



Le vieillissement

Comment en ralentir les effets

Il existe un vieil adage disant «on a l'âge de ses artères». Pourtant, ce n'est pas toujours vrai : certaines personnes ont la chance de paraître dix ans de moins, mais à contrario d'autres en font dix de plus. Le vieillissement est inéluctable, mais on peut en ralentir, voire en limiter les effets. Selon des études récentes, dès 26 ans, le corps présente des signes cliniques de vieillissement, au niveau des yeux, des cheveux et des articulations.

Nous connaissons mal les causes profondes de cette inégalité génétique. Par contre, il est prouvé que certaines habitudes néfastes en accentuent les conséquences ; les connaître permet de les éviter plus facilement.

Une mauvaise alimentation conduit à des déséquilibres de vitamines et de minéraux, ayant des effets particulièrement délétères pour la peau, les cheveux, les ongles. L'aliment dont les incidences sur l'organisme sont les plus pénalisantes, est sans nul



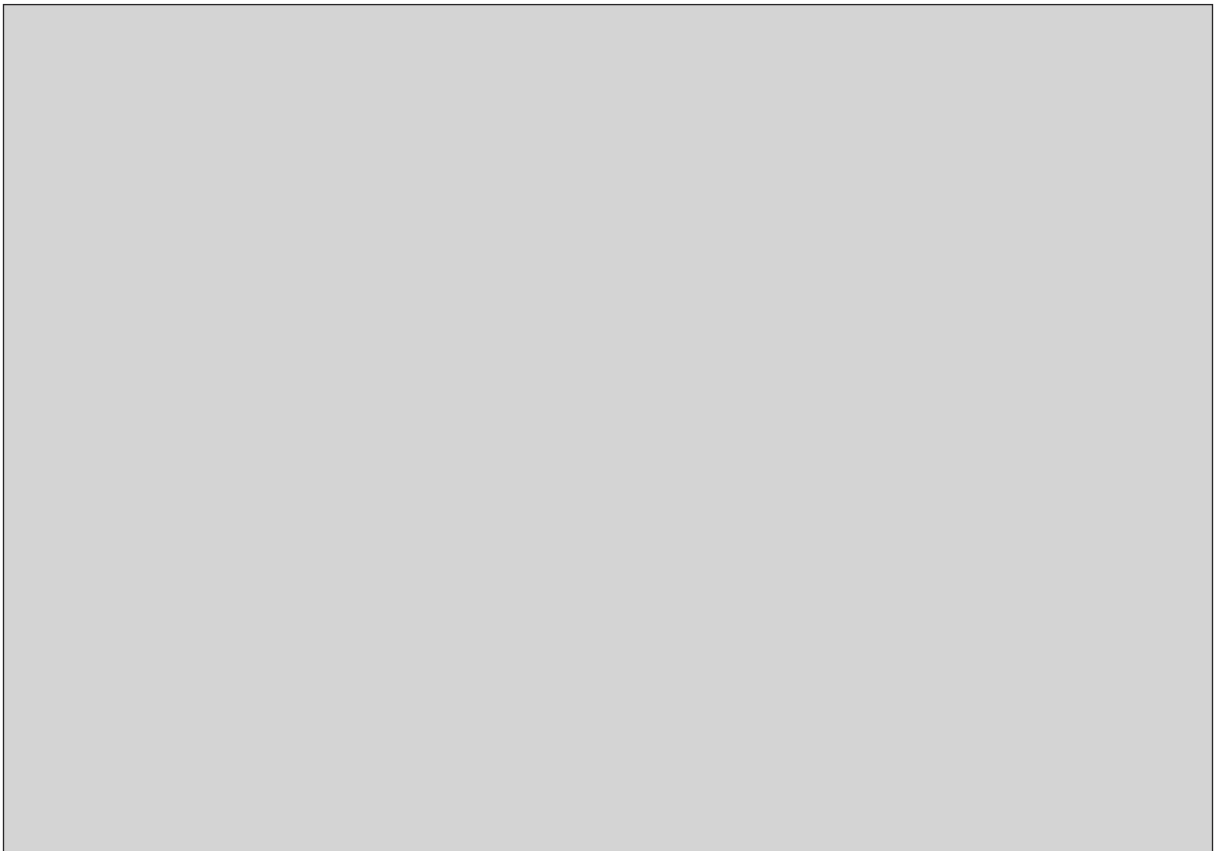
doute le sucre. Notre corps est programmé pour gérer un certain taux de sucre dans le sang, par l'intermédiaire du pancréas qui fabrique de l'insuline. Si vous absorbez beaucoup de sucre, votre taux d'insuline est constamment élevé ce qui vous fait vieillir plus vite, en plus de vous faire grossir. En effet l'insuline bloque les hormones de croissance qui nous permettent de ne pas vieillir trop vite.

Il ne s'agit pas d'arrêter totalement le sucre qui est très réconfortant, mais de choisir des sucres qui ont un index glycémique bas. Le sucre blanc raffiné a un IG de 68; si vous prenez du sucre complet, il tombe à 61; le sirop d'érable n'est que de 54. Le miel dans une boisson chaude est l'idéal avec un index de 48. Le champion de l'IG le plus bas est le délicieux sucre de noix de coco, qui est inférieur à 40. Dans les années 1900, nous consommions 10 millions de tonnes de sucre; nous en sommes actuellement à 170 millions, avec 50 kilos de sucre raffiné par individu par an, souvent caché dans les aliments tous prêts ou les sodas.



On le sait : fumer est mauvais pour la peau, les poumons et le cœur; mais les dégâts occasionnés par la cigarette sur le cerveau sont encore plus rapides, surtout pour la mémoire.

La qualité du sommeil a un effet immédiatement perceptible sur votre visage. Vous avez dû le constater : après des nuits trop courtes, cernes et poches apparaissent sous les yeux. Ce ne sont que les marques visibles, mais si quelques nuits accentuent «l'air fatigué», à long terme le manque de sommeil expose à un vieillissement cutané



prématuré. Les rythmes biologiques sont troublés par le manque de sommeil. La synthèse de la mélatonine, l'hormone qui régule les phases veille/sommeil, est perturbée, ce qui bouleverse les processus régénérateurs liés au sommeil. Le corps fabrique alors davantage de cortisol qui est l'hormone du stress, ce qui entraîne une diminution de la production de collagène, si important pour la tenue de la peau.

Le manque d'activité sportive est un facteur réel de vieillissement. Le sport a une action bénéfique sur tout l'organisme et notamment sur le taux de cholestérol, la tension artérielle ; il régule la prise de poids. Selon les travaux d'Ulrich Laufs de l'Université de Hambourg, sur des athlètes et également sur des souris, l'activité sportive agit en régulant l'expression de la télomérase, une enzyme connue pour son rôle clé dans les processus de sénescence et de cancérisation.

La génétique représente environ 50% de la



façon dont on perçoit les personnes et leur âge, mais il faut prendre en compte également l'impact de nos modes de vie qui influenceraient à plus de 33% notre apparence.

Donc, en résumé, pour rester jeune, il faut : Bien s'alimenter de façon équilibrée ; Hypocrate le disait déjà : « que ton aliment soit ton médicament ».

Bien dormir. Faire du sport.

Et surtout, s'amuser, rencontrer ses amis, c'est-à-dire vivre pleinement !