



# LES SECRETS DU MIEUX VIEILLIR

Thomas Bourdeau

PHOTO © WWW.PHOTO-LIBRE.FR

La fontaine de jouvence est un vieux rêve chez l'être-humain. Un rêve vendu par de nombreuses marques de cosmétologie dont les produits toujours plus nouveaux et efficaces sont d'éternelles têtes de gondole. Tel efface les rides, l'autre vous rajeunira... En dehors de la puissance du marketing, nous avons toutefois découvert que la recherche scientifique devenait réellement de plus en plus performante face au vieillissement. Les résultats de recherches récentes par le biais de manipulations des protéines ont accru la longévité de souris de plus de 20% notamment. De puissants anti-oxydants qui peuvent activer ce processus apparaissent régulièrement sur le marché. Enfin, fin 2009, le prix Nobel de médecine a été attribué aux travaux de trois chercheurs sur le vieillissement des cellules. Avec leurs découvertes, c'est une nouvelle lutte contre les maladies mais aussi contre les effets de l'âge qui est relancée... Mais qu'en est-il dans la vie de tous les jours ?

## « On vieillit mieux si on est en accord avec soi-même »

Le docteur Wälli, chef du service médical à la clinique La Prairie en Suisse, nous explique: « Le vieillissement, ce n'est pas une maladie, mais un phénomène naturel. Pourtant il y a des gens qui vieillissent mieux que d'autres, c'est certain. Mais ces différences sont souvent liées à des facteurs génétiques et psychologiques. » Il ajoute très vite quand on lui mentionne les découvertes récentes: « Ce processus tient souvent à la personne elle-même. D'accord, sur les souris cela marche. Mais ce n'est pas forcément intéressant d'arriver à 150 ans, si c'est pour ne pas être indépendant. » Pascale Brousse, directrice de Trend Sourcing, une agence prospective qui repère et analyse les tendances, a participé au premier symposium « Médecine intégrative anti-âge » nous éclaire sur le sujet: « C'est plutôt dans la logique d'une consultation globale que ce travail contre le vieillissement se fera le mieux. La majeure partie des intervenants étaient d'accord là-dessus. On apprend à prendre en compte les émotions, ce que ressent la personne, ce qui s'est passé dans son enfance... Un peu comme dans l'Ayurveda, cette médecine indienne, où la beauté fait partie de la santé, il faut penser à tout ce qui est utile de faire pour bien vieillir. »

Anne Fontaine, qui a réveillé le monde du spa, s'inscrit dans cette démarche où le retour vers les émotions de l'enfance s'associe à des soins bien-être de qualité dans une démarche globale. Le lait d'ânesse, aux vertus ancestrales pour conserver la beauté, ainsi que la fibre de soie ou la micro-poudre d'or ont ainsi été remis au goût du jour dans l'institut de la rue Saint-Honoré. Mais ce sont les vertus des massages pour lutter contre le jet-lag et en quelque sorte remettre nos pendules biologiques, bien trop souvent dérégées, à l'heure qui retiennent notre attention. Pascale Brousse a retenu des exemples marquants, lors du symposium anti-âge, comme le vieillissement du sourire. Avec les années, il tire vers le bas et peut entraîner un relationnel difficile uniquement parce que notre expression du visage est perçue différemment. « Il faut travailler le sourire comme une topographie de terrain », sourit-elle. La simple utilisation du maquillage, ajoute Mme Brousse, a été démontrée comme un respect de soi, une volonté d'être mieux et à cet effet un moyen de mieux vieillir. M. Wälli d'ajouter: « On vieillit mieux si on est en accord avec soi-même. L'harmonie intérieure entraîne moins de gaspillage d'énergie. »

## Mais existe-t-il des voies vers le mieux vieillir ?

« On connaît les vertus du régime hypocalorique, explique M. Wälli. Une souris gagne des années lorsqu'on diminue sa nourriture. Mais aucun homme n'arrive vraiment à faire cela, et ce type de régime peut entraîner mille autres problèmes de santé. » Pour lui cela relève du bon sens: « Manger un peu moins ce n'est pas plus mal. Et surtout manger mieux ! » Le restaurant de la clinique La Prairie est exceptionnel à cet égard. Après une consultation avec une diététicienne, vous aurez le privilège de déguster les meilleurs plats, dignes d'un restau-

rant étoilé. Mais toujours de façon saine, comme quoi ! De la même façon: « Un mode de vie régulier permettra à chacun d'aller plus loin plutôt qu'un mode de vie irrégulier. » Avec de l'alcool toujours en petite quantité.

Les travaux d'un oncologue suédois, Stefan Einhorn, nous ont également mis sur une voie importante du mieux vieillir. « Les études scientifiques ont montré qu'il existe plusieurs bénéfices à être gentil », explique-t-il. « Quand vous faites une bonne action, vous activez une zone liée au plaisir dans le système mésolimbique du cerveau, la même que celle qui est activée par les drogues, la bonne nourriture et le sexe. » La fontaine de jouvence serait-elle en fait en chacun de nous ? Et en chacun de nos actes ?

## ATTITUDES À ADOPTER

**RÈGLE 1 :** SE MUSCLER. LE MUSCLE CONSOMME TOUTES LES GRAISSES EN SURPLUS, LÀ OÙ IL Y A DU MUSCLE, IL N'Y A PAS DE GRAISSE

**RÈGLE 2 :** LUTTER EFFICACEMENT CONTRE LA POSTURE DU SKIEUR QUI VIENT AVEC L'ÂGE, L'ENRAIDISSEMENT MUSCULAIRE ET L'ENROULEMENT DES ÉPAULES, AVEC LES EXERCICES POSTURAUX QUI VONT AVEC. LE YOGA OU LE FELDENKRAIS SONT RECOMMANDÉS

**RÈGLE 3 :** PRENDRE EN COMPTE, LA VALEUR AJOUTÉE DE L'ACUPUNCTURE LORS DES TRAITEMENTS DE FOND

**RÈGLE 4 :** ATTENTION À LA SUPPLÉMENTATION SAUVAGE, MÊME S'IL EXISTE DES BUZZ SUR CERTAINS PRODUITS COMME L'ACIDE LIPOÏQUE, LE ZINC, LE RESVERATOL, LE DESMODIUM, LE GRIFONIA ET AUTRE BILIRUBINE... IL FAUT TOUJOURS CONSULTER UN SPÉCIALISTE ET FAIRE UN BILAN

**RÈGLE 5 :** ATTENTION AUX PROGRAMMES DETOX: CELA NE SERT À RIEN SI LE SYSTÈME DIGESTIF N'EST PAS SAIN. PAS LA PEINE DE NETTOYER UN ORGANE AVANT D'ASSAINIR LA FLORE

**RÈGLE 6 :** L'AYURVEDA, LA MÈRE DE TOUTES LES MÉDECINES, EST UNE COMBINAISON DE SCIENCE ET DE PHILOSOPHIE QUI CORRESPOND À UN PROGRAMME D'EXISTENCE TRÈS BÉNÉFIQUE SUR LE CHEMIN DU MIEUX VIEILLIR

**RÈGLE 7 :** DÈS L'ENFANCE ET JUSQU'À LA VIEILLESSE, ON CONNAÎT LES VERTUS D'UN BON MASSAGE... UN PROGRAMME D'EXISTENCE EN SOI