

MONSIEUR

le magazine de l'homme élégant

Le design
est partout

Le gris
est beau

La mode
est soft

On vivra
100 ans

C'est
l'an 2000

100
IDÉES
CADEAUX

T 3024 - 20 - 30,00 F - RD



20 ans pour toujours

"Monsieur toujours jeune" n'est pas une invention récente.

Hanté par la perspective de vieillir, il y a une quarantaine d'années, l'écrivain Guillaume Hanotaux, traversait Paris une fois par semaine pour rendre visite à un très vieil ami de son père. A quelqu'un qui s'étonnait de cette fidélité insolite, il confia "c'est le seul, parmi les gens que je connais, qui m'appelle encore jeune homme". Il faut reconnaître que de gros progrès ont été réalisés. Regardez les portraits ou les photos des "Quadrans" et des "Quinquas" du siècle dernier, le crâne déplumé, l'œil enfoncé, la ride profonde, avec parfois une barbe blanche en prime. Il est vrai que Balzac jugeait vieille une femme de trente ans et vieux un homme de quarante. Heureusement tout cela a changé, change encore et changera de plus en plus. De nos jours, avec un peu de prévention et quelque peu d'initiatives, il est possible d'arriver en pleine jeunesse à l'âge de la retraite. Et de



rester jeune bien au delà. Si cela fait partie de vos projets, voici la marche à suivre et quelques "trucs" efficaces.

1 Surveiller et compléter son alimentation

Tout le monde reconnaît le rôle de l'alimentation dans la prévention du vieillissement. Les spécialistes recommandent d'ajouter à sa nourriture (dès 40 ans et même avant) de la vitamine E et du selenium aux vertus antioxydants connues. Il est à peu près sûr que les sinistres radicaux libres seront affectés. Pour le dosage, consultez un spécialiste. Parmi les autres alliés, faites votre choix entre le thé vert (prévention du cancer), le pépin de raisin (antioxydant, prévention de l'artériosclérose), le Ginko (qui améliore la circulation sanguine et prévient

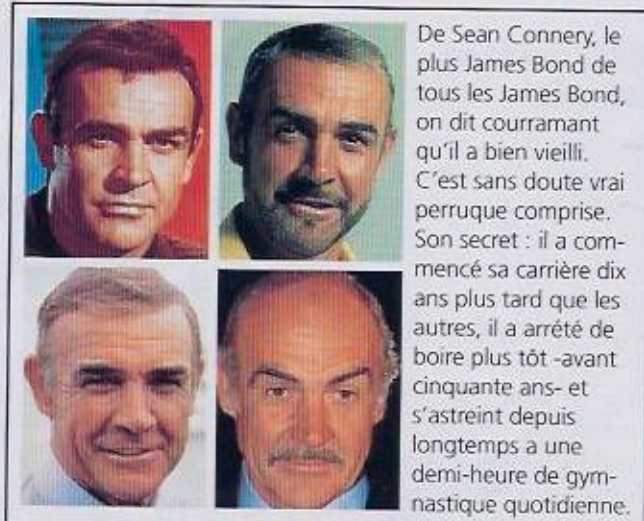
la maladie d'Alzheimer), consommez en quantité légumes et fruits frais. Depuis peu, les gérontologues font grand cas de l'aspirine : une prise régulière (un comprimé par jour) réduit les risques de crise cardiaque. Deux ou trois verres de (bon) vin quotidien auraient le même effet. Aux dernières nouvelles, un nouveau produit ferait des miracles dans le domaine de la prévention aux USA : le COQ. A suivre. Bien sûr, il faut y croire. Avec ou sans compléments, équilibrez votre alimentation, variez la au maximum, mangez modérément, passez à table détendu, respectez des horaires réguliers, pas trop de graisse, ni trop de sucre, buvez peu, ne fumez pas. Le tabac, c'est 7 à 8 ans d'espérance de vie en moins minimum.



2 Bien dormir

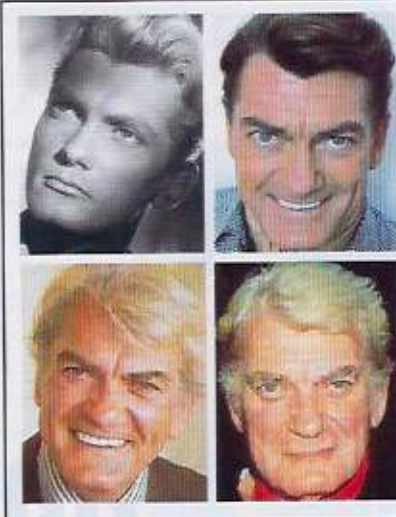
L'importance du sommeil dans la lutte contre les méfaits de l'âge a été mise en relief, récemment par les travaux du célèbre Professeur Dément

Mangez modérément, passez à table détendu, respectez des horaires réguliers, pas trop de graisse, ni trop de sucre, buvez peu, ne fumez pas. Le tabac, c'est 7 à 8 ans d'espérance de vie en moins minimum.



De Sean Connery, le plus James Bond de tous les James Bond, on dit couramment qu'il a bien vieilli. C'est sans doute vrai perruque comprise. Son secret : il a commencé sa carrière dix ans plus tard que les autres, il a arrêté de boire plus tôt - avant cinquante ans - et s'astreint depuis longtemps à une demi-heure de gymnastique quotidienne.

Les hommes éprouvent de moins en moins de répulsion à l'égard de la chirurgie plastique. D'après les statistiques récentes, ils sont (presque) aussi nombreux que les femmes à y avoir recours. Il faut dire qu'elle a fait des progrès.



Disparu depuis peu à 80 ans, Jean Marais a incarné la beauté de l'homme jusqu'à sa mort. "L'important a t'il écrit dans ses mémoires, est de ne pas tricher. L'âge vous rattrape toujours". Le héros de "L'éternel retour" et de "La belle et la bête" n'a jamais triché ni avec lui-même ni avec sa nature profonde et c'est ce qui l'a gardé jeune si longtemps.



Johnny a et aura toujours des admiratrices irréductibles que les marques des ans ne décourageront jamais. Il a eut plusieurs visages très différents les uns des autres depuis une vingtaine d'années. Bien que ne pratiquant pas une hygiène de vie rigoureuse, Johnny hallyday n'en doutez pas, est capable de rajeunir encore.

veau comme ses articulations. Ni l'intelligence, ni les facultés créatrices, ni l'imagination ne déclinent avec les années. La mémoire ne fléchit pas, elle diminue, par paresse ! D'ailleurs, on peut l'entraîner : la gymnastique du corps et de l'esprit est indispensable. Depuis quelques mois, il existe aux USA un "Brain Gum" que l'on mâche comme du vulgaire chewing-gum à base de phosphatidylserine et qui a, dit-on, un effet positif sur le cerveau.

culin du gynécologue. A part le Viagra dont on ne peut contester l'efficacité dans 80 % des cas d'impuissance, il existe de nombreux palliatifs à l'absence d'érection depuis l'aphrodisiaque traditionnel, de la pompe à vide à l'injection de papaverine, en passant par la stimulation par électrode, le virilec. Dans les cas extrêmes, on peut même se faire poser par un urologue une prothèse pénienne (opération très pratiquée aux USA), qui permet l'érection à la demande. Il paraît que plus de cent mille Américains en sont équipés.



(c'est son vrai nom) de la clinique du sommeil à l'université de Stanford, Californie. Quatre impératifs : dormir entre 7 et 8 heures, ne pas se coucher tout de suite après un repas, n'utiliser les somnifères qu'en dernière extrémité et apprendre à se détendre avant de s'endormir. On peut sur ce dernier point pratiquer la « respiration détente » de Pierre Pallardy, qui fait aussi maigrir (La Grande Forme après 40, 60, 80 ans - Edition n° 1)

③ N'arrêtez jamais

Au début de ce siècle, le docteur Besançon obtint un grand succès avec un ouvrage intitulé "Ne détectez jamais". Il mourut à 93 ans. Son message est toujours d'actualité : les spécialistes sont d'accord sur la nécessité absolue de rester actif, de pratiquer un sport ou de marcher et de garder son cerveau en éveil. On sait désormais que la fuite des neurones est un mythe. Il faut continuer, même au grand âge, de faire fonctionner son cer-

④ N'arrêtez pas ça non plus

Le "fiasco", la panne sexuelle peut apparaître à tout âge, même si, avec les années, ils sont évidemment plus fréquents. L'important est de garder confiance. Même après une ablation de la prostate, l'érection reste possible. En cas de problème grave, il n'y a aucune honte à consulter un andrologue, équivalent mas-



⑤ La chirurgie plastique

Elle aussi fait des progrès, les hommes éprouvant de moins en moins de répulsion à son égard : d'après les statistiques récentes, ils sont (presque) aussi nombreux que les femmes à y avoir recours. La demande la plus importante concerne le visage : il est vrai que c'est là que l'âge s'affiche le plus clairement. Les techniques employées sont nombreuses : liposuction au niveau du cou, chirurgie des paupières et des poches sous les yeux (dans certaines cliniques de pointe comme la Clinique Matignon, avenue Matignon 75008 Paris, on la pratique sans

POURQUOI PAS NOUS ?

Les femmes vivent plus vieilles que les hommes

Les scientifiques ont plusieurs réponses ce qui prouve qu'ils sont incapables de répondre. La théorie la plus répandue est fondée sur la testostérone, hormone mâle qui pousse l'homme jeune à affronter plus de risques que la femme du même âge. Ensuite, la même hormone serait responsable du taux plus élevé de cholestérol chez l'homme et favoriserait la création de sous-hormones génératrices des hypertensions et de troubles cardiaques. A l'opposé, l'œstrogène féminine a un effet bénéfique sur la tension, ralentit la formation de mauvais cholestérol et joue un rôle d'antioxydant. Récemment, on a invoqué le fer plus rare chez la femme en raison des règles.

hospitalisation), la suppression des rides par injection de silicones. On efface sans difficulté au laser les tâches disgracieuses. Les fameuses poignées d'amour ne résistent pas à une bonne liposuction. Il est même possible depuis peu d'allonger chirurgicalement la verge.

Yeux et cheveux

Les lunettes, qui donnent, disaient-on, dix ans de plus, sont en voie de disparition. On guérit désormais, grâce au laser et aux implants une grande partie des troubles de la vision. C'est pour beaucoup d'hommes une préoccupation majeure : la perte de cheveux est bizarrement associé à une baisse de virilité, en tous cas à un signal de vieillissement. Chez l'homme le cheveu tombe parfois très tôt. L'industrie cosmétique ne cesse de mettre en circulation de nouveaux produits, lotions, shampooings, crèmes, qui ont en commun... une efficacité à peu près nulle mais qui n'en représentent pas moins un énorme chiffre d'affaires. Dans les faits, pour arrêter la chute d'un cheveu ou lui rendre sa vigueur disparue. La seule approche scientifique consiste à intervenir dans le métabolisme de la cellule qui lui donne naissance, le follicule (nous en possédons environ 100.000). On connaît la difficulté d'une telle entreprise. Le facteur hormonal est évident :

les femmes ne deviennent jamais chauves. On s'est donc tourné vers les hormones féminines. Vers 1960 a été mis dans le commerce, aux USA, une pilule contre la calvitie à base d'oestrogène. Les cheveux des hommes repoussèrent en effet. Mais, assez vite, on observa la raréfaction



SE FAIRE TOUT FAIRE

au masculin



Une femme rajeunit les hommes

Le premier guide de chirurgie esthétique pour homme vient de paraître : c'est "La chirurgie au masculin" (éditions MAZARINE). Il est rédigé par une femme, le docteur Sylvie H. Abraham. Il passe en revue tous les moyens chirurgicaux dont l'homme dispose, à la veille de l'an 2000, pour lutter contre le vieillissement, et, à contre courant des années qui passent, garder de lui même une image gratifiante. Ce guide clair, précis et plein d'enseignement, qui n'hésite pas à donner les limites des différentes techniques fait réfléchir. Un chapitre nous a même plongé dans la perplexité. Êtes-vous prêt à confier à une femme (jolie) la mission d'augmenter avec de la graisse, le diamètre de votre verge ou de lui rajouter de 2 à 4 cm en longueur ?

de la barbe, des poils dits virils (poitrine, épaules) et finalement le développement des seins ! Les hommes avaient retrouvé leurs cheveux mais ils devenaient -lentement mais sûrement- des femmes. La pilule fut interdite. Il y eut quelques procès et tout rentra dans l'ordre :

les cheveux se remirent à tomber mais les hommes restèrent des hommes. Cette voie (dangereuse) de la recherche a été définitivement abandonnée. Aujourd'hui, en intervenant sur leurs gènes, on allonge les poils des rats sans les transformer en rate. La solution clairement est d'ordre génétique :

aux USA, un certain docteur Ronald Crystal du Cornell Institute, a identifié récemment chez les souris de laboratoires le gène, baptisé SHH, qui contrôle les follicules. Plusieurs de ses souris ont déjà doublé, triplé leur capital de poil. Mieux : les follicules inactifs ont repris du service. Hélas, il faudra attendre une dizaine d'années et un nouveau code de la santé pour bénéficier de



cette découverte. En attendant, vous avez le choix entre la réimplantation, le toupet ou la perruque. La chirurgie esthétique se penche depuis longtemps sur le problème. Mise au point dans les années trente par le

Japonais Okuda, perfectionnée par Orentreich, elle est fondée sur la redistribution et la répartition des cheveux de la couronne dite "Hypocra-tique" qui, pour des raisons mystérieuses ne tombent jamais. On a abandonné des méthodes archaïques comme les implants de cheveux synthétiques, dangereux et qui aboutissaient souvent au spectacle regrettable dit du "champ de poireaux". L'auto-greffe représente désormais 90% des interventions sur la calvitie, mais ses possibilités, hélas sont plafonnées. Il faut parfois recommencer et nous ne possédons en tout que 20 000 cheveux repletables. Depuis quelques années la recherche accumule les succès dans le combat contre les méfaits de l'âge. Et ce n'est qu'un début. Le nouveau millénaire nous promet dans ce domaine de nouvelles et encore plus spectaculaires victoires. G.L.

Des remèdes existent (contre la chute des cheveux par exemple) mais ils présentent un inconvénient de taille : ils transforment les hommes en femmes...

Décidément, la voie hormonale est bien dangereuse.



Les fans de Jean-Paul Belmondo sont partagés. Certains pensent qu'il fait tout pour paraître plus vieux que son âge, d'autres souhaitent vivement qu'il se fasse teindre les cheveux. Lui, apparemment n'en a cure. Il est comme il est, ce qui ne l'empêche pas de poursuivre brillamment sa carrière. Son rêve caché est sans doute de jouer Mathusalem.