

# Les conseils pour éviter de vieillir plus vite

Et si vous pouviez ralentir le vieillissement de votre visage et de votre corps de quelques années rien qu'en changeant quelques mauvaises habitudes ? Beauté, alimentation... Voici sept gestes quotidiens qui vous font vieillir avant l'âge.

Avoir au moins de 3 relations sexuelles par semaine

« Avoir des relations sexuelles fréquentes aide à rester jeune. » C'est la science qui le prouve ! Une étude menée par les chercheurs du Royal Edinburgh Hospital (Ecosse) a montré que faire l'amour au moins trois fois par semaine permettait d'avoir l'air en forme. Pendant 10 ans, ils ont étudié les cas de 3500 volontaires âgées principalement entre 45 et 55 ans.

Après avoir comparé leur aspect physique et santé avec leurs habitudes sexuelles, ils se sont rendus compte que ceux qui font moins de trois fois l'amour en une semaine paraissaient plus vieux que les autres. Ces derniers pouvaient faire 7 à 12 ans de moins que leur vrai âge. « Le sexe c'est comme un exercice d'aérobic, il augmente la pulsation cardiaque, booste la circulation sanguine et l'oxygène dans le corps » ont expliqué les scientifiques dans un livre intitulé Secret of the Superyoung (1999).

## **Mettre trop de maquillage**

Cernes, rides, pattes d'oie... Le maquillage est fait pour camoufler les imperfections mais lorsqu'il est mal utilisé, il peut au contraire en créer. Deux moments sont particulièrement redoutables : l'application du maquillage et son nettoyage.

Les erreurs maquillage à ne pas commettre : « Evitez le khôl,

les fards foncés qui creusent le regard et amplifient visuellement les rides. N'abusez pas non plus de la poudre qui a tendance à se mettre au cours de la journée dans le creux des rides et les amplifier » conseille Sophie Dauchez, maquilleuse.

Bien se démaquiller : En 2013, une journaliste du Dailymail a fait l'expérience de ne pas se démaquiller pendant 1 mois. Lorsque des scientifiques ont comparé son visage avant et après l'expérience, ils ont indiqué que sa peau avait vieilli d'au moins 10 ans.

### **Ne pas dormir assez**

Sachez-le, ne pas dormir assez double le risque d'apparition des rides et des marques de vieillesse sur la peau. Au cours d'une étude menée par la marque de cosmétiques Estée Lauder, des chercheurs ont étudié les cas de 60 femmes âgées entre 30 et 49 ans. Ils ont comparé l'état de la peau des femmes dormant moins de cinq heures par nuit avec celles qui dorment plus. Résultats ? Chez celles qui ne dorment pas assez, les auteurs constatent deux fois plus de rides. Comme le corps n'a pas le temps de se reposer, la peau a une mauvaise élasticité et des difficultés à retenir l'eau pour l'hydrater et la réparer.

### **Manger trop sucré**

Une consommation trop élevée de sucre n'attaque pas seulement la silhouette mais aussi la peau. Lors d'une étude parue dans le British Journal of dermatology, des chercheurs ont expliqué que le sucre diffuse des protéines dans l'organisme qui endommagent le collagène et l'élasticité de la peau et accélèrent son vieillissement. En comparant un groupe de gros consommateurs de produits sucrés avec un autre qui en mangent peu, les scientifiques ont observé que ce dernier groupe avait une peau d'apparence plus jeune et moins ridée que les autres. « L'effet d'accélération du vieillissement de la peau à cause du sucre touche surtout les plus de 35 ans » ont-ils conclu.

## **Rester trop longtemps au soleil**

On le sait, l'excès de soleil **est** mauvais pour la peau. Parmi les conséquences néfastes de ses rayons UV : les « fleurs de cimetièrre » ou taches brunes qui apparaissent sur la peau et sont sources de complexe chez la femme. Pour réduire leur nombre et retarder leur apparition, il faut réduire son exposition au soleil et appliquer toujours une crème solaire avant de bronzer.

## **Abuser de la charcuterie**

Saucisson, bacon, jambon...Les plateaux de charcuterie sont très appréciés autant en hiver qu'en été. Mais une étude européenne a montré qu'en abuser augmente le risque de maladies cardiovasculaires et de décès. Après avoir observé les habitudes alimentaires de 500 000 volontaires pendant 13 ans, les scientifiques ont noté que 40 à 80g de charcuterie par jour augmente le risque de décès de 9%, entre 80 à 160g de 21 % et au-delà les chiffres montent jusqu'à 44%, quel que soit l'âge. Diabète, cholestérol, cancer... Les chercheurs expliquent que la charcuterie à outrance nourrit les facteurs qui sont responsables de maladies cardiaques.

## **Ecouter la musique trop forte**

A force d'écouter la musique trop forte, vous risquez de vous retrouver avec un sonotone plus tôt que prévu. Une exposition à un niveau sonore élevé pendant plus de 90 minutes par jour détruit des cellules de l'oreille interne ce qui entraîne une baisse importante de l'audition, rapportent des chercheurs de l'université d'Harvard. « Si une personne excède un jour cette limite sans ré-exposer ses oreilles de tout le reste de la semaine, elle ne court aucun risque » rassurent néanmoins les auteurs.