

mensuel gratuit
en magasins bio

biocontact

www.biocontact.fr

tirage de ce numéro 230 200 exemplaires

mai 2014

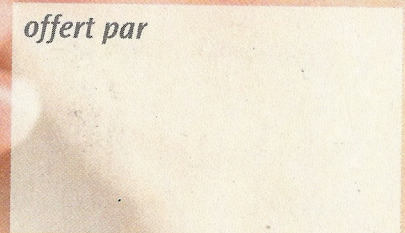
n°246

bien vieillir

*les centenaires
ont-ils un secret ?*

- les clés d'une santé durable
- une alimentation pleine de vie
- vieillir, c'est grandir
- la beauté n'a pas d'âge
- la longévité selon l'ayurvêda
- peuples centenaires du monde
- méditer pour vivre 10 000 ans ?
- les superaliments pour rester jeune
- yoga, qi gong : des pratiques pour tous
- surmédication : c'est pas une obligation !
- plantes anti-âge : les incontournables
- nos enfants vivront-ils plus longtemps que nous ?

offert par



La beauté n'a pas d'âge

Tout le monde a envie de garder de longues années durant un teint éclatant et de limiter la perte de fermeté de la peau. Parce que la beauté est aussi intimement liée à l'état d'esprit, parce que l'expérience de vie participe également au rayonnement et à la séduction, nous pouvons sereinement nous sentir bien dans notre peau et assumer avec panache le temps qui passe. Il suffit d'adopter une hygiène de vie saine et des soins naturels ciblés pour prolonger longtemps la beauté.

Les signes du temps apparaissent sur la peau selon un processus lent et progressif. La tendance à la sécheresse d'abord puisque la peau perd peu à peu son niveau d'hydratation, de façon plus marquée pour les femmes après la cinquantaine quand la chute de la sécrétion hormonale accentue la baisse de la production de sébum. L'épiderme, la couche visible de la peau, s'amincit, perd en fermeté et marque plus facilement les ridules. La peau perd en souplesse, sans compter qu'en profondeur des modifications ont aussi lieu dans



Les signes du temps apparaissent sur la peau dans un processus lent et progressif. La peau devient plus sèche, l'épiderme s'amincit et perd en fermeté, laissant apparaître les rides.

le derme, la partie maîtresse de la peau située sous l'épiderme. Le derme s'affaiblit, il perd en épaisseur et les dégradations de ses fonctions sont responsables des rides. La peau est moins bien protégée de l'environnement, elle présente des irrégularités à sa surface, le teint se modifie avec l'apparition de taches. De plus, le tissu graisseux et musculaire qui donne sa rondeur au visage ne joue plus son rôle de soutien. Les volumes et l'aspect du visage se modifient progressivement et les rides se creusent.

Ainsi, à partir de la trentaine, la peau perd en moyenne 6 % de son épaisseur tous les 10 ans. Cette atrophie et les changements profonds qui l'accompagnent sont en relation avec plusieurs phénomènes qui se jouent en même temps :

- La formation de radicaux libres : ces molécules créent des dommages et sont les principaux acteurs du vieillissement de la peau. Des réactions en chaîne ont lieu au sein des cellules de la peau attaquées par les radicaux libres : la matrice des cellules est détruite, la densité des fibres élastiques du derme diminue.

- Le réseau de collagène et d'élastine est altéré : le collagène, constituant de la structure du derme, assure la tonicité et la cicatrisation

de la peau, alors que l'élastine agit sur sa souplesse. Avec l'âge et sous l'effet de la formation des radicaux libres, leur renouvellement se fait plus difficilement, les fibres de collagène se rigidifient et cassent, l'élastine perd son élasticité.

Les mauvaises habitudes qui font vieillir la peau

Nous ne sommes pas tous égaux devant le vieillissement, et il existe nombre de facteurs qui influencent l'aspect de la peau. L'hérédité et le vieillissement naturel ont une petite part de responsabilité. La pesanteur et les expressions interviennent également. Mais, en réalité, nos comportements laissent plus de traces qu'on ne pourrait le croire.

En effet, les stress et les facteurs environnementaux jouent un rôle prépondérant et,

selon nos habitudes de vie, notre peau peut avoir une tout autre apparence : le tabac impacte les cellules de la peau de façon particulièrement marquée mais aussi la pollution, l'alcool et la maladie, qui accélèrent le vieillissement. Le climat joue également sur l'aspect de la peau : le vent l'irrite, le froid provoque une augmentation de la perte en eau, la chaleur induit une vasodilatation, les écarts de température endommagent les capillaires sanguins. Mais ce qui influence fortement l'âge de la peau, ce sont les expositions fréquentes et prolongées aux rayonnements ultraviolets (UVA et B).

Les UV du soleil ou les UV artificiels modifient le fonctionnement même des cellules de la peau et accélèrent leur altération. Les UVB ont principalement une action sur l'épiderme, tandis que les UVA pénètrent profondément la peau jusqu'au derme, où ils altèrent le collagène et l'élastine. Ces agressions génèrent les radicaux libres, qui détruisent les composants vitaux des cellules. Ces effets néfastes du soleil contribuent largement au vieillissement de la peau. Le cou, le visage et les mains souffrent davantage de la surexposition aux UV et la peau présente des irrégularités, des taches. Le reste du corps est mieux protégé par les vêtements et les effets du vieillissement sont moins rapides et moins accentués que sur le visage.

Et les hommes ?

La peau des hommes a la même structure et les mêmes besoins que celle des femmes. Mais la grande différence tient d'une part à sa concentration plus élevée en collagène et à la présence plus importante de testostérone, ce qui explique qu'elle soit plus épaisse et souvent plus grasse. Les rides se marquent ainsi plus tardivement. Pour ne pas dilapider ce précieux avantage, l'hygiène de vie est tout autant nécessaire et leur peau mérite des soins à base de produits à la texture légère.



© Otto Dursi/Fotolia.

Le soleil modifie le fonctionnement même des cellules de la peau et accélère leur altération.

Alimentation

En plus des expositions solaires et aux autres agressions de l'environnement, l'alimentation est le moyen le plus puissant pour prévenir ou ralentir le vieillissement cutané. La peau contient une réserve naturelle d'antioxydants qui l'aident à se réparer mais celle-ci peut très vite s'épuiser. Tandis qu'une alimentation variée en fruits et légumes frais, en acides gras essentiels se reflète sur la qualité de la peau. Les aliments contiennent des niveaux élevés d'antioxydants qui agissent comme un filtre naturel. Les plus efficaces sont :

- les fruits rouges : framboises, myrtilles, mûres, groseilles ;
- les fruits colorés : raisin, prunes, pêches, papaye, ananas, abricot... ;
- les légumes : brocoli et autres crucifères, les légumes verts ;
- les poissons gras et les huiles végétales de première pression à froid (olive) ;
- les noix et autres oléagineux ;
- les baies : framboises, myrtilles, mûres, groseilles ;
- les fruits colorés : raisin, prunes, pêches, papaye, ananas, abricot... ;
- la viande rouge, les produits fumés ou cuits au barbecue accélèrent les signes de vieillissement.
- les aliments à index glycémique (IG) élevé affectent également fortement l'état de la peau. Leur consommation modifie la qualité des tissus. Ces aliments passent dans le sang, le glucose qu'ils contiennent se transforme en radicaux libres et endommagent le collagène et l'élastine, qui se relâche, se ride et vieillit. Évitez ainsi les sucreries, les céréales raffinées et les pommes de terre et préférez les céréales complètes, les légumes et les pâtes cuites *al dente*.

Enfin, il faut boire de 8 à 10 verres d'eau peu minéralisée par jour pour hydrater la peau et drainer les toxines qui l'encombrent. Ajoutez-y du jus de citron, riche en antioxydants. Par contre, évitez l'eau aromatisée, le jus sucrés et les sodas, qui font rapidement grimper la glycémie.

Conseils de la jeunesse de la peau

Une alimentation équilibrée couplée à une bonne hygiène de vie et la pratique d'un sport est clairement votre meilleur atout. Bouger, c'est le secret de la forme et les bienfaits du sport ne cessent de démontrer : une silhouette tonique, un cœur en forme et un visage beau fixe. L'exercice physique permet de ralentir les effets du

Stop aux signes visibles de l'âge !



Votre peau plus lisse, plus ferme.
Avec Esenka, c'est prouvé par étude clinique**



Rides, perte de fermeté : avec le temps, la peau marque plus facilement. Les huiles essentielles de Ciste, Géranium Rosat et Carotte stimulent l'élasticité de la peau, la raffermissent pour ralentir la formation des rides et le vieillissement cutané. Les huiles végétales de Rose musquée et Jojoba favorisent la régénération cellulaire et réparent la peau abîmée en estompant rides et ridules. **Avec la crème de jour anti-rides anti-âge, redessinez votre visage !**

Esenka, ligne de soins bio haute performance aux huiles essentielles issue de 35 ans d'expérience.

**Couches supérieures de l'épiderme. **Mesure d'élasticité réalisée par un laboratoire indépendant sur 10 volontaires. Disponible en magasin bio.

testez-la gratuitement par vous même !*

Demandez votre échantillon gratuit et votre offre découverte exceptionnelle

sur Internet : www.esenka.fr
ou en retournant ce coupon complété par courrier à Laboratoire Paltz,
3 chemin d'Auguste - 33 612 CESTAS Cedex

OPERATION
DECOUVERTE
UNIQUE !
avec
le code
BIOC1405

Mme Mlle M.

Prénom _____ Nom _____

Né(e) le / / Tél _____

Adresse _____

CP | | | | | VILLE _____

E-mail _____

1269F246

DEPUIS 1983
centifolia
BIO PAR NATURE



LES SOINS DU QUOTIDIEN
À PRIX DOUX !




CONCEPTION
FABRICATION
FRANÇAISE



EN VENTE EN MAGASINS BIO
PLUS D'INFOS SUR WWW.CENTIFOLIABIO.FR



© Robert Kneschke/Fotolia.

Pour défier le temps, appliquez une crème de jour hydratante avec un indice de protection solaire, minimum 15.

vieillesse en désamorçant les effets néfastes des molécules issues de la glycation, responsables des rides. Essayez la marche ou la course à pied, qui accélèrent l'oxygénation, le yoga ou le tai chi, qui libèrent les tensions. Ou toute activité qui fait transpirer, de façon à nettoyer la peau de l'intérieur, en chassant les toxines vers l'extérieur.

La gym faciale (ou yoga du visage) fait travailler spécifiquement la cinquantaine de muscles du visage et permet de redonner en quelques mois de pratique de la tonicité à l'ensemble, de corriger l'affaissement des traits et améliore les fonctions de la peau. Avec un peu d'assiduité, les résultats peuvent être constatés au bout d'une quinzaine de jours.

Évitez tout ce qui peut irriter la peau comme les produits ménagers détergents, l'eau trop calcaire ou les savons très parfumés et trop détergents. Pour la toilette, préférez les savons artisanaux ou les pains sans savon.

Les besoins beauté des seniors

Entretenir son corps

Pratiquer une fois par semaine un gommage corporel active le renouvellement cellulaire et adoucit la peau. Les frictions permettent de relancer la microcirculation, ce qui améliore l'oxygénation cellulaire et permet une meilleure pénétration des actifs appliqués ensuite.

Tous les jours, appliquez un soin raffermissant et riche en agents hydratants. Les huiles végétales sont de belles alliées pour conserver une bonne hydratation, une fermeté et une élasticité confortable. Versez dans la main une dizaine de gouttes d'huile végétale (bourrache, argan ou jojoba) et appliquez-les en larges mouvements sur la peau encore humide après la toilette.

Gommage corporel

Vous pouvez réaliser facilement cette recette : versez dans un bol 3 cuillerées à soupe de sucre complet, ajoutez de 2 à 3 cuillerées à soupe de miel liquide, mélangez grossièrement et appliquez sur le corps en mouvements circulaires. Rincez à l'eau claire.

1260F246



Fondée en 1907 à Paris

**Chips de maïs bio :
croustillez de plaisir !**

Désormais sans
huile de palme



En vente dans
les magasins
biologiques

- ☀ Existe en 5 variétés croustillantes (recette optimisée)
- ☀ Désormais l'huile de tournesol remplace l'huile de palme
- ☀ Ingrédients sans gluten
- ☀ Moins calorique que les chips de pomme de terre

Pour plus d'informations : PUR ALIMENT
4 rue Alfred Kastler • CS 10032 • 67541 OSTWALD CEDEX
Tél. 03 88 098 098 • Fax 03 88 098 099
www.puraliment.com • info@puraliment.com

1276F246

Crème de jour enrichie

Il est possible d'enrichir facilement votre crème en ajoutant de 8 à 10 gouttes d'huile essentielle de ciste pour un pot de 30 ml. Mélangez de façon homogène et appliquez une dose en massage sur le visage, le cou et le décolleté, matin et/ou soir. Utilisez la paume des mains pour effectuer pendant 2 minutes un massage du visage ; celui-ci favorise la circulation sanguine et permet une meilleure pénétration des actifs.

Le rituel du visage

Le démaquillage est l'étape incontournable de façon à ôter les salissures, la poussière, le maquillage et les substances sécrétées par l'organisme. Essayez le liniment oléocalcaire (en pharmacie), suivi d'une brumisation d'eau florale de rose.

Pour défier le temps, appliquez une crème de jour hydratante avec un indice de protection solaire, minimum 15.

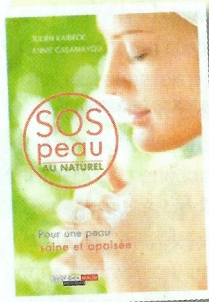
Pratiquez un gommage régulièrement pour ôter les cellules mortes, lisser les traits et conserver un bel éclat. L'argile en poudre détient la palme de l'efficacité : deux cuillerées à soupe mélangées à un peu d'eau (ou d'hydrolat) donneront une pâte épaisse à laisser poser 5 minutes sur le visage. Ne laissez pas le masque sécher sur la peau, rincez soigneusement.

Pour une action intense, appliquez ensuite un masque hydratant à l'avocat : écrasez dans un bol la chair d'un demi-avocat, mélangez-la à 1 cuillerée à soupe de miel et 1 cuillerée à soupe de yaourt nature pour obtenir une purée homogène. Appliquez sur le visage et patientez 15 minutes avant de l'ôter à l'eau tiède ■



► **Annie Casamayou.**
Naturopathie, réflexologie, yoga. Consultations
à Levallois-Perret (92).

► **Site**
www.mon-naturopathe.com



SOS Peau au naturel

Acné, cellulite, coup de soleil, eczéma, hématomes, urticaire, verrue, zona... Nous avons tous, à un moment ou un autre de notre vie, des problèmes de peau difficiles à guérir durablement. Et si la clé consistait à combiner l'approche globale de la naturopathie et des soins cosmétiques au naturel ? Ce livre propose les meilleurs conseils de deux experts, l'un en naturopathie et l'autre en aromathérapie et cosmétique naturelle. Leur but : nous guider au mieux dans le soin de notre peau et ce qu'elle a à nous dire ! A travers un abécédaire pratique des bobos de la peau et des fiches thématiques, on trouve, dans ce guide, des solutions naturelles et efficaces pour une peau saine et apaisée. Argile, huiles végétales, huiles essentielles, hydrolats, nutriments, probiotiques... Adoptons les alliés naturels de notre peau !

De Annie Casamayou et Julien Kaibeck, éd. *Quotidien malin*.