

Denise Bombardier

avec la collaboration d'Éric Dupont,
docteur en physiologie-endocrinologie

Vieillir avec grâce

TABLE DES MATIÈRES

.....

Avant-propos	7
La beauté à travers les âges	13
L'inévitable vieillissement du corps humain	23
À quel âge est-on vieux?	33
Contrer le vieillissement du corps	43
La peau, un trésor à protéger	55
Le mythe de la jeunesse	71
Du Botox à l'artillerie lourde	83
Les crèmes ne sont pas toutes miraculeuses	97
Le cosmétique idéal	109
Vieillir avec grâce	125
Remerciements	141

La beauté à travers les âges





LES COSMÉTIQUES SONT PRESQUE AUSSI ANCIENS QUE L'HOMME. Trois mille ans avant Jésus Christ, les Égyptiens connaissaient déjà les huiles parfumées, les onguents, le maquillage et le dentifrice. Tout au long de l'histoire humaine, les cosmétiques dont on usait ont varié selon les modes et les matières premières disponibles.

Quant aux critères de la beauté, ils ont énormément évolué à travers le temps. Une belle femme du XVI^e siècle ne plairait certainement pas aux hommes d'aujourd'hui. La blancheur du teint, la lourdeur des seins, la minceur des hanches, la rondeur des courbes, la maigreur ou l'embonpoint ont été, selon les époques, des critères de beauté ou de laideur.

Dans son ouvrage, *Histoire de la beauté*¹, l'historien Georges Vigarello montre bien cette évolution, de la Renaissance à nos jours. Au XVI^e siècle, par exemple, la main et le visage sont les éléments premiers de la beauté d'une femme. Évidemment, couvert par les robes, le corps féminin n'est pas dévoilé. Le roi d'Angleterre Henry VIII enverra même des émissaires afin d'évaluer la beauté de la duchesse de Naples, qu'il compte épouser. Le roi donnera des directives précises à ses ambassadeurs de cette mission spéciale : ils devront être attentifs à la forme de la main. Est-elle épaisse ou mince ? Grasse ou maigre ? Longue ou courte ? Le roi y accorde une importance considérable. Les émissaires devront aussi décrire au souverain les doigts de la duchesse, examiner avec minutie si le bout est étroit ou large. Comme quoi toutes les parties du corps de la femme sont susceptibles d'attirer ou de repousser le prétendant.

Au XVI^e siècle, les cosmétiques comme le fard à joues, le rouge à lèvres et les huiles pour la poitrine sont utilisés par les prostituées, et donc rejetés par les femmes, qui les associent à l'impureté et la débauche. Les religieux se sont

1. Georges Vigarello, *Histoire de la beauté*, Éditions du Seuil, Paris, 2004.

toujours méfiés des artifices et à leurs yeux, la beauté qui n'est pas naturelle est une offense à Dieu. Cependant, cela n'empêche pas l'usage des cosmétiques et l'engouement pour ceux-ci dans les traités sur la beauté.

D'ailleurs, c'est avec effarement qu'on y découvre que les produits alors utilisés contenaient du plomb et de l'arsenic – bien sûr nocifs pour la peau et les dents –, ce que dénonçaient des médecins de l'époque, de même que des écrivains, dont les descriptions sont édifiantes. Ces crèmes rendent «l'haleine puante, les dents noires et à la fin, les fait tomber²». De là sans doute le proverbe «Il faut souffrir pour être belle». À cela s'ajoutent les masques sanglants faits de sang de poulet ou de pigeon que les belles portent la nuit, croyant pouvoir faire disparaître les rougeurs sur les joues et le nez. Les dames de la Cour, elles, s'appliquent des concoctions d'or, d'argent et de perles. Étonnons-nous qu'à notre époque certaines grandes marques proposent des produits à base de poudre d'or, de platine, de caviar et autres substances aussi précieuses que hors de prix. À cet égard, rien n'a changé depuis des siècles.

2. Jean Liebault, *Trois livres de l'embellissement et ornement du corps humain*, Paris, 1582. Cité par G. Vigarello, op. cit.

Au XVII^e siècle, les femmes, grâce aux progrès de la science, ont désormais un choix plus large de produits de beauté. Des huiles, des eaux de talc, des poudres s'ajoutent à leur trousse. Les fards à joues, les mouches, ces petits morceaux de tissu collés sur le visage comme de gros grains de beauté, ont la cote. Les fards continuent de susciter de la méfiance mais des femmes de plus en plus nombreuses se «peignent» la figure, exerçant ainsi une liberté nouvelle. En agissant de la sorte, elles donnent à penser qu'elles veulent séduire d'autres hommes que leur époux. Jean Liebault écrit : «Les soins de paraître belle se prennent peu pour les maris.» Le fard à joues comme geste d'affranchissement de l'autorité mâle. Qui peut croire après cela que la soumission des femmes n'a cessé qu'avec le féminisme du XX^e siècle ? Les fards, dont l'engouement ne s'est jamais démenti jusqu'à nos jours, ont toujours conservé depuis ce temps un relent d'interdit. Il y a encore quelques décennies, on disait d'une femme : «elle est trop maquillée» pour semer le doute sur sa vertu ou sa distinction.

Au XVIII^e siècle, la beauté devient singulière. Si bien que l'on adapte désormais les fards à la personne qui en use. Le

choix des couleurs se multiplie et varie selon l'heure de la journée. Les fards ne cessent pas d'être critiqués pour autant. Nombre d'hommes les dénoncent, les associant au mensonge. Une femme fardée cacherait des choses et ferait douter de sa sincérité. Que diraient ces hommes du XVIII^e siècle face aux femmes liftées d'aujourd'hui? À bien y penser, il vaut mieux pour eux qu'ils soient déjà morts. Le comportement des femmes d'aujourd'hui les tuerait!

C'est à la fin du XVIII^e siècle que l'on se préoccupe officiellement, à l'Académie des sciences de Paris, des effets dévastateurs des produits comme le plomb, le céruse, le bismuth ou le cobalt, utilisés dans la composition des crèmes et des huiles. Les matières végétales, si prisées de nos jours, sont alors recherchées parce qu'on les considère déjà comme étant moins dangereuses. Le safran et le carmin servent à obtenir le rouge, que l'on décline en plusieurs teintes. Cette préoccupation des effets secondaires des produits de beauté sur la peau des femmes oblige à une fabrication plus «professionnelle» que les concoc-tions domestiques. Les apothicaires et les parfumeurs commercialisent alors les cosmétiques. C'est en quelque sorte la naissance du principe de précaution, qui évoluera

lentement pour en arriver aujourd'hui, face à l'industrie des cosmétiques, à des législations et des réglementations de plus en plus sévères selon les pays. La mondialisation des marques favorise cette tendance. N'est-il donc pas intéressant de constater que trois cents ans plus tard, nous sommes toujours en train de débattre des bienfaits des produits naturels – vers lesquels une majorité de consommateurs orientent leurs choix –, se méfiant toujours des produits chimiques et oubliant que la chimie a aussi contribué à la santé publique à travers tous les médicaments qui ont permis d'allonger l'espérance de vie ?

Au XIX^e siècle apparaît un mot nouveau : « maquillage ». C'est l'époque de la beauté romantique, qui n'est plus naturelle, comme au XVI^e siècle, mais travaillée. L'état d'esprit repose sur le refus de subir son corps. La personne devient responsable de son image. Elle se fabrique sa propre beauté, en quelque sorte. Il devient donc légitime de camoufler les imperfections héritées de la naissance. Grâce aux cosmétiques, la femme peut et doit user des artifices que sont les « produits de beauté », un concept nouveau qui correspond à l'idée que l'on se fait de la beauté séductrice. Mais il est aussi question de soins de

beauté. L'ancêtre de toutes les crèmes nettoyantes et hydratantes, le cold-cream voit le jour. De grands magasins, tels Whiteleys à Londres et Marshall Field's à Chicago, offrent aux dames une gamme de nouveaux produits qui apparaissent régulièrement sur le marché. Des stars sont mises à contribution pour vendre telle ou telle marque. La grande actrice française Sarah Bernhardt, par exemple, associera son nom à une fameuse poudre de riz, à des crèmes, des lotions et des parfums. C'est le début de l'utilisation publicitaire de stars dont la beauté fait rêver les femmes qui cherchent à s'identifier à elles. On devient ces icônes de beauté avec des produits censés assurer la jeunesse éternelle.

Le XX^e siècle fait exploser l'industrie de la beauté, jadis réservée aux dames de la noblesse puis de la riche bourgeoisie. La crème de beauté se démocratise, en quelque sorte. Quant aux soins de beauté, ils vont connaître une progression vertigineuse, au point où rares sont les personnes qui n'y ont jamais eu recours. Enfin, les hommes, désormais eux aussi conscients de leur image et obsédés par l'âge, ne craignent plus de passer pour trop délicats, voire gays, et utilisent, quel que soit leur âge, ce qu'ils appelaient il n'y a

pas encore si longtemps les «crèmes de bonnes femmes». L'industrie de la beauté a vite compris son intérêt et les lignes de produits pour hommes vantent dorénavant la virilité, la force et l'élasticité du visage afin d'apprivoiser le mâle, lui aussi en mal de jeunesse éternelle.

* * *

L'inévitable vieillissement du corps humain





SI VINGT ANS EST LE PLUS BEL ÂGE, SELON L'ADAGE, C'EST AUSSI L'ÂGE DE LA FIN DE LA CROISSANCE, donc du début du vieillissement, car l'usure est affaire de temps. Mais cette usure n'est pas, on le sait, exclusivement liée à l'âge. Elle dépend aussi de la façon de vivre et des conditions dans lesquelles se déroule la vie.

Jamais, dans l'histoire humaine, les gens ne se sont autant préoccupés de leur bien-être physique. Jamais, également, les tentatives de combattre le vieillissement n'ont provoqué tant d'espoirs. À travers les âges, la détérioration du corps a toujours été vécue comme une fatalité à laquelle tentait d'échapper une infime minorité de privilégiés de la royauté et de la noblesse. Sans grand

succès évidemment. Le vieillissement n'était que le précurseur de la mort inévitable. On pourrait même dire que la mort représentait le passage obligé pour arriver au bonheur éternel, donc à la jeunesse perpétuelle. Du moins pour les croyants des grandes religions révélées que sont le christianisme, le judaïsme et l'islam.

Aujourd'hui, le vieillissement est non seulement insupportable et vécu comme une déchéance, mais on tente de le freiner avec tous les moyens que la science met à notre disposition. L'objectif est de vieillir en conservant les attributs de la jeunesse, mais avec une nuance de taille : en tentant de prolonger la période de la jeunesse le plus longtemps possible. Il y a quarante ans, un quadragénaire était considéré comme un homme en pleine maturité. Aujourd'hui, l'on qualifie un homme de quarante-huit ans de « jeune homme ». Quelqu'un meurt à soixante-cinq ans, on dit : « Il est mort jeune. » On entend aussi d'étonnantes remarques à propos d'une personne, homme ou femme de quatre-vingts ans : « Elle n'est pas si vieille », fera-t-on remarquer dans ce cas-là. Bref, le XXI^e siècle flirte avec le mythe de l'éternité.

Aux États-Unis, la Mathusalah Foundation (fondation Mathusalem) décerne chaque année à des chercheurs en biologie ou en génétique un prix de quelques millions de dollars pour avoir réussi à prolonger substantiellement la vie d'une souris. Le prix se nomme le M Prize (M pour *mice* [souris]). La fondation se consacre à la recherche pour allonger la vie humaine à partir d'expériences sur les souris. Certains avancent des chiffres à donner le vertige. On parle de cent quarante à cent cinquante ans de vie. Qui veut vivre jusqu'à cet âge? Peu de gens, sans doute, mais les chercheurs qui s'y intéressent et croient qu'on réussira à parvenir à ces plafonds dans un délai raisonnable imaginent que la science offrira les moyens de régénérer entièrement le corps humain. Cela veut dire une révolution de la génétique et de la biologie cellulaire, et un usage plus poussé du laser et des crèmes rajeunissantes qui, à ce jour, ne sont pas toutes efficaces, on le sait.

Certains estiment que nous entrons dans l'ère de la science-fiction, mais les rêveurs fous des laboratoires croient pouvoir repousser les frontières du vieillissement et sont convaincus de la possibilité de transformer l'homme de demain, qui vieillira certes, mais en conservant une apparence jeune avec des organes reconstitués

ou remplacés. Un homme recréé, retapé, gardant la forme, défiant la fatigue, et dont l'allure ne permettra plus de deviner l'âge.

D'ailleurs, l'âge est devenu une réalité floue, variable, surprenante. À quel âge, de nos jours, peut-on poser la question « Quel âge avez-vous ? » sans insulter la personne, la femme en particulier ? Je viens d'une famille où les femmes – mes tantes et ma mère – ont toujours masqué leur âge. Au point où je n'ai découvert que lors du décès de ma propre mère qu'elle s'était rajeunie de trois ans, ses papiers officiels en faisant foi. L'âge chronologique n'est plus qu'une référence pour l'état civil et les droits rattachés à la retraite. Les gens préfèrent se référer à leur âge biologique et la mode est aux tests qui prétendent l'évaluer. Les cinquantenaires sont tout heureux de se vanter de leur taux de cholestérol spectaculairement bas, de leur glycémie parfaite, de leur vue à peine altérée et de leur ouïe sans faille. Dans ce dernier cas de figure, des spécialistes de l'oreille savent que les jeunes qui ont quinze et vingt ans aujourd'hui et le casque d'écoute vissé sur la tête sont sur la pente glissante de la surdité. Usés par trop de décibels, ils deviendront « durs d'oreille » – caractéristique auparavant réservée aux

«vieux» – bien avant d’atteindre l’âge chronologique de soixante ou soixante-dix ans, qui correspondait jadis à cette dégénérescence. Mais qu’importe ? Les implants perfectionnés seront à leur disposition avec l’évolution technologique.

Les adeptes du sport, eux, sont fiers de leur corps en forme, résultat d’un entraînement quotidien. Parmi eux, les sexagénaires musclés au ventre plat, à la capacité thoracique défiant la moyenne, aiment se comparer aux plus jeunes, qu’ils décoiffent au poteau d’arrivée en vélo, dans les marathons ou les piscines de dimensions olympiques. Leur âge biologique est le seul qui vaille à leurs yeux. D’autant plus qu’ils se contraignent souvent à un régime alimentaire excluant les excès en tout genre : gras, alcool, sucre, etc. Ils caressent l’idée d’avoir l’âge de leurs artères à la circulation fluide, et certains croient même que ce mode de vie les met à l’abri de la maladie et de la mort. Lorsque survient une crise cardiaque ou un diagnostic de cancer, la stupeur s’ajoute à l’angoisse. Leur âge biologique ne les avait pas préparés à de tels dérapages.

Une autre catégorie de gens se réclament de leur âge psychologique. «L’âge est dans la tête», dit la maxime. J’ai

connu une vieille dame indigne de quatre-vingt-huit ans, le visage comme un fruit trop mûr mais la taille fine et l'allure vive, à qui j'ai demandé, un jour où elle s'affairait à peindre elle-même la clôture qui bordait sa propriété: «Mais quel âge avez-vous dans votre tête?» «Quarante-cinq ans, me répondit-elle, et c'est bien là mon problème. J'oublie quelquefois que je n'ai plus de temps devant moi.» D'une certaine façon, sa vitalité, son énergie et une sagesse évidente, alliées à une santé exceptionnelle, l'avaient mise à l'abri des avatars de la vieillesse. Avec toutes les avancées de la science et une culture qui incite à refuser le fatalisme du passé, les gens peuvent, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, espérer vieillir en bonne santé. Mais pour cela, il leur faudra combattre les préjugés sur les vieux – qu'on perçoit encore comme des fardeaux pour la famille – et la société, lorsque ces maladies de l'âge que sont l'Alzheimer, l'arthrose et la dégénérescence de la rétine s'abattront sur eux.

La science actuelle nous indique qu'il n'y a qu'une fatalité à laquelle nous ne pouvons échapper, celle de nos gènes. Notre bagage génétique est un héritage incontournable. On ne choisit pas ses parents, pour le meilleur et pour le pire. Si bien que malgré une hygiène de

vie rigoureuse, une préoccupation constante de son corps, que l'on soigne et cajole, nos gènes nous déterminent. Ce qui ne signifie pas que l'on doive subir les conséquences du vieillissement sans broncher et en ignorant les progrès scientifiques, en particulier en génétique. Les connaissances nouvelles nous servent à mieux vivre. L'expression « qualité de vie » s'est imposée à nous et ceux qui la boudent – et ils sont nombreux, pensons au phénomène de l'obésité moderne – font un choix de vie coûteux pour eux mais aussi pour la société. À cet égard, les télérealités tant décriées, où des obèses exposent leur chair débordante devant des millions de téléspectateurs avec la volonté de perdre des dizaines, voire des centaines de kilos, ont une valeur pédagogique plus importante que plusieurs voudraient le croire. Cette perte de poids s'accompagne d'un changement radical de l'alimentation, d'une discipline de vie, mais également d'un désir de transformation physique. Coiffure, maquillage, soins du visage prennent une importance nouvelle. L'on n'a qu'à observer autour de soi pour se rendre compte que le laisser-aller physique va souvent de pair avec une indifférence apparente à l'usure du corps, que l'on ne tente pas de masquer. En ce sens, le vieillissement peut aussi être lié à un affaïssissement ou



Vivre avec grâce ne signifie pas se résigner, mais plutôt s'inscrire dans sa propre vie en respectant son rythme, en usant des progrès de la science avec discernement et intelligence, et en respectant ce corps si mystérieux, si surprenant, si fragile mais si résistant.

Denise Bombardier est journaliste, romancière et essayiste. Figure marquante de la télévision, elle s'est imposée dans toute la francophonie mondiale. Elle collabore aussi à la presse écrite, notamment au *Journal de Montréal*.

Éric Dupont est docteur en physiologie-endocrinologie. Scientifique et entrepreneur accompli, il a cofondé plusieurs sociétés dans le domaine des sciences de la vie, allant de la prévention au thérapeutique, notamment Immanence IDC, qui propose des soins antiâge cosméceutiques.

ISBN 978-2-7619-2964-6




Groupe
Livre
Québecor Média