



Le nouveau régime de la longévité

*Pilier numéro 1 de l'épigénétique, la **NUTRITION** semble aujourd'hui l'une des voies les plus prometteuses pour piloter l'expression des gènes du corps tout entier, peau comprise. D'où l'importance, plus que jamais, 1) de bien se nourrir et 2) de bien choisir les ingrédients de ses crèmes, pour augmenter sa longévité cutanée.*

Par Frédérique Verley et Mélanie Defouilloy. Photographie Mikael Jansson.



AROLYN MURPHY, visage d'Estée Lauder depuis vingt ans, a toujours accordé une importance capitale à la fois à son alimentation et à celle des cellules de sa peau. Elle nous donne, à 48 ans, les clés de son énergie et de sa fraîcheur, in and out.

L'épigénétique a démontré que la nutrition avait non seulement un effet sur la santé globale, mais aussi sur notre espérance de vie. Quelle est justement, pour vous, la meilleure alimentation au quotidien, pour vivre longtemps en bonne santé?

Je ne veux pas faire de généralités, chaque personne étant différente. Mais ce qui fonctionne quand même pour tout le monde, c'est un régime alimentaire à base de plantes. Il faut vraiment en consommer le plus possible, en variant chaque jour. L'alimentation végétale nous fournit tous les nutriments dont nous avons besoin pour bien fonctionner... Le vin rouge et le chocolat en font partie!

Quels sont les aliments qui vous font le plus de bien sur un plan mental?
Je dirais les aliments frais et biologiques, car ils sont justement pleins de bons nutriments ayant un réel impact positif, cellulaire et psychologique. Quant au thé vert Sencha, il me procure à la fois une énergie douce et relaxante. J'en suis fan.

Quel est, en ce moment, le petit-déjeuner starter de vos cellules?
Je commence toujours ma journée avec de l'eau et du citron pour alcaliniser le corps, détoxifier le foie et aider à la digestion. En ce moment, j'enchaîne sur du saumon et de l'avocat pour les bons acides gras, puis sur des myrtilles. Le tout, accompagné par mon thé vert Sencha traditionnel, bien sûr.

Faites-vous des bilans médicaux pour optimiser votre alimentation?
Alors oui, je fais un bilan sanguin annuel pour vérifier tous mes curseurs de santé. Récemment, j'avais une carence en vitamine B, à cause du stress. Du coup, je me supplémente actuellement avec un complexe de vitamine B, de la vitamine D et des omégas 3. J'aime aussi beaucoup ces deux plantes ayurvédiques : le shatavari pour rééquilibrer les hormones et l'ashwagandha, régulateur de stress et de sommeil. Mais j'essaie dans la mesure du possible de ne pas trop cumuler les compléments alimentaires.

De la même façon, accordez-vous de l'importance à la façon dont vous nourrissez les cellules de votre peau?
Absolument. Je suis une fervente adepte, depuis toujours, de la beauté qui vient de l'intérieur. Je bois plus de 3,5 litres d'eau chaque jour pour hydrater ma peau au maximum. Et je suis persuadée que l'exercice aide à l'élimination des toxines, y compris cutanées. C'est la base, à mon avis, pour avoir une peau radieuse. Ensuite, pour la surface, je suis fan de la crème hydratante jeunesse régénérante Re-Nutriv Ultimate Lift d'Estée Lauder. Sa texture soyeuse nourrit incroyablement ma peau. J'alterne avec la crème revitalisante Revitalizing Supreme + Global Anti-Aging Cell Power SPF 15. Je n'ai pas suffisamment protégé ma peau du soleil plus jeune. Grave erreur. J'essaie de me rattraper aujourd'hui.

Cela fait vingt ans à présent que vous êtes égérie Estée Lauder, un exemple de longévité. Vous avouez même vous sentir plus jolie et plus en forme à 48 ans qu'à 25. Quel est votre secret pour rester si fraîche?
Je pense que le secret est de ne pas chercher à être parfaite. Au-delà d'une alimentation la plus saine possible et de beaucoup d'exercice, il faut penser à s'amuser et apprendre à lâcher prise pour savourer la vie! C'est à mon avis la clé pour conserver sa fraîcheur.

Réduire son âge biologique en changeant son alimentation

«Manger sainement et en conscience est l'une des bases pour activer les bons gènes, y compris cutanés, affirme le Dr Valérie Leduc, de la Maison Epigenetic. Un essai clinique récent vient de montrer que nous pouvons réduire notre âge biologique de plus de trois ans en seulement huit semaines, en équilibrant la méthylation de l'ADN, grâce à un changement de style de vie et d'alimentation. Le programme comprenait des conseils sur le régime alimentaire, le sommeil, les exercices, la relaxation, ainsi que l'ajout de probiotiques et de phytonutriments.» À la Maison Epigenetic, le Bilan 85 sert de point de départ à une modification de nos habitudes alimentaires. Basé sur un protocole d'analyses et de tests intégré à un algorithme d'intelligence artificielle, il comprend une étude du microbiote et des intolérances alimentaires qui déterminera le régime adapté à chacun. Avec souvent, au démarrage, une détoxification de l'organisme, via la méthode de jeûne assisté ProLon. «Ce régime «Fast Mimicking Diet», aussi connu sous l'appellation de régime de la longévité, dure 5 jours, complète Valérie Leduc. Les bienfaits: auto-nettoyage en profondeur, renouvellement cellulaire, élimination de la graisse viscérale, amélioration du tonus, de la concentration et du sommeil, meilleure gestion de la faim et de la satiété.»

Maison Epigenetic, 4, rue Cimarosa, 75016 Paris. maisonepigenetic.com

Bien nourrir ses gènes cutanés

«L'alimentation idéale pour nos gènes est une nourriture qui puisse être reconnue par eux. Une nourriture non transformée donc, riche en ions négatifs (les bons) qui permettent d'évacuer les ions positifs (les mauvais) afin de placer les cellules dans un équilibre parfait, explique Stephan Jaulin, naturopathe d'un genre nouveau et fondateur de l'institut éponyme. À ce titre, les graines germées me paraissent les championnes, ainsi que les oléagineux, les algues et le jus d'herbe. Quant aux meilleurs super aliments, ce sont ceux qui peuvent être absorbés de manière optimale par les cellules, sans être éliminés par les émonctoires trop vite. Mes préférés: la klamath me bluffe toujours autant par sa richesse en acides aminés et vitamines assimilables. J'aime aussi le Pianto B. St Joseph dont le processus de fabrication (fermentation et lyse cellulaire) le rend assimilable à 98%. Riche en fleurs, feuilles, racines, fruits, il protège la peau des radicaux libres, des UV, de la pollution et des méfaits du stress. Trois sachets par jour de vitamine C liposomale restent aussi une valeur sûre. Et ne pas oublier que la respiration demeure l'un des meilleurs compléments alimentaires qui soit.»

Institut Jaulin, 8, place de Breteuil, 75015 Paris. stephanjaulininstitut.com