

nos rituels de jeunesse

Alimentation, exercices
ou stylisme adapté: nos bonnes
idées pour se sentir bien
dans son corps et dans sa tête.

DESSERRER LES DENTS

Les ostéopathes vous le diront, serrer les dents a beaucoup de conséquences sur le corps, comme sur le vieillissement du visage. « Cela favorise l'affaissement du bas du visage, avec création d'un pli d'amar-tume au coin des lèvres et, à la longue, des bajoues », assure Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, fondatrice du Centre de rééducation de la beauté (reeducation-beaute.com). A l'inverse, sourire permet de remonter les traits. Le conseil : dès que l'on est sur son ordi, moment propice au serrage inconscient de la mâchoire, on pense à ouvrir légèrement la bouche, les dents ne doivent plus du tout être en contact. Mieux, on force le sourire, ce qui active les muscles de soutien.

SE MASSER LE VISAGE

Parce qu'il stimule les muscles (toujours eux !) mais aussi le drainage et la circulation, le Kobido – un massage musculaire et drainant profond venu du Japon – est recommandé par Aline Faucheur*, spécialiste de cette méthode. Elle propose ces quelques gestes, à répéter pour chaque zone entre cinq et dix fois. Au total, ce sont à peine cinq minutes à s'accorder chaque soir en appliquant sa crème.

1. **Faites glisser** vos paumes du bas du cou vers le menton, une main après l'autre. Il faut que le geste soit ferme et profond.
2. **Attrapez** votre menton entre vos doigts, positionnés comme une pince. Faites-les glisser en tirant vers les oreilles.
3. **Avec la pulpe des doigts**, lissez la peau du menton vers les tempes, en suivant la ligne de l'ovale. Puis, de la même manière, lissez de la bouche vers les oreilles, puis de l'arête du nez vers les tempes en soulignant les pommettes.
4. **L'index et le majeur** positionnés autour de l'œil, faites glisser les doigts en effectuant une légère pression du coin interne de l'œil vers la tempe. Terminez par des tapotements sous l'œil.
5. **Au niveau du front**, faites glisser la pulpe de vos doigts à l'horizontale, les deux mains en même temps, du centre vers l'extérieur, comme pour écraser les rides.



METTRE LA TÊTE EN BAS

C'est prouvé, le yoga aide à bien vieillir, notamment parce qu'il aide à mieux gérer le stress et qu'il agit sur l'inflammation et l'immunité. Les postures inversées sont particulièrement bénéfiques pour cela. « Dès que la tête est plus basse que le cœur, ce dernier baisse son rythme, ce qui permet d'accéder à un vrai calme », explique Frédéric Choukroun, cofondateur de l'Espace Bikram Paris**. On agit aussi sur les glandes endocrines et sur l'oxygénation du cerveau. Autre bon point jeunesse : les circulations sanguine et lymphatique étant boostées, la peau du visage est mieux irriguée et oxygénée. La posture reine : celle sur la tête, si on a de l'expérience. Autre asana (ou posture) : celle du « chien tête en bas ». Les options plus praticables : 1. Debout, jambes tendues, on se penche vers l'avant en essayant de toucher le sol. Puis on attrape ses coudes et on se détend totalement. 2. On s'allonge sur le sol, les jambes en l'air appuyées contre un mur. Pour garder la tête plus basse que le cœur, on peut glisser sous son bassin une couverture pliée.

PROTÉINER LE PETIT DÉJEUNER

« Le muscle sauve du vieillissement », clame Jocelyne Rolland. Il augmente le métabolisme de base, qui baisse avec l'âge, ce qui permet de mieux brûler ce qu'on consomme, donc de ne pas prendre du poids avec les années. Il assure aussi la tonicité de la silhouette et du visage. Pour le conserver, il y a l'exercice, mais il y a aussi ce qu'on mange. Une récente étude parue dans le « Journal of Nutrition » montre qu'il est plus productif de répartir la prise de protéines sur les trois repas quotidiens que de ne les consommer qu'au déjeuner ou au dîner. La synthèse protéique au niveau du muscle est alors de 25 % supérieure. En revanche, pas question de tomber dans les menus hyper protéinés, néfastes pour la santé, il s'agit ici de consommer une petite quantité de protéines à chaque fois, au total pas plus de 50 g par jour. Le bon équilibre ? Alternier protéines animales et protéines végétales, comme le tofu, les lentilles, le quinoa, les noix, les amandes... →

REPRENDRE LA COURSE

Courir permet de gagner 5,6 années d'espérance de vie (6,2 pour les hommes), c'est la conclusion d'une étude du Copenhagen City Heart. Motivant ! Pas besoin pour cela de viser le marathon, une à deux heures trente de course par semaine suffisent, idéalement réparties en deux ou trois séances. Au-delà, on perd ces bénéfices. Le bon rythme : une vitesse moyenne, c'est-à-dire que l'on doit « se sentir juste un peu essoufflé », explique le Dr Peter Schnohr, responsable de l'étude. En plus de booster le système cardio-vasculaire, le jogging assure une meilleure densité osseuse et baisse l'état inflammatoire. Un super anti-âge donc.

BAISSER LES ÉPAULES

« Pas la peine de faire une heure de gym par semaine si on se tient mal au quotidien », nous rappelle Jocelyne Rolland. Être tassée, ce que l'on fait toutes si on n'y prend garde, provoque, outre des maux de dos, un tassement du cou, qui se répercute sur l'ovale du visage, mais aussi un petit bourrelet au niveau du ventre. Pour garder une silhouette tonique, on stimule à chaque instant ses muscles posturaux en adoptant la position juste. Lorsqu'on est assise, on creuse légèrement les lombaires et on plaque le ventre. On est aussitôt redressée et réalignée. Lorsqu'on marche, on marque ce même léger creux dans le bas du dos et on cherche en plus à s'étirer vers le haut, en abaissant ses épaules vers le bas. Au début, c'est compliqué, mais, très vite, on se sent mieux.

NOURRIR SON ADN

Si une mauvaise hygiène de vie provoque un raccourcissement des télomères, on sait aujourd'hui que le phénomène est réversible. Parmi les nutriments à favoriser, car ils auraient un effet direct sur la bonne forme de notre ADN, il y a les vitamines C (orange, kiwi, poivron), E (huiles de pépins de raisin, d'amande, de noix, de germe de blé) et D (poissons gras). Bénéfiques aussi, les oméga-3 présents dans l'huile de poisson, l'huile de colza ou les noix.

BANNIR LE SUCRE

La consommation quotidienne de deux canettes de soda équivaldrait à un vieillissement prématuré de quatre à six ans. Selon une étude américaine publiée dans le « American Journal of Public Health », chez les sujets ayant une consommation régulière de sodas sucrés, on observe des télomères (l'extrémité des chromosomes) plus courts. Or, le raccourcissement de ces télomères est un marqueur de vieillissement. Cela vient s'ajouter à ce que l'on savait déjà : le sucre est un grand facteur d'inflammation et il est responsable de la glycation, cette rigidification des fibres de collagène qui se traduit, au niveau de la peau, par une perte de fermeté. Même si on ne grossit pas, manger trop sucré n'est donc pas la meilleure idée. CLAUDE DHOUILLY

* Institut Fautsch, 36, rue de l'Arcade, Paris-8^e, tél. : 01 42 33 79 30.

** 5-7, rue Meissonier, Paris-17^e, lespacebikramparis.com

« LESS IS MORE »

En coiffure comme en maquillage, la sobriété paie. La preuve avec ces trois changements de look.



GEMMA ARTERTON : LE CARRÉ FLOU

Du volume et des longueurs ne sont pas, paradoxalement, un gage de coup de jeune. Inversement, un carré court structuré avec un coiffage flou apporte un effet petite tête fraîche. Et un résultat plus moderne.



JULIA ROBERTS : LE BRUSHING DISCRET

Mieux vaut du lisse légèrement froissé pour le volume qu'un excès de boucles retravaillées au fer, trop guindées. A viser : un coiffage simple avec un cheveu brillant et souple.



EVA HERZIGOVA : LE NUDE FRAIS

L'aspect à la fois trop poudré et trop chargé du maquillage est fatal. Pour raviver l'éclat et pour flouter les rides, mieux vaut miser sur un fond de teint satiné appliqué sur la zone médiane, un blush rose doré bonne mine sur les pommettes et un contour noir au ras des cils pour définir et non assombrir.