



8 FÉVRIER 2019



Anne-Cécile Sarfati (ELLE), la dermatologue Phryné Coutant-Foulc, la médecin nutritionniste Catherine Lacrosnière, la psychanalyste Florence Lautrédou et Grégory Rodet.



Florence Lautrédou (psychanalyste).



Les lectrices sont réparties avec des soins SkinCeuticals.

RENCONTRE

BIEN DANS SON ÂGE

POUR AIDER À VOIR LE TEMPS PASSER SEREINEMENT, UNE NUTRITIONNISTE, UNE DERMATOLOGUE ET UNE PSYCHANALYSTE ONT RÉPONDU AUX QUESTIONS DES LECTRICES DE « ELLE » AU SOFITEL PARIS LE FAUBOURG (8^e).

PAR ANNA FONTERS

ger le dîner, éviter de grignoter et bouger plus car le corps se dépense moins à cet âge. La nutritionniste préconise 2 ou 3 séances de sport hebdomadaires, juste ce qu'il faut pour développer et maintenir une jolie silhouette, mais aussi pour compenser certains écarts (« Faire du sport, c'est payer son dîner ! » a-t-elle lancé en riant). Par ailleurs, l'activité physique prévient les maladies et, surtout, permet de se sentir mieux à une période de changement délicate. Les traitements esthétiques du visage aident-ils à mieux accepter le temps qui passe ? Dermatologue et fondatrice du Centre dermatologique et esthétique de la femme, à Nantes, Phryné Coutant-Foulc a fait part des gestes envisageables, notamment les injections de toxine botulique et d'acide hyaluronique, pour corriger l'apparition de rides – tout en mettant en garde contre l'intervention de trop. Être bien dans son âge, c'est aussi être bien dans sa tête. Le leitmotiv de la psychanalyste Florence Lautrédou** : « Ensoleiller sa vie. » Ses astuces ? Prendre quelques minutes par jour pour se retrouver, éviter les personnes « toxiques » et rester bienveillant avec soi-même. « Et surtout, souriez !, a conseillé la psy, car plus vous le faites, plus vous envoyez de bons messages à votre cerveau ! » Un beau moment de sororité. ■

*Auteure de « PRÉVENIR ET SOIGNER L'INFLAMMATION » (éd. Hugo & Cie).

** Auteure de « L'AMOUR, LE VRAI, QUITTER SES ILLUSIONS POUR AIMER » (éd. Odile Jacob).



Catherine Lacrosnière (médecin nutritionniste).



Des lectrices ravies de la rencontre.

Certaines femmes avancent en âge plus sereinement que d'autres. Quels sont leurs secrets ? Pour évoquer ce sujet délicat et personnel, une soixantaine de lectrices se sont retrouvées autour d'un petit déjeuner-conférence organisé mardi 15 janvier par notre magazine, en partenariat avec SkinCeuticals, une gamme de produits anti-âge premium, vendus notamment en pharmacie. Au micro d'Anne-Cécile Sarfati, rédactrice en chef de ELLE, la D^{re} Catherine Lacrosnière*, médecin nutritionniste, a détaillé la routine corporelle permettant de se sentir mieux dans son corps à partir de 45 ans. La recette ? Manger moins mais opter pour des aliments qui rassasient (légumineuses, protéines...), allé-



Phryné Coutant-Foulc (dermatologue) et Anne-Cécile Sarfati (ELLE).



Grégory Rodet, directeur de marque France SkinCeuticals.

FRANCK BELONCIE

ELLE.FR