

ANTI-AGE

MAGAZINE

Successful Aging

25 experts vous conseillent
Advice from 25 experts

**Booster
son capital
beauté
en hiver**

Boost your
beauty capital
in the winter

UN BUSTE ZÉRO FAUTE ?

**A FLAWLESS BUST
IS NOW POSSIBLE**

NOS LIEUX

INCONTOURNABLES

**OUR MUST-VISIT
PLACES**

**Spécial :
Ovale du visage,
cou et décolleté**

**Special: Oval, neck
and décolleté**

**DETOX:
REPRENDRE SA
SANTÉ EN MAIN**

**TAKE BACK
CONTROL OF
YOUR HEALTH**

**Traiter
médicalement
le double menton**

**Treating
a double chin
medically**



Janvier, février, mars 2020
January, February, March 2020

#37

M 05492 - 37 - F: 4,90 € - RD



HORMONES, ARRÊTEZ DE VOUS GÂCHER LA VIE !

HORMONES, STOP MAKING LIFE A MISERY!

PAR/BY DR VINCENT RENAUD ET/AND VÉRONIQUE LIESSE

Faisons un petit focus sur quelques hormones dont un déficit ou un excès contribuent particulièrement à nous faire prendre de l'âge plus vite. La liste n'est bien sûr pas exhaustive.



- Les oestrogènes, pas que des hormones sexuelles ! S'il est bien des hormones anti-âge chez la femme, ce sont bien elles ! En dehors de leur rôle connu dans la reproduction, les oestrogènes sont aussi importants pour garder la peau bien hydratée, pulpeuse et élastique. Ils ont aussi d'intéressants effets antioxydants, donc anti-âge et nous protègent donc de l'oxydation intérieure. Soja et sauge sclarée sont deux exemples de ce que la nature met à notre disposition pour avoir un petit effet naturel oestrogénique. Rappelons que ce qui importe surtout, c'est d'avoir un équilibre entre les oestrogènes et la progestérone, cette dernière étant aussi une hormone anti-âge importante.

- La testostérone pour avoir de beaux muscles et les idées claires. Cette hormone sexuelle, bien plus présente chez l'homme que chez la femme chez qui pourtant, elle joue aussi un rôle important. Connue pour ses rôles dans la libido, les organes et caractères sexuels, on connaît moins son implication dans la densité osseuse, la masse musculaire, la qualité de la peau, la fonction cognitive et la motivation. Manquer de testostérone vous fait perdre vos muscles, vos cheveux et la mémoire, vous fait prendre du gras, et friper votre peau. Avouez qu'il y a mieux pour garder une apparence jeune. Si vous voulez éviter ce petit coup de vieux, pensez à avoir des apports en zinc, vitamine D, vitamine C et vitamine A appropriés. Le serenoa repens fait partie des bijoux de la phytothérapie pour booster gentiment sa testostérone.

- L'insuline qui nous caramélise. Cette hormone a notamment pour fonction de maintenir une glycémie normale en permettant l'entrée du glucose sanguin dans la cellule. Lorsque l'insuline perd de son efficacité, la glycémie (glucose dans le sang) s'élève de façon durable. Ce glucose est capable de « caraméliser » les protéines du sang, ce qui provoque la formation de composés toxiques qui accélèrent le vieillissement. Zinc, vitamine D, oméga-3, magnésium cannelle font partie de l'attirail nutritionnel qui peuvent nous aider à corriger cette situation. Ajoutons à ça le sommeil et l'activité physique qui sont des incontournables pour une bonne gestion de la glycémie.

- Le cortisol, l'anti-inflammatoire indispensable mais que l'on a tendance à surconsommer. Le cortisol est une hormone à deux facettes. A la fois indispensable pour nous mettre en action le matin et pour ses effets anti-inflammatoires, c'est aussi l'hormone du stress chronique et nous avons tendance à abuser de son utilisation. Notre mode de vie nous met tous dans un état de stress chronique tel que nous devons insensibles à son effet, ce qui peut avoir tendance à affecter notre immunité et accélérer le vieillissement. Restons zen et apprenons à mieux maîtriser notre cortisol, notamment par des apports adaptés en magnésium et en vitamine C.

Vieillir est donc un processus normal auquel personne ne peut échapper. Mais nos hormones, c'est la vie. Les maintenir à un taux optimal de façon physiologique et naturelle va nous permettre de rester hormonalement en forme, de ralentir le déclin endocrinien et d'en atténuer les potentiels déficits afin de rester jeune, même vieux.

Let's take a look at a few hormones whose deficiency or excess can speed up the aging process. This list is not exhaustive.

- Oestrogen: Not just a sex hormone! If any hormone can fight aging in women, its oestrogen! In addition to its known role in reproduction, oestrogen is also important for keeping the skin hydrated, plumped and elastic. It also has an antioxidant effect and protects our insides from oxidation. Soya and clary sage are two examples of what nature has to offer for a mild oestrogenic effect. Remember that the most important thing is to have balanced oestrogen and progesterone levels, as the latter is also an important anti-aging hormone.

is to have balanced oestrogen and progesterone levels, as the latter is also an important anti-aging hormone.

- Testosterone for great muscles and a clear mind. This sex hormone, though more prominent in men, still plays an important role in women. Though it is well-known for its influence on the libido, sex organs and sexual features, people are less aware of how it affects bone density, muscle mass, skin quality, cognitive function and motivation. A lack of testosterone can make your muscles waste away, as well as your hair and your memory, it can make you gain weight and make your skin crumpled. None of this will help you stay looking young! If you want to avoid these effects, make sure you get enough zinc, vitamin D, vitamin C and vitamin A. Serenoa Repens is one of the best herbal medicines for boosting testosterone.

- Insulin. This hormone's main function is to maintain normal blood sugar levels by enabling blood glucose to enter the cells. When insulin becomes less efficient, glycaemia (glucose in the blood) increases for the long term. This glucose can "caramelize" the blood proteins, which leads to the formation of toxic components that accelerate aging. Zinc, vitamin D, omega 3, magnesium and cinnamon are some of the nutritional solutions that can help us correct this situation. Make sure you sleep properly and get some exercise, which are both vital for maintaining proper blood sugar levels.

- Cortisol is an essential anti-inflammatory, but we tend to have too much of it. Cortisol is a two-sided hormone. It is vital for getting us up and out every morning and has a great anti-inflammatory effect. However, it is also the hormone of chronic stress and we tend to have too much of it. Our lifestyle puts us all in a state of chronic stress, so much so that we become immune to its effects, which can affect our immunity and speed up aging. Stay calm and learn to manage your cortisol levels, namely by taking enough magnesium and vitamin C.

Aging is a normal process that nobody can escape. But our hormones rule our lives. Maintaining them at optimum levels – physiologically and naturally – enables us to stay in shape, hormonally-speaking, slows down endocrine decline and reduces any potential deficiencies in order to keep us young, even when we're old.



Véronique Liesse, nutritionniste, diététicienne, micro-nutritionniste et auteure de plusieurs livres est une véritable experte à 360° dans le domaine de la nutrition de l'enfant et de l'adolescent, dans la nutrition du sport, en micronutrition et en coaching. Elle consulte aux Thermes Marins Monte-Carlo, est membre du Comité Scientifique et Pédagogique et chargée de cours dans le cadre du Diplôme Universitaire en Santé, Diététique et Physionutrition (Université de Grenoble) et au Cerden®, Formatrice/coach en entreprise en prévention santé, elle possède, par ailleurs, une chaîne Youtube, L'Healthiential.

Véronique Liesse is a nutritionist, dietician, micro-nutritionist and author of several books. She is a veritable expert in the field of child and teen nutrition, sports nutrition, micronutrition and life coaching.

She has a practice in the Thermes Marins Monte-Carlo, is a member of the Scientific and Educational Committee and teaches a university degree in Health, Dietetics and Physionutrition (Grenoble University) and at Cerden®. She teaches preventative health in companies and has her own YouTube channel, L'Healthiential.

HA FILLERS



Liquidimplant®'s HA Fillers Family:
Labium - Lip enhancement and contouring
Cutis - Correction of moderate to severe facial wrinkles and folds
SubCutis - Facial volumization and contouring

MICRONEEDLING



CollaPen®, the collagen induction pen, is a unique microneedling device. This simple and effective procedure uses fine needles to stimulate your skin to promote and produce collagen.

MESOTHERAPY



The **MESO®** product line is specifically designed and developed for rejuvenation and revitalization of the skin with a unique and high concentration of hyaluronic acid.

EYELASH SERUM



Rush O Lash®, an enhancement serum that improves the eyelash growth and density. The innovative formula of Rush O Lash® gives the eyelashes a stunning appearance and is free from side effects.

