



De gauche à droite,
Litza et Marta,
mannequins
de l'agence Marilyn,
et Philippine,
de l'agence
Mademoiselle.

116



MADAMEBEAUTÉ



ÉNERGIE CELLULAIRE,
PERFUSIONS
QUI CONCENTRENT
LES VITAMINES,
BIOHACKING...
LE NOUVEAU BIEN-ÊTRE
S'APPUIE SUR *LA SCIENCE*
POUR COMPRENDRE
LES MÉCANISMES DU
VIEILLISSEMENT.

PAR MARION LOUIS AVEC JUSTINE FEUTRY, SOPHIE
GOLDFARB ET VICTORIA HIDOUSSEI / PHOTOS THIEMO SANDER
/ RÉALISATION MATHILDE CAMPS

Mon capital
LONGÉVITÉ

•117



« DANS DIX ANS, ON NE VOUS DEMANDERA PLUS VOTRE DATE DE NAISSANCE, MAIS VOTRE ÂGE BIOLOGIQUE, a prédit Barbara Lavernos, directrice générale adjointe en charge de la recherche, l'innovation et la technologie chez L'Oréal, lors de la journée The Beauty of Longevity, en juin dernier. C'est un fait, le monde de la cosmétique est entré dans une nouvelle ère. » Fini l'anti-aging, aujourd'hui, on ne parle plus que de longévité. Dans un monde où une personne sur cinq aura 60 ans en 2040 et où on a dénombré 7 millions de centenaires en 2024 (contre 500 000 en 2010), l'espérance de vie devient une réalité économique et sociale. « Il ne s'agit plus de compter les années mais de faire que les années comptent. » Et cela va bien plus loin qu'un problème de rides ou de relâchement. Cela touche la peau, le cuir chevelu et la santé, y compris mentale. « On passe de la jeunesse éternelle au bien-être éternel. » Puisque l'on va vivre de plus en plus vieux, mieux vaut le faire en forme et avec panache ! « Pour cela, il faut voir et comprendre ce qui se passe au plus profond de la peau et n'est pas encore visible, poursuit Barbara Lavernos. On est encore à l'aube de l'aventure. » Tout s'est accéléré depuis que les scientifiques – dont certains ont été récompensés par un prix Nobel pour leurs travaux – ont identifié quinze marqueurs de vieillissement, dont neuf concernent la peau. Autant de mécanismes très complexes sur lesquels les labos travaillent avec acharnement et que détaille Barbara Lavernos : « Les altérations épigénétiques liées au mode de vie, la communication intercellulaire, l'inflammation chronique, le raccourcissement des télomères (extrémités des chromosomes, NDLR), la qualité des protéines, la sénescence cellulaire, le microbiome, l'épuisement des cellules souches et le dysfonctionnement des mitochondries (centrales énergétiques de nos cellules), le moteur de tout. » Grâce à la connaissance de ces marqueurs et à l'intelligence artificielle (IA), on est désormais capable de calculer l'âge biologique d'une personne et de suivre l'effet des actifs en cinq minutes. « On peut même l'améliorer en ciblant non plus les signes visibles du vieillissement, mais ses causes profondes », précise Vania Lacascade, directrice de l'innovation chez L'Oréal. « Et on ne le prévient plus seulement avec des antioxydants et de la protection solaire. Les nouveaux actifs

vont "intercepter" certains mécanismes avant qu'ils ne se voient et en réinitialiser d'autres pour prévenir, retarder, et même carrément inverser les signes de vieillissement », commente Annie Black, directrice scientifique de Lancôme. Mais il est clair qu'on ne s'attaque pas à la longévité avec un seul produit. Il s'agit d'une approche globale et multidimensionnelle.

• DES STARS EN CLINIQUE, mais aussi des athlètes

Si Bryan Johnson, multimillionnaire transhumaniste américain, investit chaque cellule de son corps (et des sommes vertigineuses) pour tester des traitements régénératifs extrêmes, des cures ultracadrées séduisent les élites soucieuses de leur longévité. Mesures de biomarqueurs, tests génétiques et épigénétiques, biofeedback, plans de santé sur mesure pilotés par IA : tout concourt à ralentir le vieillissement (voire à l'inverser) et à améliorer les performances physiques, mentales et métaboliques. Parmi les plus réputés : la Clinique La Prairie et la Clinique Nescens, en Suisse, le SHA Wellness Clinic, en Espagne (on y croise Naomi Campbell, Kylie Minogue, Monica Bellucci), le VivaMayr, en Autriche (approuvé par Liz Hurley et Nicole Kidman), ou encore le Palace Merano, en Italie, dont la célèbre méthode Revital séduit notamment les sportifs de haut niveau depuis trente ans. Victoria Beckham, l'ancienne championne de ski Deborah Compagnoni ou les ex-footballeurs Laurent Blanc et Zinédine Zidane, nommé il y a peu ambassadeur officiel, y séjournent régulièrement. « L'objectif, c'est de remettre en pleine énergie des personnes qui arrivent très épuisées. Les athlètes viennent aussi pour une cure d'une semaine avant de préparer leur saison, être au top et prévenir les blessures. Cela passe par la détox, le sport et le bien-être mental, les trois piliers de la longévité », explique le Dr Massimiliano Mayrhofer, directeur scientifique du Palace Merano, qui a récemment enrichi le département dédié aux sportifs : tests biomécaniques, examens des fonctions cognitives, analyse Dexa pour la densité musculaire, ou encore lit de « cryobody ». « C'est une cryothérapie qui ne se fait pas dans la cabine, pour éviter les risques, mais allongé avec une couverture remplie d'eau froide sous laquelle le patient est couché pendant trois à cinq minutes. »

• VERS DES PERFUSIONS intraveineuses de vitamines

Selon le Dr Benjamin Debuc, chirurgien esthétique à Nice et à la maison Innerskin, à Paris, l'avenir du wellness réside dans les IV Drips, ou perfusions intraveineuses de vitamines. « C'est le traitement le plus complet et prometteur du biohacking », estime le médecin, qui prévoit d'importer prochainement cette méthode en France. Très populaire aux États-Unis, à Londres ou à Dubaï, le procédé intrigue autant qu'il fascine. « À l'inverse des compléments oraux largement détruits par le foie, la perfusion permet un pic de concentration vitaminique dans le sang, déclenchant une cascade métabolique : énergie, cognition, métabolisme cellulaire, récupération. » Le spécialiste pointe une baisse de la qualité nutritionnelle des aliments et une hausse des troubles d'absorption intestinale, qui justifieraient



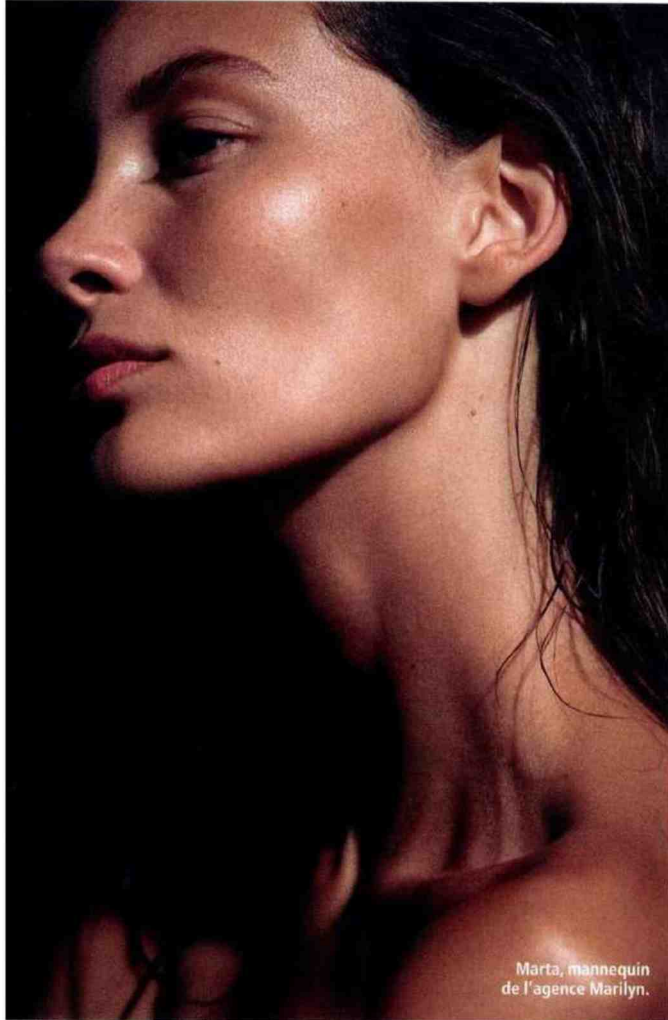
Litza, mannequin de l'agence Marilyn.

cet engouement. « Les fruits et légumes d'aujourd'hui contiennent globalement moins de vitamines qu'il y a quelques décennies. Et nous les absorbons moins bien à cause du stress, de la suractivité, des inflammations chroniques. » En pratique, il recommande trois perfusions espacées d'un mois (environ 500 euros l'unité). Six ou sept « cocktails » sont disponibles selon les besoins (immunité, skin glow, jet-lag, anti-âge...), avec des ingrédients comme le glutathion ou le sélénium. Et toujours précédées d'un bilan préalable afin de doser les éventuelles carences. Dans la même veine, la NAD+ pourrait bien s'imposer en France dans les prochains mois. Ce booster cellulaire stimulateur des protéines enzymatiques de longévité qui répare l'ADN est présenté comme la nouvelle injection à la mode (Amanda Lear s'y est déjà convertie), mais reste controversé. Si la molécule demeure peu connue dans l'Hexagone, le spa confidentiel de l'hôtel Maison Villeroi, à Paris, propose ce type d'« infusions » en partenariat avec la marque

LA RECOMMANDATION LONGÉVITÉ de Sophie Domergue, chirurgienne plastique et esthétique, pour Litza, mannequin de l'agence Marilyn

« Litza présente une peau normale à mixte, riche en mélanine, avec un derme épais : si le vieillissement se révèle plus lent au niveau des rides pour ce type de peau, il peut conduire à l'apparition de taches, à une légère déshydratation et à une perte d'éclat. Je recommande au quotidien un SPF 50, en gel et sans agent blanchissant afin d'éviter les taches. Et d'adopter une routine antioxydante avec, le matin, un sérum à la niacinamide pour unifier le teint. On peut aussi miser sur un sérum à la vitamine C s'il est bien toléré. Le soir, on optera pour du bakuchiol, un rétinol doux (Sérum Rétinol 0,3 %, Pers), ou encore de l'acide azélaïque, ainsi qu'une crème aux exosomes ou nourrissante. Côté soins esthétiques, je conseille un traitement LED semestriel en cabinet et à domicile (programme Spotless, Lightinderm), un soin Hydrafacial tous les deux mois et du microneedling deux fois par an. En plus de l'essentielle hydratation (boire au moins 2 litres par jour), il faut privilégier une alimentation riche en polyphénols (thé vert, baies), en zinc, en oméga-3, avec des protéines à chaque repas, tout en limitant le sucre. Pour les compléments, on peut miser sur de la vitamine C liposomale, du collagène marin en poudre, du N-acétylcystéine (NAC, Terravita) et du glutathion pour booster la clarté du teint et limiter les taches. Enfin, j'ajouterais zinc et cuivre, pour l'uniformité. »

MADAMEBEAUTÉ



Marta, mannequin de l'agence Marilyn.

britannique NADclinic. Une pratique qui pourrait trouver son public : 64 % des Français se disent prêts à suivre un traitement médical pour ralentir le vieillissement à condition que son efficacité soit prouvée ; 14 % accepteraient même une transfusion de cellules ou de plasma de jeunes ; et encore 14 % envisageraient de modifier leur génétique pour optimiser leur longévité. Ainsi, les nouveaux centres de médecine esthétique ne proposent plus seulement injections et traitements laser. S'inspirant de ce qui existe depuis longtemps en Suisse (cliniques La Prairie, Nescens, Chenot...) ou aux États-Unis (Mayo Clinic), ils ajoutent à leur carte des bilans globaux (vitaminiques, stress oxydant, méthylation de l'ADN...), des programmes de nutrition ou de coaching sportif, et des traitements esthétiques de « préjuvenation » – tout en restant dans le cadre de la législation française. Car, comme l'expliquait le Dr Claude Dalle, pionnier de la médecine préventive et créateur du projet Zoï, disparu en mars dernier : « La médecine en silo

LA RECOMMANDATION LONGÉVITÉ

de Sophie Domergue, chirurgienne plastique et esthéticienne, pour Marta, mannequin de l'agence Marilyn

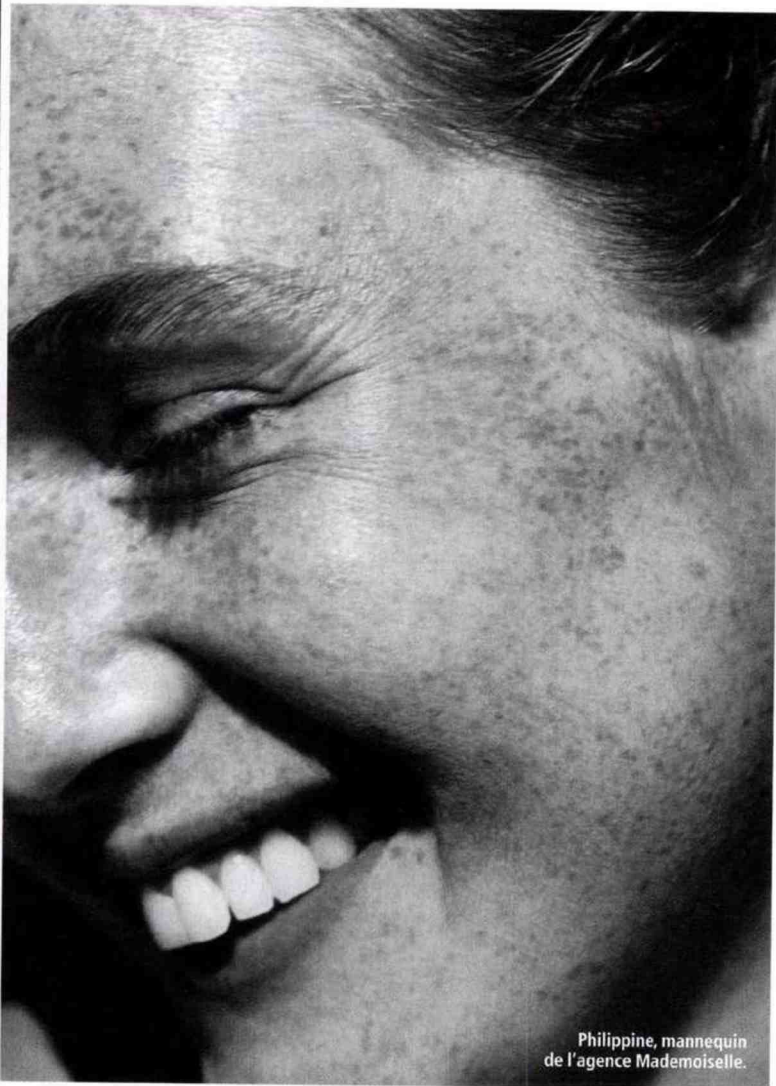
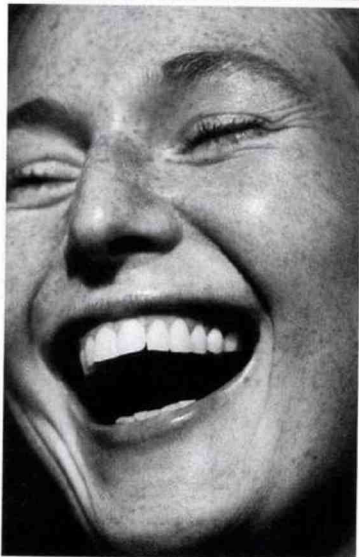
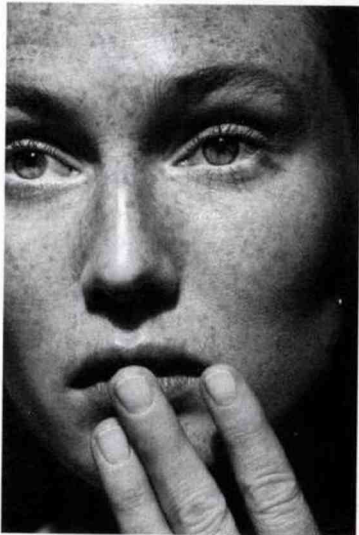
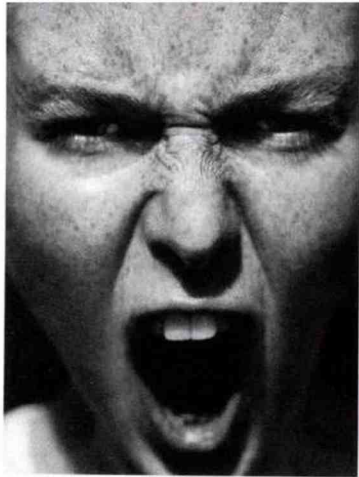
« Marta a une peau normale à légèrement mixte, lisse, bien hydratée, avec peu de pores et de taches. Il est tout de même important de prévenir les signes de l'âge en préservant l'équilibre et en ralentissant son vieillissement. Elle doit avant tout appliquer un SPF 30 ou 50 chaque matin, en privilégiant une texture gel ou fluide car non comédogène. La routine de soin du jour doit être simple et efficace, avec un sérum antioxydant, soit à la vitamine C, soit à la niacinamide, et une crème légère (Skin Restore, Mimétique). Le soir, un double nettoyage avec une huile et un gel au rétinol doux (dosé au maximum à 0,3 %) sera complété par une crème hydratante aux céramides ou aux peptides. On peut aussi inclure, une fois par semaine, une exfoliation douce aux acides lactiques, ainsi qu'un masque hydratant ou apaisant. Pour les soins esthétiques, je recommande un microneedling une à deux fois par an et de la LED thérapie à domicile (Masque Le Professionnel, Nooance Paris). Côté nutrition, il faut privilégier une alimentation riche en oméga-3, antioxydants, polyphénols et bêta-carotène, et consommer des protéines à chaque repas, tout en limitant le sucre. En compléments alimentaires, on mise sur le collagène marin, la vitamine C liposomale, le zinc et le N-acétylcystéine (NAC), avec, éventuellement, une cure de trois mois dans l'année de glutathion (Glutathion Liposomal, Altrient), surtout si le rythme de vie se révèle agité et stressant. »

a montré ses limites, il faut traiter la personne dans sa globalité. Médecine préventive, médecine esthétique et cosmétiques vont se rejoindre. » En parallèle, on voit apparaître des médicaments dits « géroprotecteurs », comme la rapamcyne ou les gliflozines, des molécules qui restent controversées pour ces indications.

● UNE DÉMARCHÉ proactive

Le Pr Jacques Proust, fondateur de la clinique suisse Nescens, confesse prendre chaque jour, entre autres, de l'uro lithine A, un activateur mitochondrial qui booste force musculaire et capacités cardiorespiratoires et neuronales. La longévité est donc une démarche proactive globale, vers laquelle la cosmétique cherche à nous diriger, et les médecins anti-âge à nous accompagner. Même la beauté intérieure devient visible. Comme l'a montré une étude de l'université allemande de Heidelberg : les personnes qui se perçoivent comme jeunes vivent plus longtemps ! ●

PHOTOS THIEMO SANDER



Philippine, mannequin
de l'agence Mademoiselle.

LA RECOMMANDATION LONGÉVITÉ

de Sophie Domergue, chirurgienne plastique et esthéticienne,
pour Philippine, mannequin de l'agence Mademoiselle

« Philippine présente une peau claire et fine, avec de nombreuses taches de rousseur et une texture visiblement lisse. Ce type de peau est beaucoup plus sensible au soleil et au vieillissement cutané extrinsèque. La priorité absolue reste la photoprotection renforcée, avec un SPF indice 50 (Relief Sun : Rice + Probiotics SPF50, Beauty of Joseon), tout en limitant l'exposition au soleil. Je recommande une routine cosmétique protectrice et antioxydante avec, le matin, un sérum à la vitamine C (Vitamin C Sérum-en-Huile, Skin Diligent), et le soir, une crème au rétinol, mais de façon très légère, ou une crème apaisante ou encore riche en céramides et en acide hyaluronique. On peut éventuellement utiliser un soin à la niacinamide ou aux exosomes. Il faut privilégier une alimentation riche en antioxydants (fruits rouges, légumes colorés...) et en oméga-3, ainsi que des protéines à chaque repas. Pour les compléments alimentaires, elle peut miser sur du collagène marin très faiblement hydrolysé, de la vitamine C liposomale (Vitamine C Liposomale, Altrient), du zinc et du sélénium. Enfin, pour les soins esthétiques, je recommande un microneedling léger deux fois par an, de la LED thérapie deux fois par an en cure, en privilégiant la lumière rouge en cabinet, tout en complétant avec un masque à domicile. Et des peelings doux aux acides de fruits. »

PHOTOS THIEMO SANDER



● Les soins Formule 1

NOTRE SÉLECTION DE SIX INNOVATIONS QUI ALLIENT
AVANCÉES HIGH TECH ET SENSORIALITÉ. POUR UN ÉCLAT DURABLE.

NOUVELLE MOISSON, entre autres, de Capture OX-C Treatment, de Dior, Prodigy Cellglow, d'Helena Rubinstein, Double Sérum, de Clarins, Premier Cru, de Caudalie... On a déjà nos produits champions de la longévité qui compensent les altérations dues à l'épigénétique, équilibrent le microbiome et la fonction barrière, boostent protéines et collagène, réduisent le stress oxydatif et l'inflammation chronique, chouchoutent les cellules souches, freinent la sénescence cellulaire ou reboostent la vitalité cellulaire en ciblant la mitochondrie, l'usine à énergie de la cellule. Néanmoins, la recherche avance à grands pas, et la nouvelle offre de soins renoue clairement avec la science... et avec l'écoconception. Mais à chaque marque sa stratégie.

- **Avec des molécules polydeoxyribonucléotides (PDRN) de rose.** Sans énergie, rien ne fonctionne. Conçue avec le CNRS, Absolue Longevity The Soft Cream, de Lancôme, booste la vitalité cellulaire en détoxifiant les mitochondries et en les multipliant. Avec le Pro-Xylane, l'actif anti-âge phare de L'Oréal, ce délice de crème promet d'inverser les effets de cinq ans de vieillissement de la peau en un mois.
- **Avec de l'ADN d'esturgeon.** Le Sérum Merveilleux L'Elixir des Glaciers, de Valmont, utilise cet actif ultraprécieux en provenance des fermes bios d'esturgeons de Neuvic, en Dordogne, couplé au magnésium, au sélénium et au manganèse, afin de revitaliser les fonctions cellulaires pour un éclat durable.
- **Avec des actifs reconnus.** Pas moins de 27 études, 880 sujets de plus de 40 ans testés, 250 000 échantillons biologiques... Associant rétinol (trois fois plus actif que le rétinol), niacinamide,

acide hyaluronique fragmenté et hexapeptide à effet *Botox-like*, Hyaluron Activ Procedure, d'Avène, annonce rajeunir l'âge biologique de sept ans en deux mois, même sur peau âgée.

- **Avec un cocktail santé.** Le Sérum Essentiel Longévité Sisleya, de Sisley, traite la régénération cellulaire en réactivant la communication entre les trois systèmes de santé de la peau : cutané, immunitaire et vasculaire. Plein d'extraits végétaux riches en molécules actives (certains issus du supercentenaire ginkgo biloba), ce produit ne prend pas la place d'un autre, mais vient en renfort, entre la lotion et les autres sérums Sisleya, dès que les signes de l'âge s'intensifient.

- **Avec une technologie brevetée.** Pro-Xylane, booster de NAD+, Senevisium (lui aussi issu du ginkgo biloba)... la Crème Revolumisante Longevity Neovadiol, de Vichy, réinitialise plusieurs marqueurs-clés à l'origine du vieillissement de la peau et restaure le pouvoir des cellules à recréer du tissu cutané jeune.

- **Avec une super orchidée.** « La nature est un labo de génie », rappelle Frédéric Bonté, directeur de la communication scientifique de Guerlain, marque qui parle de longévité cellulaire depuis 2006. Pour la sixième génération de la gamme Orchidée Impériale, la *Vanda coerulea*, « l'orchidée aux 10 000 générations », cible le cœur du réacteur. « Avant, on regardait ce qui se passait entre les cellules, explique l'expert. Maintenant, on régule la communication à l'intérieur même de la cellule. En agissant sur neuf voies de longévité, on corrige douze signes majeurs de l'âge. » Dans un écrin luxueux en cellulose de bambou, aussi beau qu'écolo. ●



PHOTOS S. P.

Absolue Longevity The Soft Cream, Lancôme ; Sérum Merveilleux L'Elixir des Glaciers, Valmont ; Hyaluron Activ Procedure, Avène ; Sérum Essentiel Longévité Sisleya, Sisley ; Crème Revolumisante Longevity Neovadiol, Vichy ; Crème de Longévité Orchidée Impériale, Guerlain.