



Mes Astuces anti-âge

Par **Véronique de VILLELE**

Dynamique, tonique, heureuse...
tout le monde connaît Véronique de Villèle.
Animatrice télé au côté de Davina, auteur
de livres, actrice de films, Véronique continue
sur sa lancée en s'occupant notamment
de la fondation IFRAD dont le but est d'aider
la recherche sur la maladie d'Alzheimer.
Nous avons voulu connaître ses astuces
anti-âge.

BIEN VIEILLIR, EST CE POSSIBLE POUR TOUS ?

OUI, il faut le vouloir, il y a 1000 moyens pour y arriver, il faut faire des efforts pour plaire. Il faut entretenir son physique et son mental. Mon idée de l'anti-âge ? L'époque dans laquelle nous vivons met à notre disposition quantités de conseils, de trucs et d'astuces, à nous de trier et de faire le bon choix, et d'avoir un peu de volonté. Quand on veut, on peut !

LA NUTRITION, EST CE LE MOTEUR DE LA FORME ? ET QUELLES SONT VOS RECETTES ALIMENTAIRES ANTI-ÂGE ?

Je ne suis pas trop un bon exemple en nutrition ! J'adore manger, j'essaye que ça soit le plus simple et naturel possible. Mais des pâtes avec de la crème me font un tel plaisir que j'en abuse quelquefois. En revanche je fais des cures de fruits. Je bois beaucoup d'eau et de thé vert, jamais une goutte d'alcool, ni vin, ni champagne. Zéro Alcool !
Le matin, café, un fruit de la passion. À midi viande ou poisson avec beaucoup de légumes... et évidemment des pommes sautées, j'adore ! et un fruit mais malheureusement si je suis dans un restaurant, je prends une sucrerie ! Alors j'évite les restaurants, car j'ai du mal à résister. J'adore les restaurants Asiatiques, surtout le THAI, j'ai l'impression que cela ne fait pas grossir !



FAUT-IL ÉVITER LE STRESS OXYDATIF ? QUELS SONT POUR VOUS LES MEILLEURS ANTI-OXYDANTS ?

Tous les jours un jus de citron depuis que j'ai lu que c'était un excellent anti-oxydant. Du thé vert et tous les matins depuis plus de 20 ans une vitamine C 1000 U. Je prends aussi des jus de fruits de Myrtilles, bon pour les yeux.

BIEN VIEILLIR, C'EST AVANT TOUT UN STYLE DE VIE ?

« Notre corps est ce que nous voulons qu'il soit ». Il faut pour rester jolie, présentable, soignée, faire des efforts pour conserver ses amis et en rencontrer d'autres. Il faut plaire ! Mais aussi pour soi même, être bien dans son corps et dans sa tête, pas de négligence, pas de nonchalance, je suis assez exigeante. Il faut une discipline de vie.

Quel que soit son âge, on peut rester belle, alors utilisons tous les moyens mis à notre disposition, conseils dans les magazines, TV/Radio, massage, crèmes, coiffure, nutrition, gym, et faire au moins un autre sport, marche, vélo, natation.

SPORT ET FITNESS : POURQUOI EST CE NÉCESSAIRE DE CONSERVER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

L'activité physique est dans ma vie depuis toujours, je crois sincèrement que c'est vital pour moi. C'est bon pour tout, le moral, les muscles, les douleurs diverses, le mal de dos, le poids. Si les gens comprenaient à quel point c'est important de faire du sport, il y aurait bien moins de maux divers et plus de bonne humeur et de soleil dans leurs cœurs !

EST-IL NÉCESSAIRE DE FAIRE TRAVAILLER D'AUTRES MUSCLES, D'AUTRES FONCTIONS ?

C'est très important de travailler sa mémoire. Dans mes cours tous les jours j'insiste sur la mémorisation des mouvements, les enchaînements, la visualisation, c'est aussi un moyen d'éviter d'avoir un jour ce fléau qu'est la maladie d'Alzheimer.

AUTOUR DE VOUS, QUI VIEILLIT BIEN ?

Pour moi le premier exemple du « Bien Vieillir » c'est ma merveilleuse Maman qui à 91 ans. Elle est extrêmement soignée, met ses boucles d'oreilles et son rouge à lèvres tous les jours. Elle a été une de mes meilleures élèves dans mes cours de Barre au Sol ! Evidemment mon amie Line Renaud que j'admire, qui a une énergie extraordinaire et toujours un truc drôle à vous raconter, elle a 20 ans dans son cœur.

J'adorai Henri Salvador qui nous a quitté à 90 ans et avec qui je jouais à la pétanque qu'il neige, qu'il pleuve ou qu'il vente. Magnifique de vitalité.

Regarder ma « sœur de cœur » Mireille Darc, comme elle est belle, elle est unique, un corps de jeune fille. C'est la personne que je connais qui fait le plus attention à ce qu'elle mange (elle est en guerre avec moi sur ce sujet ... Véro tu manges trop et mal !). Davina est pareille !

Alain Delon est aussi un bel exemple du « Bien vieillir ». Il est toujours le même, séduisant, avec son regard d'acier, son corps est svelte. J'étais leur assistante avec Mireille Darc quand j'avais 18 ans. On ne s'est jamais quitté et aujourd'hui ils font partie de ma famille.

PETIT RÉCAPITULATIF DE MES 10 ASTUCES ANTI-ÂGE

- 1• **Se lever tôt le matin**
- 2• **Boire beaucoup** tout au long de la journée
- 3• **Manger des fruits au petit déjeuner**, mieux que le pain
- 4• **Entretenez sa peau avec des crèmes**, ne pas hésiter. Moi je le fais plusieurs fois par jour, j'ai toujours un tube de crème sur moi
- 5• **Faire de l'exercice**. Je donne des cours de Barre au sol tous les jours, c'est essentiel pour moi
- 6• **Trouvez un moyen de bouger dans la journée**, ne restez pas immobile, mettez votre corps en activité
- 7• **Rendez service aux autres**, inscrivez vous dans une association, soyez bénévole. Vous verrez comme c'est bien pour votre moral
- 8• **Entretenez l'amitié avec vos amis**. Ecrivez, appelez, restez en contact, lisez, regardez, écoutez
- 9• **Sortez, bougez**, prenez le temps de voir tout ce qu'il y a de joli près de vous
- 10• **Moi j'aime le soleil ...** il rend de bonne humeur et me donne de la vitalité ! Un moment au soleil c'est fou ce que ça fait du bien ! ■

La Fondation IFRAD existe depuis 9 ans, j'y suis depuis sa création. Le Président est le Dr Olivier de Ladoucette et le Président scientifique le Professeur Bruno Dubois. Son but est d'aider la recherche sur la maladie d'Alzheimer. Nous organisons des conférences, des ventes, une soirée de Gala annuelle pour collecter des fonds. Cette année, le prochain Gala est à l'Opéra Comique le 21 Septembre, ça sera un concert avec de très grands artistes sous le Haut Patronage du Président de la République, Mr Nicolas Sarkozy et sous la Présidence et en présence d'Alain Delon.
www.fondationifrad.org et www.veronique-et-davina.com