.

Je redonne du peps à ma peau

Lorsque celle-ci tend à se relâcher, les techniques sont variées. La stimulation va solliciter les muscles du visage pour le resculpter. La mésothérapie avec injection d'acide hyaluronique libre, d'acides aminés ou de complexes vitaminés va doper l'éclat et apporter du peps au métabolisme. Les Skinbooster de Restylane n'apportent pas de volume mais vont visiblement redensifier la peau, lui restituer cet aspect doux et velouté de la jeunesse durablement. Ces injections d'acide hyaluronique peu réticulé en nappage au niveau du derme moyen vont également permettre de redonner de la matière et de la consistance à la peau. La lumière pulsée, la radiofréquence bi ou tripolaire, les Led, les lasers soft comme le Clear + Brillant et les peelings légers sont autant de techniques en perpétuelle évolution qui vont agir sur le teint terne, le grain de la peau, le manque de tonicité et les ridules sans effets secondaires. Le médecin esthétique après diagnostic établira la meilleure indication sur mesure.

Ce qu'il faut éviter ? On évitera ces techniques dans le cadre de peau atone, de peau trop marquée, dans le cas de poussée d'acné ou d'herpès et surtout avant et pendant l'été. ■

À la maison

Je redonne de l'éclat et de la fermeté à ma peau

J'efface les imperfections, je ralentis les méfaits du temps, j'unifie mon teint huit minutes par jour avec une souris à Led. Une sensation légère de chaleur apparaît après la séance.

Lumitherapist + Led Booster, Filorga, 199 € en parapharmacie.



J'opte pour le peeling superficiel

En cure de trois mois qui associe un nettoyant préparateur à l'acide glycolique et un soin révélateur d'éclat associant vitamine C stabilisée dépigmentante, acide glycolique et glabridine préventive. Nettoyant Pre-peel 38 €, Révélateur

Éclat 65 € Médiceutics. Boutique sur www.medispa.fr



Je lifte mon visage avec l'électrostimulation

Pas nouveau mais plus pointu et ayant fait ses preuves. Et puis, l'appareil est plus ergonomique donc plus facile à utiliser que les diodes d'autrefois. Vingt minutes par jour, un casque bien en place sous les temps et le visage se redessine.

Cure de trois mois, cinq programmes dont deux avancés. Slendertone Face designé par le chapelier Philip Tracy, 400 € sur www.slendertone.fr



Je comble mes rides

Avec un hydratant anti-âge qui perfuse un binôme d'acide hyaluronique extra-pur capable de reproduire les techniques d'hydratation et de micro-comblement, de reprogrammer l'hydratation cutanée et de freiner la perte en eau et en urée. Tout cela



avec une action ré-équilibrante et relipidante sans aucune sensation de gras. Hydra-Filler, Filorga, 45 € en parapharmacie.

Merci pour leur aide au docteur Georgiev, Chirurgien plastique à Bayonne, docteur Marie-Thérèse Bousquet Médecin Esthétique, docteur Christian Gay, médecin esthétique.