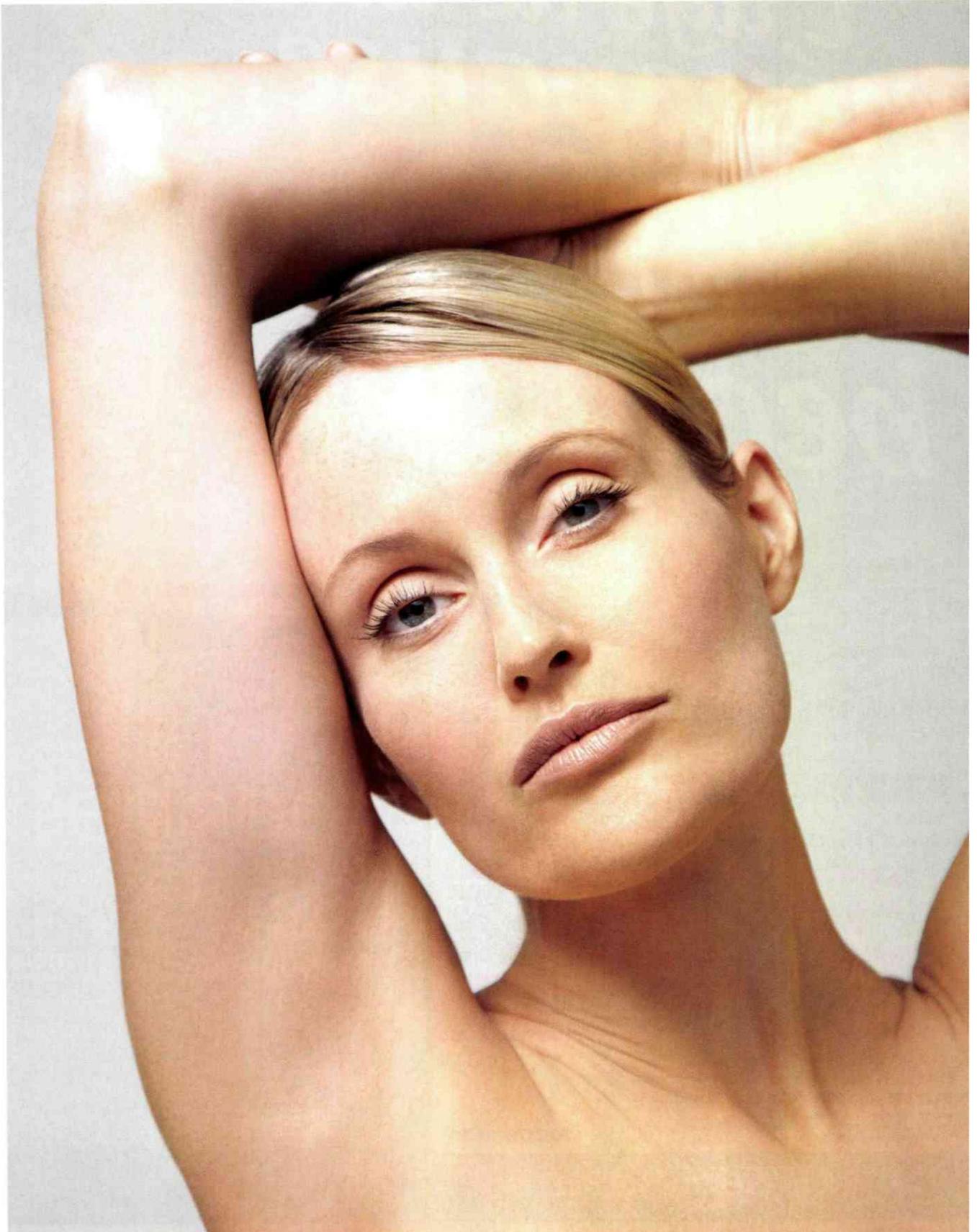




LES SOLUTIONS ANTI-ÂGE EN 200 QUESTIONS





petits maux.

Fragilité des dents, de la vue, des os, du sommeil... De petits troubles de santé non diagnostiqués ou mal traités peuvent parfois gâcher le quotidien et accélérer les effets du temps.



179. PEUT-ON REMÉDIER À LA CHUTE DES CHEVEUX ?

Neuf fois sur dix, la calvitie chez l'homme est liée aux hormones. On parle alors d'alopecie androgénétique. De 10 à 20 % des femmes seraient également concernées par cette dernière, qui peut aller d'un léger affinement de la chevelure à une perte importante, plus spécialement au sommet du crâne. À la ménopause, ce phénomène peut encore s'accroître chez les femmes dont

le cuir chevelu est génétiquement réceptif aux hormones androgènes, les œstrogènes contrant jusque-là cette sensibilité excessive aux hormones mâles. Mais bien d'autres facteurs peuvent être à l'origine d'une chute anormale des cheveux : une anémie, des carences alimentaires, un dysfonctionnement de la glande thyroïde, le stress, un choc affectif, la prise de certains médicaments (pilule contraceptive, médicaments contre

l'hypertension, contre le cholestérol), certaines pathologies, l'usage répété de produits coiffants agressifs...

Une consultation avec interrogatoire, examen des cheveux et du cuir chevelu, trichogramme (examen de la racine des cheveux) et dosages sanguins, permettra de déterminer l'origine de la perte de cheveux et d'y remédier : combler une carence alimentaire, traiter un problème de thyroïde, revoir la contraception.

Mais parfois, aucune cause n'est trouvée. « Chez les femmes subissant des chutes de cheveux prolongées sans cause clairement identifiée, les traitements hormonaux anti-androgènes (acétate de cyprotérone) apportent souvent des améliorations. Sinon, le minoxidil local est possible chez les femmes aussi », précise le Dr Nina Roos, dermatologue.



Les bars à sourire, déconseillés par les dentistes, mais plébiscités par les clientes...

Les bars à sourire

Ils fleurissent dans les villes depuis deux ans. Leur promesse : blanchir ses dents en une vingtaine de minutes, et pour quelque 80 €. Trop beau pour être vrai ? « Le problème, c'est finalement l'absence de véritable contrôle, estime le dentiste Matthieu Ducomte. **Le blanchissement, c'est un beau résultat, mais sur une période plus ou moins courte. Avec café, thé, tabac, vin rouge, la teinte se sature de nouveau vite. Et un emploi excessif entraîne de vraies sensibilités.** Il faut employer ce soin avec discernement. » Ce qui signifie notamment dans un cabinet dentaire, avec son praticien habituel et, si nécessaire, avec une réhabilitation globale de la dentition (prothèses, composites...).



180. GARDER DE BELLES DENTS, C'EST POSSIBLE ?

Sollicitées au quotidien, soumises à un processus d'érosion d'origines mécanique et chimique, nos dents n'échappent pas aux effets du temps. Mais grâce à une prévention simple, on peut garder un joli sourire. Mode d'emploi :

- **Le brossage** des dents demeure la base de la prévention. « Préférez une brosse à poils moyens ou souples et, idéalement, alternez dentifrice riche en fluor et dentifrice pour les gencives », conseille Matthieu Ducomte, dentiste. Quant à la brosse à dents électrique, bien employée, elle permet un bon nettoyage sans se fatiguer.
- **Le fil dentaire** est un bon outil de

prévention, mais à utiliser avec douceur, sous peine d'endommager les papilles gingivales. « On peut aussi utiliser des brossettes interdentaires, voire un jet hydropulsé. On évite ainsi les restes d'aliment entre les dents, qui peuvent entraîner à la longue des inflammations au niveau de la gencive », ajoute le spécialiste.

- **Un contrôle annuel** ou bisannuel chez le dentiste est indispensable pour dépister d'éventuels problèmes, mais aussi pour un détartrage.
- **Les mauvaises habitudes** telles que se ronger les ongles ou mordiller son stylo sont à surveiller, car « cela fait apparaître des fissures et une vraie

usure du bord des incisives », souligne Matthieu Ducomte.

• **L'orthodontie** n'est pas réservée aux enfants. « Les dentitions qui vieillissent mal sont aussi celles avec des malpositions dentaires. L'orthodontie permet de stabiliser un état correct de la bouche. »

• **Une perte de dent** doit être comblée rapidement même si le trou se situe au fond de la bouche et ne gêne pas le sourire. « Un édentement a des conséquences sérieuses d'usure et de fatigue sur les dents restantes, en plus de troubler mastication et digestion. » L'implantologie dentaire est en cela une véritable révolution.

L'érosion d'origine
mécanique et
chimique ?
Connais pas !



181. Comment bien dormir ?

Il est important de chouchouter notre sommeil, car il participe aussi à la stratégie de longévité. Et si son évolution est due à un fait physiologique normal, quelques règles d'hygiène de vie contribuent à le préserver :

- se coucher dès les premiers signes d'endormissement ;
- s'endormir à des heures régulières ;
- éviter les dîners trop copieux ;
- maintenir une température de 18-19 °C dans la chambre ;
- faire une sieste si l'on en éprouve le besoin ;
- prendre un livre ou des mots croisés durant les réveils nocturnes qui s'éternisent ;
- avoir une activité physique régulière (mais au moins six heures avant le coucher) ;
- être suffisamment exposé au soleil ou sous une lumière vive artificielle durant la journée ;
- maintenir une vie sociale.



182. PEUT-ON PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE ?

Elle se caractérise par une diminution de la masse osseuse rendant les os fragiles et sujets aux fractures. Après la ménopause, le risque est augmenté en raison de la chute des œstrogènes, qui jouaient jusque-là un rôle important dans le maintien de la masse osseuse. Mais ce n'est pas une fatalité. « Pour faire de l'os, il faut du calcium, de la vitamine D, des hormones et de l'activité physique », explique Christophe de Jaeger,

médecin-gériatre et spécialiste de la longévité. Or, nous pouvons agir sur plusieurs de ces facteurs :

- **L'alimentation** : on trouve le calcium dans les produits laitiers mais aussi dans les céréales complètes, les légumes verts à feuilles, certaines eaux minérales. Et pour le fixer, il faut aussi consommer du magnésium (dans les fruits secs, légumes secs, céréales complètes) et des protéines. Pour le gériatre, une alimentation équilibrée suffit

en principe pour apporter ces nutriments en quantité suffisante.

- **L'exposition au soleil** : c'est elle qui nous permet de synthétiser la vitamine D, indispensable pour fixer le calcium sur les os.
- **L'activité physique** : « L'os est un tissu vivant qui se détruit et se reconstruit en permanence en fonction des besoins. Lorsque l'on pratique une activité sportive, l'os est mis sous tension : on l'incite à se reconstruire », explique le spécialiste.



Excellente source de calcium, les produits laitiers ne sont pas pour autant les seuls à en apporter : les céréales, les légumes verts, voire l'eau minérale aident aussi à lutter contre l'ostéoporose.

*1 femme
 sur 2 est touchée
 par l'ostéoporose,
 contre 1 homme
 sur 8.*

183.

Quels sont **les examens** conseillés à partir de 40 ans ?

HOMMES	FEMMES
<ul style="list-style-type: none"> • Tous les ans : dosage de la PSA (antigène prostatique spécifique) et un toucher rectal, de 50 à 75 ans. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tous les 2 ans : mammographie, dès 50 ans. • Tous les 3 ans : frottis, jusqu'à 65 ans. • Après la ménopause : ostéodensitométrie. • Bilan hormonal
HOMMES ET FEMMES	
<ul style="list-style-type: none"> • Une fois par an : bilan sanguin (cholestérol, triglycérides, glycémie). • Une fois par an : prise de la tension artérielle. • Une fois par an : contrôle de la vue et examen du fond de l'œil, dès 50 ans si l'un de vos proches est atteint de glaucome, sinon à partir de 55 ans. • Tous les 2 ans : test de dépistage du cancer colorectal (Hemoccult), à partir de 50 ans. • Tous les 5 ans : taux d'albumine dans les urines. 	



184. COMMENT PRÉSERVER SA VUE ?

Grâce à une bonne hygiène de vie, il est possible de prévenir les défauts de vision et de freiner leur développement. « Le vieillissement des yeux n'est pas inéluctable », explique Pascal Barbey, diplômé en sciences et techniques d'optique physiologique et en optométrie.

- **Se protéger du soleil** avec des lunettes à verres filtrants portant la mention anti-UVA. Si l'indice 2 est suffisant pour les jours de grande luminosité en dehors de l'été, optez pour un indice 3 l'été et 4 pour la neige. « Tout comme on a un capital soleil, on a aussi un capital rétine. On peut abîmer sa rétine en s'exposant trop au soleil sans une bonne protection des yeux », insiste le spécialiste.

- **Faire contrôler sa vue** une fois par an.

- **Opter pour le trio de vitamines ACE** : la vitamine A (dans les fruits et légumes de couleur orangée, les myrtilles, les brocolis, le persil) est la vitamine de la rétine par excellence. La vitamine C (agrumes, kiwi, fraise, goyave, papaye, oseille...) est le carburant de nos cellules. La vitamine E (huiles végétales, œuf, oléagineux, germe de blé) sert à la protection des membranes cellulaires.

- **Diminuer sa consommation de sucre blanc**, car son excès dans le sang peut être à l'origine de dysfonctionnements oculaires.

- **Travailler dans une pièce éclairée**, que ce soit sur l'ordi ou sur papier.

- **Arrêter de fumer**, car le tabac est un facteur de risque reconnu pour la DMLA, la cataracte et la dégénérescence du nerf optique.

LA DMLA

Cette dégénérescence maculaire liée à l'âge se caractérise par un vieillissement trop rapide de la macula, zone centrale de la rétine. Conséquence : la vision centrale se détériore progressivement, alors que la vision périphérique reste intacte. L'avis de Pascal Barbey sur cette pathologie dont la prévalence tend à augmenter : « Je ne dirais pas que c'est un problème lié à l'âge, mais un phénomène métabolique. La cause : nos erreurs alimentaires qui entraînent un vieillissement prématuré de la rétine. À commencer par les régimes, sources de carence en vitamines, et l'excès de sucre, qui altère la rétine. »

3 trucs pour se reposer les yeux devant l'ordi

- 1 Regarder au-dessus de l'ordinateur toutes les 50 minutes environ.
- 2 Effectuer une vingtaine de cillements (papillonnements) dès que l'on sent son regard fatiguer.
- 3 Bâiller, pour décontracter ses systèmes nerveux et oculaire.



Pascal Barbey

De bons yeux
pour la vie



Entretenez
votre vue
au quotidien

À lire

« De bons yeux pour la vie », de Pascal Barbey, éd. Albin Michel, 2011.

Albin Michel



185. PEUT-ON ÉCHAPPER À L'ARTHROSE ?

On ne souffre pas d'arthrose nécessairement parce que l'on vieillit. « L'arthrose est une maladie dégénérative du cartilage, qui apparaît quand l'articulation

est sollicitée de façon anormale », souligne le Dr Christophe de Jaeger. Un surpoids, un membre plus long que l'autre, peuvent être à l'origine d'un déséquilibre

qui met à mal nos articulations. Il est donc essentiel, à la moindre douleur articulaire récurrente, de dépister une éventuelle anomalie de la statique grâce à une radio.



186. COMMENT ÉVITER les jambes lourdes ?

Avec l'âge, les veines se dégradent. Ce phénomène s'accroît à la ménopause. « On peut dire qu'à 20 ans, on a 20 % de risque d'avoir une insuffisance veineuse, et 70 % à 70 ans », souligne d'emblée le Dr Toledano, phlébologue. La baisse du taux de progestérone favorise la stagnation de l'eau dans le bas du corps, tandis que la diminution de la quantité d'œstrogènes fragilise les parois veineuses, plus assez élastiques pour assurer le bon retour veineux. Deux autres grands facteurs de risque s'ajoutent à l'âge : l'hérédité et le sexe féminin. Si on ne peut agir sur ces derniers, on peut en revanche modifier d'autres facteurs, comme le surpoids, la station debout prolongée, la sédentarité...

Les coups de pouce pour une bonne circulation

► **Les bas ou collants de contention** consistent à exercer une contre-pression au niveau de la cheville. C'est le médecin qui choisit le degré de contention (de 1 à 4) en fonction de la pression à exercer. « Cette contre-pression doit absolument être adaptée à votre morphologie, insiste le phlébologue. Le pharmacien doit

prendre des mesures, et les bas ou collants doivent être essayés avant achat. »
► **Les veinotoniques** il s'agit de médicaments qui activent la circulation veino-lymphatique et renforcent le tonus des veines. Ils sont en vente libre, mais demandez conseil à votre médecin, car, en fonction des troubles associés (impatiences, sensation

de jambes lourdes, inflammation, crampes nocturnes, varicosités), le choix du produit sera différent.
► **Du côté des plantes** la vigne rouge, les extraits d'écorce de pin, les pépins de raisin, le mélilot, le cyprès, le ginkgo biloba, la gotu kola, le marron d'Inde, le petit houx améliorent la circulation veino-lymphatique. Les feuilles

d'artichaut, de bouleau et d'olivier, l'orthosiphon, la piloselle et la prêle des champs ont un effet drainant et anti-œdémateux. « Privilégiez les formes à diluer dans l'eau, cela vous incitera à boire, ce qui est essentiel pour une action drainante », conseille le phlébologue.