

## Faites rajeunir votre peau de 10 ans

On imagine parfois la peau comme une falaise, battue par les vents chargés en sel, exposée à l'humidité permanente et qui s'effrite d'année en année.

En réalité, notre peau est conçue pour résister aux éléments extérieurs. Elle met entre 4 et 6 semaines pour se régénérer [1] (plus on est jeune, plus c'est rapide).

Mais contrairement à la falaise en Normandie, la peau s'abîme aussi de l'INTERIEUR. C'est un fait peu connu, et mal compris.

Ce qui fait vieillir si insidieusement la peau (et tous les organes), c'est l'inflammation profonde et continue.

Les Américains appellent ça INFLAMMAGING, contraction d'inflammation et de « aging » (qui veut dire vieillissement en anglais).

Ce que nous mangeons alimente l'inflammation chronique

L'inflammation chronique dépend principalement de ce que nous mangeons.

Je vais commencer par vous parler des produits à éviter – avant de citer ceux qui vous font du bien.

Inutile de vous dire que le hamburger est un bon exemple de ce qu'il faut éviter pour lutter contre l'inflammation chronique :

des produits transformés;

des acides gras trans industriels;

du sucre raffiné dans la sauce...

Ces trois catégories d'aliments aggravent notre terrain inflammatoire et notre risque de maladies sérieuses comme le diabète type II, les maladies cardiovasculaires et le cancer [2].

Mais critiquer le hamburger ne surprend plus personne.

Il me paraît donc plus important d'attirer votre attention sur d'autres aliments nocifs recommandés par certaines autorités de santé.

Ces aliments banalisés qui abîment votre peau

Le lait : Premier exemple qui me vient en tête : le lait de vache écrémé et pasteurisé.

Physiologiquement, nous ne sommes pas supposés boire du lait (quel qu'il soit) passé l'âge de 4 ans. En effet, notre corps cesse de produire l'enzyme pour digérer le lactose du lait, la lactase [3]. C'est pourquoi tant de personnes tolèrent mal les produits laitiers (réactions allergiques). Le lait met le corps dans un état d'inflammation continue.

Ne comptez pas sur les autorités sanitaires pour vous expliquer ceci. Elles ne font que menacer ceux qui ne boivent pas de lait, en leur expliquant qu'ils mettent leur santé à risque !

Si vous ne pouvez pas vous passer de produits laitiers, faites comme moi, privilégiez les produits pauvres en lactose. Il faut savoir que plus un fromage est affiné longtemps (et donc dur), moins il contiendra de lactose (exemple : le beaufort, le gruyère suisse, le parmesan...).

Sinon, nous avons désormais un large choix de lait végétal (riz, soja, avoine, chanvre, amande, épeautre...).

Les farines raffinées : Les farines font partie de notre alimentation depuis des milliers d'années.

Seulement l'industrialisation a considérablement réduit leur qualité [4]: moins de fibres et de nutriments essentiels, mais beaucoup de glucides raffinés.

Or quand le corps absorbe des glucides, il les transforme en glucose (sucre), ce qui accroît la glycémie (taux de sucre dans le sang) et l'inflammation des tissus.

Se méfier de certaines huiles végétales

J'étais surpris, pendant mes recherches, de lire que les huiles dites « de cuisson » [5] (tournesol, maïs, arachide...) provoquent des réactions inflammatoires lorsqu'elles sont chauffées.

Les huiles végétales sont les principales sources d'oméga-6. Mais si l'on en consomme trop, elles vont augmenter l'inflammation dans notre organisme. Au contraire, les oméga-3 ont une action anti-inflammatoire.

Le régime alimentaire occidental nous fournit énormément d'oméga-6. Trop ! Aujourd'hui nous en consommons 15 fois plus que nous ne consommons d'oméga-3...

Que manger pour avoir une peau jeune ?

Il y a deux exemples de régimes [6] à suivre pour faire le plein d'aliments riches en oméga-3, et si l'on veut réduire le vieillissement et la déshydratation de la peau.

Le régime méditerranéen est une référence en matière d'hygiène alimentaire. Il se caractérise par la consommation abondante de : fruits (agrumes, figues...), légumes (fenouil, ail, aubergines...), céréales, légumineuses (pois-chiches, lupins...); poissons (maquereaux, sardines...), yaourts et fromages en quantité modérée, essentiellement à base de lait de chèvre ou de brebis, et de petites quantités de viande blanche et de volaille; d'huile d'olive.

Le régime scandinave : Comme son cousin du Sud, le régime scandinave offre de multiples façons de bien se nourrir, il se compose de : fruits et baies (prunes, groseilles, myrtilles...), légumes racines (radis, navets, panais...), céréales complètes (avoine, seigle, orge), légumineuses; poissons gras (saumon, hareng, flet...), crustacés et algues, gibier, herbes (cresson, aneth...); d'huile de colza (froide).

Autres aliments anti-inflammatoires

Le kimchi, le kéfir, le miso, ou plus simple à trouver, la choucroute [7] sont des aliments probiotiques. Ils vont nourrir nos bonnes bactéries intestinales [8] et diminuer l'état inflammatoire. Des sources concentrées pour lutter contre l'inflammation

Si vous avez des difficultés à vous tenir à ces régimes, les compléments alimentaires peuvent être un bon substitut.

Le curcuma, les huiles de poissons [9] ou encore le *Boswellia serrata* [10] (très utilisé en Inde, Chine ou en Afrique du Nord) sont réputés pour leurs vertus anti-inflammatoires.

Pour contrer les effets du stress, et en cas d'inflammation aiguë, prenez du magnésium.

Encore un petit effort pour repousser l'inflammaging

Un bon régime alimentaire ne réduira pas à lui tout seul l'inflammation chronique.

Une bonne hygiène de vie est tout aussi déterminante. Pour cela, pratiquez une activité physique plusieurs fois par semaine. Lorsque l'on fait une activité sportive, notre corps fabrique lui-même des médiateurs anti-inflammatoires.

Prenez du temps pour vous (jardinage, yoga...) et surtout dormez bien. Manquer de sommeil amplifie l'état inflammatoire, alors qu'une bonne nuit le fait baisser.

Prendre de bonnes habitudes

En adoptant cette hygiène de vie, votre peau va retrouver sa jeunesse, son éclat. Vous vous sentirez plus en forme. Mieux, vous SEREZ plus en forme !

Les médecins s'accordent pour le dire : l'inflammation chronique est associée à pratiquement toutes les maladies connues. Les recherches scientifiques vont dans ce sens.

Nous n'avons donc pas fini d'entendre parler de l'inflammation chronique, ce mal silencieux, alors autant mettre en pratique, dès à présent, les conseils que je viens de vous donner.

Ci-dessous, je partage avec vous une de mes recettes nordiques. Si vous avez des recettes méditerranéennes ou scandinaves que vous souhaitez partager avec nous, n'hésitez pas à la laisser ici en commentaire.

Amicalement, Damien Leroy

P.S. : Ma recette anti-inflammatoire

Je cuisine souvent cette recette simple à base d'ingrédients typiquement scandinaves : le tartare de saumon au raifort. Le raifort est une racine blanche à usage condimentaire (comme la moutarde). Vous en trouverez facilement en grande surface, au rayon condiment.

Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de dos de saumon

1 c.à s. crème de raifort

100 g de radis noir

2 c.à s. d'huile de colza

2 échalotes

6 brins de ciboulette

3 betteraves crues

6 radis roses

6 mini-concombres (ou la moitié d'un concombre normal)

6 brins d'aneth

fleur de sel

poivre concassé.

Préparation du saumon: je découpe le saumon en cubes de 5 mm et j'ajoute la crème de raifort, la ciboulette ciselée. Je mélange et je réserve au frais.

Préparation des légumes: je pèle les légumes et je les tranche finement (vous pouvez vous servir d'une mandoline). Je les laisse 15 minutes dans de l'eau froide, puis je les égoutte. Je verse dessus de l'huile, je sale et je mélange. Juste avant de servir, je pèle et cisèle les échalotes, et je les ajoute au saumon, en mélangeant.

Finitions et dressage: sur chaque assiette, je dépose 1 cuillerée de tartare de saumon, et je râpe au-dessus le radis noir. Je répartis les crudités à côté et je termine en parsemant d'aneth ciselé et de poivre. Je sers aussitôt.