1 INTRODUCTION

Jeunesse et beauté sont de nos jours des facteurs essentiels de l'intégration sociale, du succès et de la reconnaissance par autrui. Nous vivons dans une société où il faut être beau et jeune pour être reconnu et exister. Malheureusement en matière de beauté il y a peu d'élus parmi la masse des individus et tout le monde doit faire avec ce qu'il a. Or il arrive que la nature se soit montrée bien sévère en affublant certains individus d'anomalies anatomiques ou tégumentaires particulièrement disgracieuses rendant parfois la vie au quotidien difficile.

Dans la plupart des cas il est possible de faire quelque chose pour améliorer son « image » et surtout rendre son « look » psychologiquement plus acceptable.

Qu'il s'agissent de conserver la beauté, prolonger la jeunesse, entretenir son corps et une silhouette jeune, ralentir le vieillissement ou pour masquer une légère disgrâce, chacun y va de sa solution selon ses goûts et ses moyens allant des plus faciles (pratiquer un sport) aux plus sophistiqués (bistouri, laser, injection de substances, etc.) en passant par les crèmes et les cures.

Parmi les téguments, la peau et en particulier celle du visage est l'objet de toutes les attentions.

En effet dans notre société, le visage est la première chose que l'on voit chez un individu et qui est soumis aussitôt au jugement et à l'appréciation des « autres ». L'apparence du visage conditionne très souvent l'attitude d'autrui et ultérieurement les relations humaines.

Il se trouve que chez certains sujets, la beauté disparaît rapidement plus rapidement que chez les autres. Combien d'adultes répondent aux canons de la beauté tant qu'ils sont jeunes puis avec l'âge rapidement prennent un « coup de vieux » ! Nous vieillissons tous différemment, au point que pour certains il soit parfois nécessaire de recourir très tôt à divers techniques d'abord « douces » (injection de collagène ou de botuline, etc.) puis par la suite plus « dure », au bistouri. Dans certains cas, le recours à ces techniques est obligatoire compte tenu de la nature de la profession comme par exemple

mannequin ou acteur et parfois aussi certaines activités professionnelles en contact avec le public. Il y a des situations où il faut montrer que l'on est toujours dans la « course », jeune et dynamique, au risque de se retrouver exclu de la société.

Si la situation sociale joue un rôle fondamental et conditionne notre comportement par rapport à notre apparence physique, qu'en est-il alors de l'impact de l'environnement physique ?

En vérité l'environnement intervient d'une manière très importante au niveau de la détérioration de notre organe externe qu'est la peau. Les sujets travaillant à l'air libre sont exposés aux méfaits du soleil et à bien d'autres facteurs. Ainsi la peau du pêcheur subit à la fois l'action très nocive d'une forte densité de rayons ultraviolets et l'action des embruns riches en sel qui ronge aussi sûrement la peau du pêcheur que le métal du navire.

De nombreux facteurs environnementaux participent au développement des signes du vieillissement. En dehors du soleil et du sel de mer, le vent, le froid, la pollution, les métaux lourds, la radioactivité naturelle, l'oxygène de l'air, tous ces éléments favorisent fortement :

- le dessèchement de la peau,
- la formation des rides,
- les taches et l'hyperpigmentation cutanées.

A noter que de plus, le stress vécu au quotidien peut encore renforcer l'action néfaste de l'environnement.

Si les outrages du temps peuvent être en partie gommés par des moyens externes, il est intéressant de savoir que l'alimentation peut freiner de manière importante le vieillissement et ce en agissant de l'intérieur. En dehors des cas où le mauvais état de la peau résultent de conditions environnementales extrêmes liées à une profession, la qualité et la beauté de la peau sont le reflet de ce qui se passe à l'intérieur de l'organisme. Dans les conditions normales, si la peau apparaît en mauvais état cela signifie que certains organes internes ne sont pas au mieux de leur forme et qu'en fait il existe des anomalies physiologiques de nature biochimique, conduisant à cette situation.

Il est facile de trouver 2 individus de même sexe, ayant le même âge et qui pourtant paraîtront très différent, l'un faisant plus vieux que l'autre ! Pourquoi en est-il ainsi ? Certains penseront que des mécanismes biologiques liés à la génétique produisent un vieillissement prématuré des téguments. Dans certains cas oui, mais dans d'autres non. Des travaux récents ont montré que des anomalies biochimiques en relation avec des organes internes et le mode de vie participent également au vieillissement.

A titre d'exemple, les hommes paraissant plus vieux (cheveux gris, perte de cheveux, perte d'élasticité de la peau et arc sénile) ont en commun un taux de cholestérol et d'hémoglobine plus élevés. Et chez les femmes ? Les analyses sanguines montrent que celles qui paraissent plus « vieilles » présente un processus inflammatoire plus important (vitesse de sédimentation plus élevée) et un niveau de bilirubine[1] anormalement bas.

Ces anomalies biochimiques semblent montrer que si l'on souhaite avoir de beaux téguments, il est impératif de s'intéresser à ce qui se passe à l'intérieur. Les nombreuses recherches effectuées dans ce domaine ont mis en évidence que l'alimentation peut très souvent améliorer l'aspect de la peau et des cheveux en corrigeant des dysfonctionnements organiques. Donc, si l'on veut rester jeune longtemps il faut prendre en considération ce que l'on met dans son assiette et faire en sorte que les organes internes fonctionnent bien. On peut faire le parallèle avec une maison dont les fondations tombent en ruine. Un ravalement de façade va peut être momentanément améliorer l'apparence mais cela ne va pas durer bien longtemps !

L'objectif de ce livre est de montrer que des substances naturelles essentiellement d'origine alimentaire telles que les vitamines, les minéraux et autres antioxydants, peuvent favoriser les processus biochimiques impliqués dans le maintien d'une apparence jeune. Il apporte des solutions pratiques pour améliorer l'aspect de la peau chez les plus jeunes (réduction de l'acné) et combattre le vieillissement au niveau capillaire et cutané chez les moins jeunes. Il offre également des moyens de réduire l'aspect inesthétique de la peau lié à des anomalies génétiques comme l'absence de pigmentation et pathologiques comme l'aspect « peau d'orange » de la cellulite.

1. La bilirubine provient de la destruction des globules rouges devenues trop vieux. Elle est à l'origine de la jaunisse chez le nouveau-né.