

Orléans → Vivre sa ville

BIEN-ÊTRE ■ Une conférence ce soir pour lutter contre le vieillissement

Les clés pour « Vieillir beau »

Pour vieillir beau et en bonne santé, Michel Sellem a tout un tas d'astuces. Des conseils simples en matière d'alimentation, de sport, de mental, à mettre en pratique au quotidien.

Marie Guibal

marie.guibal@centrefrance.com

Michel Sellem, consultant expert en nutrition, innovation et industrie agroalimentaire et initiateur de la cosmétofood, anime ce soir une conférence grand public sur le thème « Vieillir beau », organisée par Cosmétosciences. ■

■ **L'intitulé de la conférence interroge : enlaidit-on nécessairement en prenant de l'âge ?** En vieillissant, ça ne va plus bien. On perd ses cheveux, il y a le vieillissement cellulaire... L'idée, c'est de savoir quoi faire dans notre vie pour ralentir ce processus.

■ **La problématique va être abordée sous plusieurs angles.** Nous allons parler de bien-être, de mode de vie et de santé. Je commencerai par un historique de la cosmétique, depuis l'homme des cavernes et les messages envoyés par les femmes pour montrer leur fécondité au Moyen âge, en passant par l'Égypte. La cosmétique a été utilisée



VULGARISATION. Michel Sellem prodiguera des conseils simples et pratiques à appliquer au jour le jour. PHOTO D.R.

pour des raisons d'hygiène, de religiosité... C'est du marketing sexuel pour attirer les hommes.

Nous parlerons des modes : à la fin du XIX^e siècle, la tendance était aux femmes maigres, garçonnnes. Après guerre, la femme pulpeuse, en chair, a pris sa place.

■ **Vous donnerez aussi des conseils très pratiques, à**

mettre en œuvre au quotidien. Oui, j'expliquerai d'abord ce que sont les radicaux libres, de façon simple et vulgarisée. C'est essentiel. Vieillir beau, ça passe par l'alimentation, le sport, le mental. Je parlerai de l'importance et du rôle des antioxydants dans notre alimentation. Le sport permet de se sentir bien et ralentit le vieillissement, c'est prouvé. Le

mental, lui, est fondamental : les femmes heureuses vivent plus longtemps. La pensée positive, tout comme la vie sociale (l'amour, la famille, rire, s'aimer...) sont essentiels.

J'évoquerai aussi la DHEA (*), la chirurgie esthétique et les régimes.

La cosmétique, c'est du marketing sexuel pour attirer les hommes

■ **On peut donc agir facilement pour vieillir moins vite ?** Il suffit de prendre conscience de soi, de ce que l'on fait, de ce que l'on mange, aller vers plus de naturel. Tout un tas de choses sont réversibles. Ce sont des habitudes à prendre tôt mais on peut toujours se corriger, à tout âge. ■

(*) La déhydroépiandrosterone ou prastérone est un androgène réputé pour ses effets anti-vieillessement. Son efficacité est contestée.

➔ **J'y vais.** Conférence ce soir, de 18 à 20 heures, à l'auditorium du musée des Beaux-Arts. Entrée libre et gratuite. Infos : www.cosmetosciences.org.