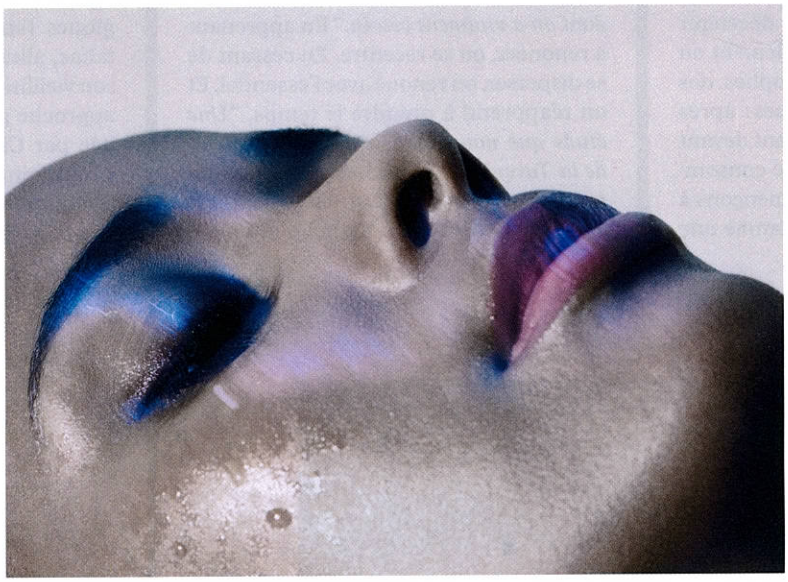
Et si l'heure n'était plus au combat contre le temps mais au respect d'un capital beauté lié à notre environnement et à notre mode de vie? Chanel a étudié les "zones bleues", ces aires géographiques où se trouvent de nombreux centenaires, pour proposer une cosmétique de la longévité.

PAR AURÉLIA HERMANGE-HODIN



Le point commun entre l'île d'Icarie en Grèce, les montagnes de l'Ogliastra en Sardaigne, la péninsule de Nicoya au Costa Rica et l'archipel d'Okinawa au Japon? Une espérance de vie exceptionnelle et un risque de développer cancers ou maladies cardiovasculaires bien plus faible que partout ailleurs: bienvenue en "zone bleue"! C'est en 2000 que le chercheur italien Gianni Pes et le démographe belge Michel Poulain inventent cette expression après avoir découvert dans la province de Nuoro, en Sardaigne, la plus forte concentration de centenaires jamais recensée. Ils tracent les contours de la zone à l'encre bleue sur une carte, ouvrant la voie au chercheur américain Dan Buettner et à son équipe, qui identifient à leur tour en 2009 plusieurs communautés présentant ces mêmes caractéristiques de santé et de longévité dans des enclaves géographiques précises. Très différentes les unes des autres sur les plans climatique et culturel, ces zones bleues possèdent pourtant des similitudes qui semblent expliquer l'espérance de vie de leur population. Jusqu'alors, la communauté scientifique s'était majoritairement focalisée sur leur régime alimentaire mais une étude plus approfondie a permis d'identifier d'autres facteurs communs.

Des principes de santé holistique

Si toutes les zones bleues présentent une alimentation variée, riche en légumes et en fruits cultivés localement et comprenant très peu de viande et quasiment pas de produits transformés, les chercheurs y ont aussi relevé un dynamisme remarquable. Même centenaires, les hommes et femmes de ces régions restent actifs, avec notamment une pratique quotidienne de la marche. Et beaucoup travaillent encore à plus de 80 ans. Leur philosophie de vie est par ailleurs basée sur des valeurs simples, comme la famille, et un lien social fort: la cohésion communautaire et le rapport à l'autre priment sur la quête de biens matériels ou la réussite professionnelle et sociale. Partout dans ces enclaves, le stress est mieux géré que dans nos sociétés en perpétuelle ébullition. Ces piliers de longévité font écho aux principes de santé holistique qui se développent partout dans le monde depuis plusieurs années, d'abord en Arizona, berceau de la médecine intégrative, qui prône la nécessité de tenir compte du patient sur tous les plans (psychique, biologique et spirituel), mais aussi en France, où le mouvement *slow life* ne cesse de gagner discrètement du terrain. Car, on le sait désormais, si nous avons moins de 1 % de chances de devenir centenaires, seulement 10 % de notre espérance de vie dépendent directement de nos gènes, les 90 % restants découlent de notre mode de vie et notre environnement. Nos

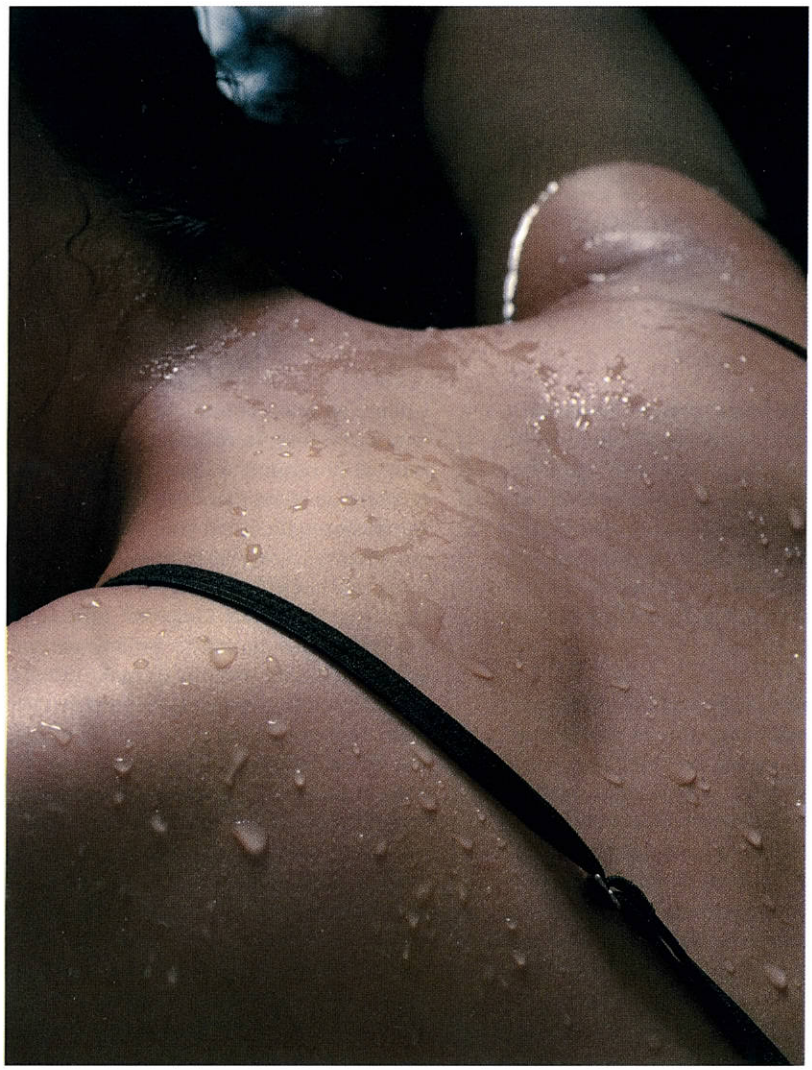
choix ont donc un réel impact sur notre longévité, d'où le sentiment de plus en plus répandu qu'il est temps de ralentir la cadence pour renouer avec son corps, apaiser son esprit et mieux profiter du monde qui nous entoure.

Éloge de la lenteur

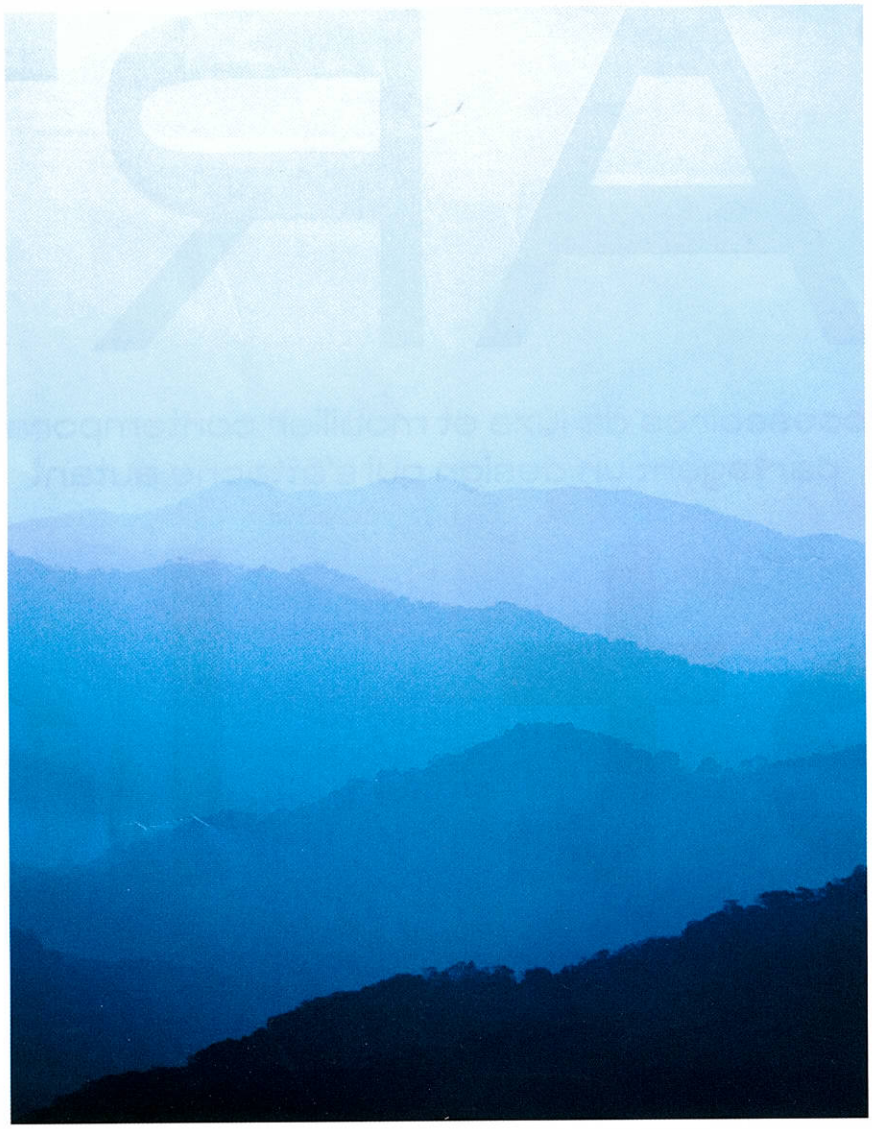
"*Le principe du* slow *n'est pas de ralentir coûte que coûte mais de vivre pleinement*", explique Pascale Brousse, consultante en bien-être et fondatrice de l'agence prospective Trend Sourcing. "*Car à force d'accélérer pour ne pas se laisser déborder par les impératifs de productivité et de croissance, on finit par ne plus être à l'écoute de son corps et le conduire à son point de rupture.*" Et ce n'est pas par hasard si cet éloge de la lenteur et ce besoin de décélérer pour se ressourcer sont actuellement au cœur de la réflexion des philosophes, des médecins ou des cosmétologues : après deux décennies d'émerveillement devant les nouvelles technologies et de consommation boulimique, nous commençons à vivre cette frénésie non plus comme une libération mais comme une aliénation. Du *fomo*, "*fear of missing out*", l'angoisse constante de manquer une nouvelle ou un événement donnant l'occasion d'interagir socialement, au déferlement permanent des flux d'informations – mails, SMS, tweets, likes et autre posts –, l'esprit sature, s'éparpille, s'épuise et l'équilibre s'en ressent. "*Face au stress permanent induit par cette avalanche incessante de sollicitations, c'est même parfois le dégoût et le rejet qui émergent*, analyse Pascale Brousse. *On quitte Facebook et Twitter. On laisse son smartphone au bureau le soir et le week-end. On ressent le besoin de se déconnecter des biens matériels en recyclant, en faisant le vide, voire en pratiquant la décroissance et en limitant ses achats à ce dont on a vraiment besoin.*" En apprenant à renoncer, on se recentre. En cessant de se disperser, on renoue avec l'essentiel. Et on réapprend à prendre le temps. "*Une étude que nous avons menée récemment, de la Turquie au Japon, montre que ce qui préoccupe d'abord les gens, c'est de manquer de temps*", confirme Nathalie Damery, philosophe et codirectrice du cabinet de conseils l'ObSoCo (l'Observatoire société et consommation). Un phénomène à mettre en parallèle avec l'explosion du *hygge* danois, cette philosophie du bien-être à mi-chemin entre la *slow life* et la méditation de pleine conscience adoptée avec succès par le peuple le plus heureux de la planète…

Quatre mécanismes de longévité cutanée

Comme le cerveau et le corps, la peau a besoin de passer à la bonne vitesse pour être belle maintenant et le rester longtemps. En tant qu'organe protecteur, elle est directement soumise à l'ensemble des agressions environnementales et biologiques (stress, fatigue, pollution, U.V., tabac, alimentation, etc.) qui accélèrent son vieillissement. D'où la nécessité d'une approche globale de ses besoins, anticipée par Chanel, qui étudie les femmes depuis vingt ans afin de développer une philosophie holistique de la beauté. "*Cette vision intégrative nous a amenés à donner*



"Nous allons vivre plus longtemps, il s'agit donc de vieillir mieux sur tous les plans : santé, beauté et bien-être."
Armelle Souraud, chez Chanel



Une cascade au Costa Rica, dans l'une des régions identifiée comme "zone bleue" autour du monde. Page d'ouverture, les montagnes de l'Ogliastra en Sardaigne.

une nouvelle orientation à notre vision de l'anti-âge", explique Armelle Souraud, responsable de la communication scientifique internationale de Chanel. *"Plutôt que de combattre le temps qui passe, nous avons commencé à étudier la longévité. Nous allons vivre plus longtemps, il s'agit donc de vieillir mieux sur tous les plans: santé, beauté et bien-être."* La maison s'est donc intéressée aux zones bleues dès leur découverte et ses chercheurs ont eu l'idée de croiser leurs connaissances sur le vieillissement cutané avec les dernières études menées sur les centenaires, ce qui a permis de distinguer des similitudes entre leur comportement et celui des peaux capables de conserver leur jeunesse à long terme. La recherche Chanel a ainsi identifié quatre mécanismes biologiques essentiels à la longévité cutanée: l'énergie cellulaire, comparable à l'activité physique quotidienne pratiquée dans les zones bleues; le métabolisme cellulaire, aussi important que l'équilibre alimentaire; l'adaptation au stress cellulaire, capitale pour affronter les agressions quotidiennes; et la communication intercellulaire, essentielle au bien-être de la peau. La marque a ensuite sélectionné une combinaison d'ingrédients capables d'agir sur les quatre fronts. Trois matières premières issues de la pharmacopée traditionnelle des zones bleues ont été sélectionnées: le café vert du Costa Rica, riche en molécules antioxydantes, l'olive de Sardaigne, reconnue pour sa teneur en polyphénols et en acides gras essentiels, et le lentisque (un arbuste) de Grèce au pouvoir régénérateur. Le Blue Serum né de leur association permet d'améliorer la longévité cellulaire et d'activer la jeunesse de l'épiderme: *"Ce soin transversal, qui s'adresse à toutes les peaux et tous les âges, véhicule notre vision de la beauté: l'heure n'est plus au combat mais à la bienveillance, avec une nouvelle approche de la jeunesse cutanée. Il est temps de cultiver nos ressources intérieures et de permettre aux femmes de devenir actrices de leur beauté"*, conclut Armelle Souraud. La manière idéale de permettre à sa peau de passer en zone bleue.

Blue Serum, Chanel, 95 € (30 ml).

Photos Jorgen Ahlstrom/Blaublut-Edition.com, Chanel