

## PRENDRE SOIN DE SOI



JOE POUILLON, DR

Avec l'âge, tous les métabolismes cellulaires ralentissent et n'autorisent plus le maintien de la tonicité propre à la jeunesse. Pour prévenir le vieillissement de la peau, un certain nombre de conseils et de compléments alimentaires seront utiles, surtout en cette période estivale où il faut éviter l'abus de soleil.

### À lire :

*Vieillesse cutanée et stress oxydatif*, Marvin Edeas, éd. Société française des antioxydants, 2006.

*Vieillesse cutanée, prévenir, corriger, rajeunir*, Claire Beylot, Med'Com.

*La Méthode naturelle anti-âge*, Guy Roulier, éditions Dangles

En ce qui concerne le vieillissement des cellules de la peau, les deux principaux responsables sont la perturbation des mélanocytes et la dégradation des fibroblastes qui entraînent, respectivement, l'apparition des taches de vieillesse et le relâchement tissulaire à l'origine des rides et ridules, double menton et bajoues. La peau s'amincit tout en devenant rugueuse, les capillaires se fragilisent, le sébum et l'hydratation diminuent... Elle perd sa fraîcheur, sa souplesse et sa douceur.

C'est à partir de vingt ans, à l'aube de la formation des ridules, que, lentement mais inexorablement, ce processus s'enclenche. Un choix très simple s'offre à chacune et à chacun : accélérer ou freiner les ravages du temps. Deux facteurs capitaux accélèrent le vieillissement

# Bien bichonner

de la peau. Le premier est le soleil, soit l'abus d'expositions aux rayons ultraviolets qui stimulent la formation de radicaux libres et altèrent les molécules des cellules, et en particulier l'ADN. Le second est le mode de vie moderne avec son cocktail explosif : stress, manque de sommeil, alcool, tabac, etc.

La première étape de la prévention consistera donc à ne pas accélérer le vieillissement cutané en limitant ces facteurs à leur plus simple expression. La seconde étape freinera le vieillissement en disposant des ressources habituelles de la diététique, des médecines douces et de la cosmétique naturelle.

### TRAITER LA PEAU PAR VOIE INTERNE

Une mauvaise alimentation a des effets néfastes sur la peau. Les excès de graisses, farines blanches, féculents, suceries, café, chocolat et, bien sûr, d'alcool fatiguent le foie, les reins et les intestins, obligeant la peau à évacuer les toxines à leur place, et donc à s'encrasser. Ces excès provoquent une déshydratation cellulaire qui est l'ennemi numéro un de la peau.

Le réflexe le plus élémentaire à acquérir consiste donc à boire suffisamment, environ un litre et demi d'eau par jour, avec jus de fruits ou légumes frais.

On peut opter pour un régime à tendance végétarienne avec crudités, fruits, légumes frais, huiles végétales vierges, céréales complètes et fruits de mer. Mais c'est la supplémentation "contrôlée" qui fera toute la différence. En effet, certaines vitamines ont une action très bénéfique sur la peau : la vita-

mine **B2** régénère la peau et les cheveux. La **vitamine B3** entretient la peau et agit sur les systèmes nerveux et hormonal. La **vitamine B5** agit sur la peau et les cheveux. La **vitamine B8** est la meilleure vitamine pour la peau. Elle combat acné, séborrhée, eczéma, chute des cheveux. La **vitamine B10** est un fortifiant de l'épiderme et un protecteur de la peau contre le soleil. Elle combat le psoriasis, l'eczéma sec. La **vitamine C** lutte contre le flétrissement de la peau. La carence en **zinc** entraîne des problèmes de peau, d'ongles et de cheveux. Pour les compléments nutritionnels : l'éclat, la souplesse et la douceur de la peau dépendent de la qualité des acides gras essentiels contenus dans la membrane des cellules de l'épiderme. Ils sont souvent déficitaires dans l'organisme, surtout s'ils sont mal métabolisés à cause des radicaux libres, du stress ou d'une carence en **zinc**. Il est donc important de prendre ces acides gras sous forme de compléments nutritionnels, à commencer par les Oméga 3, comme antioxydant de base, mais aussi : l'**huile de bourrache** qui contient de l'acide gamma-linolénique, ayant pour effet d'augmenter l'hydratation, la souplesse de l'épiderme.

Le **bêta-carotène** agit directement sur toutes les membranes cellulaires en les protégeant de l'action oxydante des radicaux libres qui apparaissent lors d'une exposition à la lumière du soleil. Une partie du bêta-carotène est transformée en **vitamine A** qui joue un rôle important dans le renouvellement des cellules cutanées. La **vitamine E** qui est le protecteur

# sa peau

majeur des acides gras. Logée entre les lipides membranaires, elle les stabilise en empêchant qu'ils soient altérés par des molécules oxydantes.

## TRAITER LA PEAU PAR VOIE EXTERNE

En applications externes, de nombreuses huiles végétales, certaines huiles essentielles et quelques teintures-mères sont spécifiquement recommandées pour prévenir le vieillissement cutané. La phytothérapie propose une crème protectrice à préparer en pharmacie : Calendula TM, Salvia TM et Tilia bourgeons macérât glycérolé à qsp 10 g, oxyde de zinc 2 g, talc 0,50 g, huile d'amande douce et huile de vaseline à 10 g, Solucire et eau distillée à qsp 150 g.

La cosmétique naturelle conseille de nombreuses préparations à base de gel d'aloë vera pour réhydrater la peau.

Les huiles essentielles les plus bénéfiques au derme ou à l'épiderme sont : carotte, géranium, genévrier, lavande, niaouli, romarin et sauge... Deux essences ont une action plus importante : la **rose** et **galbanum** à mélanger avec précautions avec une huile végétale comme par exemple l'huile d'amande douce...

Cinq huiles végétales pouvant être utilisées seules sont recommandées pour ralentir le vieillissement de la peau : la **Bourrache** qui lutte contre le dessèchement cutané, prévient la formation des rides et rend l'épiderme souple et résistant. Le **Calophyl** : protecteur et régénérateur artériel et veineux, affermit, adoucit la peau et renforce sa résistance.

Le **Macadamia**, ses effets anti-vieillessement sont parmi les plus remarquables. Très riche en acide palmitoléique, protecteur des cellules, elle est nourrissante, assouplissante, hydratante et apaisante. Elle active la microcirculation lymphatique et sanguine, et crée une couche d'hydratation non grasse à la surface de la peau.

La **Rose musquée** : Très riche en acides gras polyinsaturés (80 %) et avec un équilibre exceptionnel entre l'acide linoléique (40,5 %) et l'acide alpha-linolénique (39,5 %), l'huile de rose musquée du Chili est considérée comme un aliment exceptionnel pour la peau. On peut estimer à 97 % le taux de résultats positifs de cette huile dans le traitement des rides et des vergetures. En application quotidienne pour prévenir le vieillissement. Le **sisymbrium Irio**, ses effets anti-vieillessement se doublent de réelles vertus anti-rides.

## PROBLÈME DE RIDES

Les amaigrissements brutaux, activités crispantes, surmenage, nervosité et abus de soleil font apparaître les rides prématurément. Des produits naturels aident à les prévenir : huile d'abricot, à la rose, eau de rose, huile essentielle de bois de rose, de cèdre, d'orange. En traitement curatif, on peut aussi faire appel à l'eau florale de rose, au beurre de karité, aux huiles végétales de soja, avocat, germe de blé, bourrache et onagre. Un régime riche en vitamines, sels minéraux et oligo-éléments, sans oublier la levure de bière maltée, retardera leur apparition. ●

Par Marianne Roland-Mareuil

## S'HYDRATER

### Cet été, buvez frais !

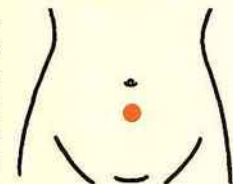


Recommandation à l'adresse des enfants et des personnes âgées : en été il faut boire ! Profitons-en pour confectionner des boissons saines et délicieuses à base de fruits, de légumes, de plantes et de laits végétaux qui ont des vertus parfois surprenantes, pouvant stimuler ou calmer. Par exemple un mélange à base de tomate, artichaut, fenouil et laitue apaisera, le soir ; à moins qu'on préfère se revitaliser avec un cocktail de jus de betterave, carotte, céleri, citron et laitue ; se stimuler en passant concombre, citron, cerfeuil et sel à la centrifugeuse ; se rafraîchir en mélangeant framboise et groseille ; ou se confectionner un apéritif sans alcool avec radis, cresson, céleri et zeste de citron. Les infusions ou décoctions de certaines plantes permettent de préparer des boissons particulièrement adaptées à l'été. C'est le cas de la racine de guimauve que l'on fera bouillir dans de l'eau pendant cinq minutes avant de la laisser au réfrigérateur. On peut aussi se confectionner facilement des boissons rafraîchissantes en mixant de l'eau glacée avec deux ou trois gouttes d'huiles essentielles de santal, de menthe, de rose, de jasmin, de citron, d'orange, et un peu de fructose.

## LE POINT À MASSER

### Qihai, équilibrer son énergie

Le Qihai est un point essentiel puisqu'on l'appelle aussi au Japon Kikai Tanden, l'Océan de l'énergie : c'est le 6<sup>e</sup> point du méridien Ren Mai, appelé aussi Vaisseau conception. Il se trouve à trois largeurs de nos doigts sous le nombril. On peut le masser longuement avec un doigt dans tous les cas où l'on se trouve fatigué, en hypotension, ballonné et même déprimé car il est réputé être un des grands points pour équilibrer le psychisme et ses instabilités.



## SE NOURRIR

### Cet été, mangez cru

En été, l'aliment cru est évidemment le plus rafraîchissant. Mais il est également le plus vivant et le plus riche en vitamines et minéraux. La manière la plus simple de manger cru consiste naturellement à faire des repas de fruits ou de salades. Pour assurer la ration de protéines, on intégrera quelques oléagineux comme les cacahuètes, noix, noisettes, amandes, pignons ou graines de sésame, ainsi que des algues fraîches, de la spiruline, de la levure maltée, du germe de blé et du tamaris (sauce de soja). Pour la ration de minéraux, il suffit d'ajouter un peu de mélasse noire dans une tisane, mais toujours

assez loin des repas. En ce qui concerne les fruits, attention : bien qu'on puisse en servir quelques-uns en entrée, comme l'avocat, la tomate ou l'olive, la plupart des fruits se consomment en dehors de tout autre aliment. Certains légumes, comme l'artichaut ou la courgette, généralement consommés cuits, sont encore meilleurs crus. N'oubliez pas que les légumes crus doivent être servis immédiatement après leur préparation.

