

Miroir, Ô mon Miroir...

Donne-moi tes secrets Beauté pour Vieillir moins vite et plus longtemps avec Grâce !

Enseignement Post-Covid : il ne s'agit plus d'échapper au vieillissement, mais de le sublimer. Miser sur la prévention avec des solutions innovantes, combinant cosmétique et nutrition, et cela passe par des ingrédients stars : collagène, peptides, antioxydants ou phytoactifs. On évoque même les Sénolytiques ! Embarquez pour un voyage où ces tendances innovantes transforment le «vieillir» en véritable art de vivre.

Avant la pandémie, notre objectif était simple : « Je vais acheter cette crème miracle qui me fera cesser de vieillir ». La préoccupation générale était de stopper le vieillissement, ne pas avoir de rides, de rester figé dans le temps. Aujourd'hui, la Covid ayant remis des priorités dans notre esprit, la devise est différente : « Je vais vieillir, mais de la bonne façon ». On veut « prévenir au lieu de vieillir », rester en forme malgré le temps qui passe. Prendre la main sur son âge est devenu un art de vivre. Cela est d'autant plus vrai que, selon The World Health Organization¹, entre 2015 et 2050, la proportion de la population mondiale âgée de plus de 60 ans va presque doubler, passant de 12 % à 22 %. Dans cette optique, autant se faciliter la vie, et rendre notre vieillissement plus paisible. Pour cela, il est important de mieux connaître son consommateur.

Comment les consommateurs du monde vivent-ils ?

En 2023, selon Le Groupe de la Banque mondiale², 56 % de la population mondiale, soit 4,4 milliards d'habitants, vivent en ville. Et puisque la population mondiale ne cesse d'augmenter, pratiquement sept personnes sur dix dans le monde vivront en milieu urbain d'ici 2050. Cela mène au développement économique et au changement vers des préoccupations de santé modernes. Avoir une vie active implique de nombreux éléments pouvant nuire à notre santé : les stress, la pression d'un environnement de travail, des temps d'écran prolongés, pouvant provoquer des problèmes ophtalmologiques. Bien que le style de vie soit « actif », il reste largement sédentaire, ce qui entraîne souvent des douleurs musculaires et articulaires. Ajoutez à cela le stress et l'anxiété, et vous obtenez en bonus des troubles du sommeil. Pour finir, ce style de vie est souvent associé à un régime alimentaire pauvre sur le plan nutritionnel, entraînant constipation, surpoids... A nous les « préoccupations de santé modernes ».

Or, ces stress laissent des marques sur notre corps, à l'intérieur comme à l'extérieur. Ils mènent aux pathologies qui augmentent le niveau inflammatoire sur le corps. Ils altèrent les fonctions vitales, musculaires, articulaires, visuelles et auditives, et réduisent les self-défenses de l'organisme face aux radicaux libres.

De quelles tendances peut-on parler aujourd'hui ?

Que ce soit pour se sentir ou pour paraître, la jeunesse est un capital précieux que chacun souhaite préserver au mieux. Côté apparence et beauté, la tendance est aux solutions sénolytiques³ : atténuer l'impact de la sénescence sur la santé et l'apparence. A l'attaque !!

- Les sénolytiques, agents qui induisent sélectivement la mort des cellules sénescents, ont montré des résultats prometteurs dans des modèles précliniques. Des composés tels que le dasatinib et la quercétine ont démontré une certaine efficacité pour réduire le fardeau des cellules sénescents et améliorer la santé en général.

- Les sénomorphes, qui régulent les SASP (phénotype sécrétoire associé à la sénescence) sans tuer les cellules, apparaissent comme une approche complémentaire prometteuse.

- La régulation épigénétique de la sénescence est la troisième zone d'intervention possible : les scientifiques décrivent comment, en ciblant les modificateurs épigénétiques qui influencent la méthylation des histones, on peut inverser ou atténuer la sénescence. Par exemple, la tétraméthylpyrazine est capable de réduire le phénotype de sénescence en régulant l'activité du modificateur EZH2.

- Des stratégies visant à améliorer la fonction mitochondriale et, par conséquent, l'énergie cellulaire, sont également en cours d'exploration.

- Enfin, l'exploration de cellules-souches mésenchymateuses dérivées d'un donneur (MSCs) pour leurs propriétés immunomodulatrices et leur potentiel à améliorer la clairance immunitaire des cellules sénescents.



¹www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health#:~:text=The%20pace%20of%20population%20ageing,from%2012%25%20to%2022%25.

²www.banquemonde.org/fr/topic/urbandevelopment/overview#:~:text=Vue%20densemble,-Contexte&text=Aujourd'hui%2C%2056%20%25%20de,monde%20vivent%20en%20milieu%20urbain

³Exploratory Research and Hypothesis in Medicine July, 2024 DOI : 10.14218/ERHM.2023.00018 Senescence in Aging, Within the Brain and Other Diseases: Mechanisms and Interventions

CONSULTATION NUTRITION

Je suis ce que je mange

- Antioxydants anti-âge

Jusqu'à aujourd'hui, les grandes recommandations anti-âge étaient d'ordre antioxydants, avec un rating pour le niveau de pouvoir antioxydants. Les polyphénols des boissons comme café et thé, vin élevé en fûts, fruits et légumes colorés et leurs « pigments vitaminiques », certaines herbes et plantes, certaines épices... se disputaient la palme. Cassis, aronia, vin rouge tannique, ... parfait. Très bien et efficace selon les preuves cliniques publiées par plusieurs équipes de chercheurs. Côté Nutrinet Santé, l'étude épidémiologique a pu démontrer qu'une alimentation dotée d'antioxydants (y compris vitamines A, C, E) était liée à une réduction de risque de survenue des grandes pathologies modernes - cancer, maladie cardio-vasculaire, surpoids et obésité.

- Collagène antirides

Ensuite, est intervenu l'instinct, celui qui associe les mots sans s'embêter des processus. Ainsi, la peau étant riche en collagène, celui-ci se détendant avec l'âge et induisant bajoue, double menton, et rides, la logique instinctive a fléchi le collagène à manger pour remplacer celui qui est devenu défectueux.

Pas du tout évident, car le collagène est une grosse molécule qui ne peut être absorbée « glups » comme ça.

Du coup, et sachant que le collagène est ubiquitaire (il est dans la peau, oui, mais aussi dans les tissus mous, les os, et plein d'autres tissus), impossible de prouver qu'il va bien où on voudrait qu'il aille. Personne n'a pu le démontrer, même pas les bons vendeurs !

Collagène, acide hyaluronique, peptides de collagène, chondroïtine... autant d'ingrédients proposés en version bovine, porcine, marine ou d'origine végétale (sauf le collagène, bien sûr qui est une molécule animale, même si certains évoquent le « collagène végétal ». En fait, il s'agit de peptides de collagène, le plus souvent, mais ces mots sont trompeurs !)



Sunwarrior - Collagen Protector®

D'aucuns font une potion magique mêlant dans un même chaudron collagène, antioxydants, nutriments, phyto-actifs... Ouvrant un creuset d'innovations dynamiques.

En quête de longévité, les actifs favorisés sont la L-Théanine, l'Alpha GPC, l'extrait d'Huperzia serrata, le Bacopa monnieri, l'Alpinia galanga, le Ginkgo biloba, l'Ashwagandha, le cordyceps...

Exemples :

Régénérateur cellulaire NAD+ de Life Extension
Complexe B bioactif Vthrive et L-Carnitine,
probiotiques et Oméga 3, multivitamines.



Et moi alors ?

L'âge n'est pas inscrit dans le marbre. Votre façon de vivre l'influence fortement. Une alimentation variée, équilibrée et en quantité raisonnable sera le socle. La richesse de l'alimentation en éléments antioxydants (fruits et légumes colorés, tanins des cafés, thés, vins, céréales complètes) et anti-inflammatoires (acide alpha-linolénique : à vous les graines de lin et de chanvre alimentaire ! Le colza aussi !) sera votre meilleure alliée. Bougez et dormez, buvez de l'eau tous les jours en abondance.

Mais occupez-vous aussi de vos ennemis : l'oxygène (et oui, celui qui vous donne la vie cherche aussi à vous oxyder !!), le tabac et la pollution, les rayons (du soleil en premier, mais aussi les autres), la chaleur et le dessèchement (vent, grand chaud comme grand froid)...



@dominga_habla_sola / Instagram

Conclusion

Aujourd'hui, la santé et l'apparence sont au cœur des préoccupations des consommateurs. Vieillir mieux et moins vite avec des solutions comme les sénolytiques, manger plus sain avec le Nutri-Score, rester actif tout en se ménageant et en se préservant des oxydants...

Comme le disaient si bien nos mamies : « Mieux vaut prévenir que guérir ! ».

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Céleste Paris

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : @dominga_habla_sola / Instagram - iStock - Nature Essential - NutriMarketing - Sunwarrior - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°153 - Octobre 2024

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621