

7 semaines pour **rajeunir**

Comment gagner dix ans en moins de deux mois ? Valérie Orsoni, la coach de *Closer*, a concocté un régime anti-âge sur sept semaines. Alors, on y va ?

SEMAINE 1 : MANGER JEUNE

- **Attaquer la journée par un cocktail énergie.** Mixez une tasse de lait d'aman- de ou de soja, une banane, deux grosses poignées d'un fruit rouge-violet (fraises, framboises, myrtilles fraîches ou conge- lées), une cuil. à s. de Splenda et une cuil. à c. d'extrait de vanille.
- **Manger 9 portions de fruits et légumes,** dont la moitié crus pour les vitamines, antioxydants et fibres.
- **Faire le plein de calcium** (1 g/jour). Produits laitiers, mais aussi épinards, figues, fenouil, mâche, haricots verts, moules, brocolis, oranges en contien- nent en grande quantité.
- **Boire !** Quatre tasses de thé vert par jour et au moins deux litres d'eau.
- **Petit plaisir.** Quatre carrés de cho- colat noir par jour pour renforcer les parois des artères et satisfaire notre gourmandise.

SEMAINE 2 : PRÉSERVER SA PEAU

- **Se protéger des UV** par beau comme par mauvais temps. On opte pour une crème SPF 30 et contenant du Meroxyl qu'on applique aussi sur les mains, le buste et le cou.
- **Dormir sur le dos pour limiter l'arrivée des rides.** Couchée sur le côté ou le ventre, le visage se plisse et finit par former des ridules.
- **Faire le point avec un dermato** ou un médecin esthétique. Botox, produits de comblement, peeling, lasers permettent de lutter contre les effets du temps.

Du sport, des fruits et légumes... Valérie Orsoni propose de chasser les rides en sept étapes.

SEMAINE 3 : BOUGER !

- **Travailler son endurance cardiaque.** C'est excellent pour améliorer le tonus, les capacités musculaires et... l'estime de soi ! En même temps, on réduit sa masse grasseuse, le stress et l'anxiété. Les meilleures activités cardio ? Natation, vélo, jogging ou marche rapide...
- **Marcher tous les jours.** On débute la journée par trente minutes de marche à jeun. Et on enchaîne par dix mille pas minimum par jour. Le conseil de la coach ? Investir dans un podomètre pour surveiller ses efforts.

SEMAINE 4 : ELIMINER LES SABOTEURS D'ANNÉES

- **Arrêter de fumer.** On a fait plein d'énergie, on mange bien... C'est le moment d'arrêter la cigarette, l'ennemi anti-âge numéro 1. Au besoin, on file chez le médecin pour se faire aider.
- **Réduire son stress.** Évaluez la tension, faites le point et trouvez-vous une phrase positive qui vous permet de relativiser et décompresser.
- **Soigner son sommeil.** La recette pour passer une bonne nuit ? Se dépenser, éviter les excitants dès le milieu de l'après-midi, manger léger et se coucher et se lever à heure fixe.
- **Reconnaître les faux-amis.** On fuit tous ceux qui nous font perdre confiance en nous, qui nous pompent notre énergie... C'est l'heure du grand ménage ! Et bichonnez les amis positifs.

LES ALIMENTS ANTI-ÂGE

POUR UNE BELLE PEAU

Foie de veau, carotte, avocat, germe de blé pour leur effet bonne mine ; agrumes ou baies d'açaï pour retendre la peau (vitamine C).

POUR ENTREtenir SON CERVEAU

Noix du Brésil, fruits de mer et canard (riches en sélénium).

POUR UN SQUELETTE SOLIDE

Mâche, épinard, figue sèche, sardine (calcium en grande quantité).

POUR TOUT L'ORGANISME

Chocolat, vin (un verre par jour), thé vert.

SEMAINE 5 : SE FAIRE PLAISIR

- **Organiser des dîners avec des amis,** prévoir des sorties, rencontrer des gens... L'idée est de rester active, de s'entourer de gens qui insufflent de l'énergie.
- **Faire des minisiestes.** Ce repos forcé de cinq à trente minutes améliore la concentration et permet de conserver son dynamisme... et sa jeunesse !
- **Cultiver l'estime de soi...** et prendre soin de soi. On s'offre des moments de détente. Coiffeur, massage, manucure... On ressort pimpante et le moral reboosté.

SEMAINE 6 : MUSCLER SON CERVEAU

- **Positiver.** Aller de l'avant, c'est combat- tre le temps qui passe. Alors on croit en soi et on apprend à apprécier le mou- dre petit bonheur. Résultat, on arrête de laisser filer les années inutilement.
- **Travailler sa mémoire quotidiennement.** Calcul mental, liste des courses dans la tête, mots-croisés, sudoku... Tout est bon pour conserver un cerveau alerte.

SEMAINE 7 : TRAVAILLER SON APPARENCE

- **Make-up bonne mine.** Optez pour un maquillage ultranaturel. Car à vouloir trop cacher, parfois, on accentue ses petits défauts.
- **Soigner son sourire.** Pour garder le plus longtemps possible des dents éclatantes, solides et saines. Blanchiment, traitement de la plaque dentaire, orthodontie... Tous les ans, on prévoit un bilan chez le dentiste.
- **Chouchouter sa vie sexuelle.** Une étude démontre qu'une centaine d'orgasmes par an pourrait augmenter notre espérance de vie de trois à huit ans !



Pour en savoir plus :
7 semaines pour rajeunir de Valérie Orsoni, éd. Télémaque, 16,50 € et rendez-vous sur www.lebootcamp.fr/rajeunir

» Notre coach a testé cinq techniques

LA CRÈME MD FORTÉ

Le principe ? A base d'acide glycolique, elle hydrate et protège les peaux sèches et sensibles.

Ce qu'en pense Valérie : « Cette crème fait des miracles ! Testée sur mes mains, elles ont rapidement retrouvé leur souplesse et les gerçures ont disparu. Un vrai coup de jeune ! »
Le prix ? 21€. Chez les dermatologues.



LE LASER FRAXEL

Le principe ? Eliminer une couche superficielle de l'épiderme pour régénérer la peau et stimuler la production de collagène, responsable de son élasticité. Résultat, la peau est repulpée.

Pour le visage, les mains et le cou.
Ce qu'en pense Valérie : « Ce laser n'a eu aucun effet sur moi. On m'a expliqué qu'un faible pourcentage de personnes ne réagissait pas au traitement. Et malgré le gel censé prévenir les douleurs, j'ai ressenti des picotements forts et désagréables. »

Le prix ? Environ 500 € la séance.



LE BOTOX

Le principe ? Le Botox permet d'effacer les rides superficielles du haut du visage et de lisser les plus profondes.

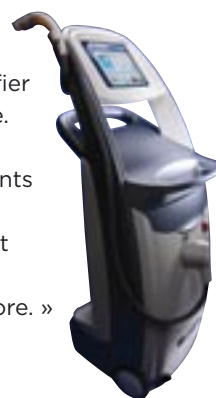
Ce qu'en pense Valérie : « Mon visage paraît plus jeune et reposé. Ces injections donnent de très bons résultats, malgré les petits bleus qu'elles provoquent parfois. Les spécialistes conseillent d'y avoir recours tous les trois mois, mais je pense que deux injections par an suffisent. »
Le prix ? Environ 300 €



L'ALUMA

Le principe ? Une buse chauffe la peau pour la tonifier et raffermir l'ovale du visage.

Ce qu'en pense Valérie : « Malgré les suçons persistants trois ou quatre jours, j'adore cette technique. Ma peau est défripée, comme détendue. En plus, c'est presque indolore. »
Le prix ? 300€ la séance.



LE LIPODISSOLVE

Le principe ? Le spécialiste injecte de la phosphatidylcholine, produit censé dissoudre et éliminer la cellulite des cuisses, abdomen ou bras.

Ce qu'en pense Valérie : « La cellulite que j'ai sur le haut des cuisses n'a pas disparu. Je ne suis pas convaincue. A l'issue de la séance, mes cuisses étaient tellement gonflées que j'ai eu des difficultés à remettre mon pantalon ! En plus, le risque de tomber sur un mélange de produits douteux est trop élevé. »

Le prix ? 800€ la séance.



TOUT NOUVEAU ! UN SOIN CULTE VIENT DE DÉBARQUER...

Il a fallu dix ans pour que SkinCeuticals traverse l'Atlantique. Cette marque américaine a développé un soin aux vitamines C et E et à l'acide férulique. L'association de ces trois anti-oxydants fait des prouesses : ils réduisent les effets néfastes des UV sur notre peau et la régénèrent pour réduire les signes de vieillissement. Un soin culte que Naomi Campbell, Uma Thurmann et notre coach Valérie utilisent depuis des années !
C E Ferulic, SkinCeuticals, 120 €. Rens. : 01 46 88 69 50.



Adoptez les bons gestes anti-âge



A 20 ans comme à 50, on peut mettre en pratique quelques réflexes jeunesse.

A 30 ANS

Dans l'assiette ? Beaucoup d'eau et quatre tasses de thé vert par jour pour bien s'hydrater et faciliter le drainage.

La bonne attitude ? Bouger un peu tous les jours. L'idéal : au moins 1 h par jour répartie tout au long de la journée.

Le bon produit ? Démaquillage quotidien obligatoire pour garder le teint net et éviter que les pores s'obstruent. Et pour ne pas avoir la peau asséchée par le démaquillage, optez pour un produit hydratant. Notre préféré : Lait démaquillant physiologique, La Roche-Posay, 13,50€.



A 40 ANS

Dans l'assiette ? Faire le plein de myrtilles pour augmenter ses apports en lutéine et prendre soin de ses yeux.

La bonne attitude ? Limiter les grimaces ! Contrariétés, efforts ou stress nous provoquent des mimiques qui, au fil du temps, laissent des traces. Alors, on se force à garder un visage lisse pour éviter que les rides ne se creusent trop.

Le bon produit ? Un fond de teint ultraléger avec indice de protection pour illuminer le teint avec beaucoup de naturel. Une nouveauté : Capture Totale, fond de teint sérum SPF 15, Dior, 76,48€. A découvrir à partir du 10 mars.



A 50 ANS

Dans l'assiette ? Pour le tonus, on mange dix amandes par jour (très riches en magnésium). C'est aussi le moment de chouchouter ses articulations en démarrant une cure de glucosamine. Le bon dosage ? 1 500 mg à prendre en trois fois.

La bonne attitude ? Se mettre au yoga pour garder sa souplesse et rester zen.

Le bon produit ? Un soin hydratant doublé d'une action antitaches. Le vieillissement cutané et les expositions solaires provoquent des taches brunes. Pour les prévenir, adoptez un produit réduisant la production de mélanine. Notre préféré : Vinoperfect, Crème éclat antitaches, Caudalie, 33€. Existe aussi une formule pour la nuit.



A 20 ANS

Dans l'assiette ? Faire le plein de calcium pour consolider ses os. C'est entre l'adolescence et environ 35 ans que la fixation du calcium est la plus importante.

La bonne attitude ? Arrêter de fumer. La cigarette est un saboteur d'années !

Le bon produit ? S'offrir un écran total SPF 30 et contenant du Mexoryl pour préserver son capital jeunesse. Notre préféré : Capital Soleil, Haute courance Mexoryl XL, SPF 30, Vichy, 16,50€. Parfait pour renforcer la densité cutanée du visage, cou, décolleté et mains.

