

# RESTER EN FORME, LE SOUHAIT N° 1 DES FRANÇAISES

Ne pas faire son âge, être dynamique et en forme, ce sont des souhaits qui s'expriment désormais dès 35 ans. Le jeunisme commence de plus en plus tôt !

Retrouvez  
nos octus,  
nos débats,  
nos experts sur  
[santemagazine.fr](http://santemagazine.fr)

**L**orsqu'on interroge les Françaises, elles estiment que pour leur âge, elles s'en sortent plutôt bien. Si on leur demande, comme l'a fait l'institut de sondage Ipsos, de noter leur forme de un à dix, elles se donnent entre six et sept, quel que soit leur âge, de 19 à 70 ans<sup>1</sup>. Une question de représentation de la vieillesse. « Il y a encore quelques décennies, après 60 ans, on était vieux. On subissait le corps, la maladie », analyse Isabelle Queval, philosophe et auteure de *Le corps aujourd'hui* (éd. Folio). Celles qui sont nées après guerre ne pouvaient s'imaginer qu'à cet âge, elles feraient des voyages, rencontreraient quelqu'un, courraient un marathon... « Lorsqu'on se compare à sa grand-mère, voire à sa mère, au même âge, on se sent tellement plus jeune et dynamique. » Mais comment faire pour que cela dure ?

## Des stratégies sur tous les fronts

Alors que l'espérance de vie continue de s'allonger (85 ans pour une fille née en 2015, selon l'Insee), rester en forme dans les dix prochaines années est le souhait numéro un des Françaises. Or, les femmes n'ont jamais disposé d'autant de moyens pour déjouer les effets du temps : médecine, alimentation, sport, esthétique... « On est dans le fantasme d'être producteur de son propre corps, explique la philosophe. Il est comme une matière que l'on doit sculpter, travailler, maîtriser. Se soigner, bien manger, faire du sport,

pour vivre mieux le plus longtemps possible, renvoie au sentiment que l'on est aux commandes de sa vie. Cette responsabilité (prendre soin de soi) implique en corollaire un sentiment de culpabilité, si on ne s'entretient pas. »

Si les pionnières du Botox n'intégraient pas toujours dans leur stratégie anti-âge un style de vie adéquat (« Mes copines fument, ne font pas de sport et comblent leurs rides à coup d'injections », confie une quinquagénaire), celles qui souhaitent rester jeunes jouent désormais sur tous les fronts. Le boom du running, du yoga, du fitness témoigne de cette volonté de rester en mouvement. De dépasser ses limites, y compris celles de l'âge. Parallèlement, on mange bio et végétarien, on boit des jus verts et des smoothies riches en antioxydants. Certaines recourent à des soins esthétiques discrets. « C'est mon jardin secret, témoigne une quadra, adepte du yoga pour lutter contre le stress et des injections pour lutter contre les rides. Cela relève de la même dynamique. »

## Des injections de plus en plus jeunes

Véronique Gassia, dermatologue esthétique, est surprise de les voir fréquenter son cabinet de plus en plus jeunes. « Dès 30 ans, elles viennent dans une démarche de prévention, raconte-t-elle. Elles sont très informées des effets du soleil ou de la pollution, elles ont déjà eu un contact avec leur dermato avec l'épilation laser, c'est

une évidence pour elles de commencer des traitements doux, comme des peelings ou de la mésothérapie, pour prévenir les effets du vieillissement, avant de demander des injections d'acide hyaluronique. » La dermatologue associe cette préoccupation à la place considérable des selfies sur les réseaux sociaux et à la banalisation de ces soins par les blogueuses beauté. « Pour elles, les procédures esthétiques sont moins taboues que pour leurs aînées. » Aux États-Unis, seul pays à publier des statistiques, les opérations

**Le boom du running, du yoga, du fitness témoigne de cette volonté de rester en mouvement.**

de chirurgie esthétique ont augmenté de 17 % entre 2014 et 2015, les injections de 21 %, les peelings de 26 %. Fait nouveau, la plus forte progression est observée chez les 35-50 ans<sup>2</sup>.

Être en forme, passé un certain âge, est la condition *sine qua non* pour continuer à écrire sa vie comme on l'entend. Catherine Pagès prépare ainsi, à 54 ans, sa « troisième partie de vie » dans le Sud, lorsqu'elle sera à la retraite dans cinq ans. « Être dynamique est devenu l'impératif moderne absolu, analyse le sociologue de la famille, François de Singly. Il faut sans cesse rebondir, être entrepreneur de soi-même... La vraie vieillesse aujourd'hui, aux yeux de la société, arrive lorsqu'on arrête de faire des projets. » Avec ou sans rides, le plus tard possible. ●

1. Sondage Ipsos/ELLE, octobre 2015.  
2. Statistiques 2015, American Society for Aesthetic Plastic Surgery.