

Capital forme 20 conseils gagnants!

Pour éviter coups de mou et maladies, il faut cultiver la vitalité de son corps et de son cerveau au quotidien. Histoire de joindre l'utile à l'agréable. LAURA CHATELAIN

L'espérance de vie en bonne santé des femmes se situe à 65 ans. Pour faire mentir cette moyenne, garder un maximum d'énergie et tenir à distance les maladies le plus longtemps possible, il faut entretenir la machine – muscles, neurones, défenses naturelles... – jour après jour. « Avec de bonnes habitudes, on peut avoir un âge biologique bien inférieur à celui de l'état civil », assure Natacha Dzikowski, coach spécialiste de l'anti-âge. Allez, on commence dès aujourd'hui.

NOS EXPERTS

D^r Christophe de Jaeger, médecin et chercheur spécialisé dans la prévention du vieillissement, auteur de *Bien vieillir sans médicaments* (éd. Cherche Midi).

D^r Patrick Serog, médecin nutritionniste, coauteur de *Bien manger, bien vivre, bien vieillir!* (éd. In Press).

Natacha Dzikowski, coach spécialiste de l'anti-âge, auteure de *Belle & bien dans son âge, ma méthode pour prendre de l'âge sans vieillir* (éd. Leduc).

Le bien-être est dans l'assiette

Après la ménopause, le métabolisme et les fonctions digestives ralentissent. Pour ne pas prendre de poids et éviter les carences, il faut certes manger moins si on a tendance à s'enrober mais surtout mieux, sans s'affamer (les régimes ont tendance à faire perdre essentiellement du muscle).

1 Doper la valeur nutritionnelle de ses repas

Halte aux produits transformés pauvres en nutriments intéressants. On revient aux classiques entrée-plat-dessert le plus bruts possible, avec beaucoup de fibres et de vitamines, grâce aux fruits et légumes crus et cuits. Et toujours des protéines : poisson, viande blanche, œufs, légumineuses, laitages...

5 Revenir à l'essentiel

On ne s'emballer pas avec les compléments alimentaires. Les carences en magnésium, en fer, en vitamines D ou B... ne sont pas rares après 60 ans. Mais avaler des gélules ou des ampoules sans bilan sanguin est risqué : les études démontrent que la prise de compléments alimentaires sans justification ne diminue pas le risque de mortalité et réduit même l'espérance de vie.

6 Boire et boire encore

Le minimum nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme ? 1,5 litre d'eau par jour. Une hydratation adaptée optimise aussi l'action et l'élimination des médicaments si on en prend. On pose une bouteille d'eau sur la table basse ou le bureau, on emporte une gourde dans son sac, on instaure une pause thé en milieu de matinée...



2 Revoir ses horaires

Les études montrent qu'en réservant la plus grosse partie des protéines de la journée pour le déjeuner, on relance leur synthèse, et que les pertes au moment de la digestion sont moins importantes. Le soir, on ne dîne pas après 20 heures, l'idéal étant d'avoir terminé la digestion lorsqu'on va se coucher, afin de laisser le corps faire son travail de réparation durant la nuit, tranquillement.

3 S'affranchir des sucres

Ils ont des effets délétères sur tous les organes ainsi que sur le stockage des graisses. On limite au maximum les viennoiseries, gâteaux, confiseries... et tous les aliments blancs et raffinés (pain, riz...), avec un index glycémique élevé. On préfère un petit déjeuner salé avec des œufs, du fromage, un yaourt, du saumon... mais sans céréales, confiture, miel ou jus de fruits.

4 Penser fibres

Quand nos intestins abritent des bactéries nombreuses et variées, on semble mieux protégée contre les infections mais aussi les maladies inflammatoires, l'obésité, le stress ou encore la dépression. Pour enrichir son microbiote, on mise sur les fibres prébiotiques des fruits, légumes et céréales (en particulier le poireau, l'oignon, l'ail, l'asperge, l'avoine...) ainsi que sur les produits fermentés (les yaourts, la choucroute, le kéfir...).

7 Se régaler

Le credo du D^r Patrick Serog et du P^r David Khayat (*Arrêtez de vous priver!*, éd. Albin Michel) : se faire plaisir. Les interdits, la culpabilisation minent le moral et poussent à l'addiction et au craquage. L'idée, c'est de retrouver sa boussole personnelle (j'ai trop mangé hier, je vais marcher pour me sentir bien ; j'évite les gâteaux, sauf les profiteroles pour mon anniversaire), et de déculpabiliser face aux injonctions « santé ». Le plaisir doit être au cœur de tout : préparer une jolie table, déguster un bon vin, danser sur la musique qu'on aime... « Se faire du bien est un acte altruiste, ça permet aussi de mieux s'occuper des autres », insiste le D^r de Jaeger.

La vitalité, c'est dans la tête... et dans les jambes!

Le secret de la forme physique et mentale réside par ailleurs dans un certain état d'esprit et dans l'envie de garder son corps actif. « Il n'est jamais trop tard, même si on n'a jamais fait de sport, on peut s'y mettre à 60 ans », assure le D^r Patrick Serog.

8 Renouveler sa curiosité

► Varier les activités, apprendre en permanence et sortir de sa zone de confort génèrent de nouvelles connexions entre les neurones et freinent la dégénérescence cognitive. Une langue étrangère, des travaux dans la maison, un road trip ou une randonnée en Bretagne à préparer... peu importe, on s'y met à fond! « Ce qui permet de rester jeune et en éveil, c'est de se créer sans cesse des nouveaux projets », résume le D^r Serog.

9 Rester en mouvement

► Même si on pratique une activité sportive, le temps passé en position assise augmente la rigidité musculaire et articulaire, altère la circulation veineuse et lymphatique. Levez-vous et bougez toutes les une à deux heures. Et marchez. « C'est le seul moyen de faire circuler la lymphe, qui évacue les toxines », rappelle Natacha Dzikowski.

10 Booster son cœur

► Les sports d'endurance agissent sur le débit cardiaque, la circulation sanguine, la tension artérielle... C'est le meilleur bouclier contre les maladies cardio-vasculaires, la menace numéro un pour les femmes. Cela accroît par ailleurs la sécrétion de facteurs de croissance neuronaux, donc les capacités du cerveau à se régénérer. « C'est également la seule façon de relancer le métabolisme et d'augmenter le nombre de calories brûlées au quotidien », rappelle la spécialiste de l'anti-âge. Marche rapide, machines en salle, vélo... on peut varier les plaisirs. Trois séances par semaine, c'est l'idéal, trente minutes à une heure d'affilée si possible.

11 Travailler son équilibre

► C'est un bon moyen d'éviter les chutes. Deux fois par jour, en se brossant les dents, on reste trente secondes debout sur un pied, puis sur l'autre. Une fois à l'aise, on peut même essayer de fermer les yeux. Et puis, pourquoi ne pas tester les arts martiaux doux (qi gong, tai-chi...), sans risque pour les articulations avec leurs mouvements exécutés lentement.

12 Gagner en souplesse

► « C'est important d'étirer les tendons et muscles qui raidissent en vieillissant », insiste le D^r Serog. Barre au sol, stretching, yoga... une à deux fois par semaine font merveille. À la maison, au saut du lit ou en se levant d'une chaise, on s'autograndit en montant les bras vers le ciel, les épaules baissées, et on penche le buste et les bras à droite, puis à gauche. On enrôle la nuque puis la colonne vers l'avant, pour toucher le sol avec les doigts et remonter en déroulant vertèbre par vertèbre.

13 Voir du monde

► Certes, le Covid nous a isolés, mais on inverse la tendance car les études le montrent : des contacts riches protègent contre la déprime et les maladies. On invite nos proches à dîner, on propose des sorties en groupe, etc. Ils sont loin ? On maintient le lien via zoom ou une cousinade annuelle, on appelle une amie chaque semaine, et, sur le plan local, on s'investit dans des associations, à la mairie...

14 Renforcer ses muscles

► Il faut en fabriquer en permanence pour contrer la sarcopénie (la fonte musculaire naturelle), plus prononcée chez les femmes, et conserver une silhouette tonique. On peut pratiquer du renforcement en alternance avec les activités cardio, deux à trois fois par semaine, ou dans une même séance.

► **LA PLANCHE** Le D^r de Jaeger recommande cet exercice de base si on manque de temps : « On fait travailler beaucoup de muscles simultanément : bras, épaules, muscles profonds du dos, abdominaux, jambes... » Au sol sur un tapis, en appui sur les avant-bras (sous les épaules) et les pointes de pieds, les jambes tendues. Bien rentrer le nombril vers la colonne vertébrale, contracter tout le corps et chercher à se grandir. Vérifier que les fesses ne pointent pas vers le haut : tête, dos, fesses et pieds doivent former une ligne droite. L'objectif sera de tenir une minute, et de répéter l'exercice cinq fois, par exemple tous les matins. On peut se fixer l'objectif de tenir vingt secondes, puis quand on est à l'aise, passer à vingt-cinq, puis trente, etc. Et aussi commencer genoux au sol.

► **DES CIRCUITS D'EXERCICES TYPE SQUATS, FENTES, TRICEPS...** avec des bandes élastiques ou des haltères/bouteilles d'eau, chez soi ou en cours collectif. Si on s'ennuie, on peut essayer le Pilates qui sollicite aussi la musculature profonde. À compléter par des exercices avec de petits sauts/impacts, tels des squats sautés, pour lutter contre l'ostéoporose.

Vibrez à la bonne intensité!

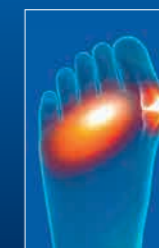
Lorsqu'on fait du sport, il est recommandé de ne pas dépasser 75 % de sa fréquence cardiaque, soit 226 auquel il faut soustraire son âge pour une femme (si vous avez 65 ans, il ne faut donc pas dépasser 120 pulsations par minute). Vous n'avez pas d'accessoire pour surveiller votre rythme cardiaque ? Il faut transpirer, ne pas être trop essoufflée, mais ne pas pouvoir non plus tenir une conversation non-stop avec une copine de gym.

epitact®



VU à laTV

DOULEURS AU NIVEAU DE L'AVANT-PIED ?



Malmenés par le port de chaussures inadaptées et notamment par le port de talons aiguilles, les avant-pieds peuvent être exposés à de nombreuses pathologies. EPITACT® propose des solutions ciblées : issus de technologies innovantes intégrant des gels performants, ces produits ont été développés pour assurer le confort des pieds.

Trouvez une réponse ciblée et efficace aux différents maux du pied avec EPITACT®!

DOULEURS PLANTAIRES, DURILLONS

COUSSINETS COMFORTACT™ PLUS

Les coussinets COMFORTACT™ PLUS sont les coussinets "premium" adaptés au mode de vie de la femme active! Ils protègent vos avant-pieds tout au long de votre journée ! Le module en gel à effet « billes » soulage la douleur en douceur lorsque vous marchez et la bretelle galbée assure un maintien efficace sur vos pieds. Très fins, ils se portent dans toutes vos chaussures fermées habituelles. Lavables et réutilisables.



1 Paire de coussinets COMFORTACT™ PLUS
Ref. CN261 - Code pharmacie 622 209 2...

Prix indicatif : 29,95 €

DOULEURS PLANTAIRES + HALLUX VALGUS

COUSSINETS DOUBLE PROTECTION

Si vos douleurs plantaires sont associées à un hallux valgus ("oignon"), optez pour les Coussinets double protection. Lavables et réutilisables, ils présentent une longue durée de vie et se portent dans toutes vos chaussures fermées.



1 Paire de coussinets double protection
Ref. CD261 - Code pharmacie 794 284 0...
Prix indicatif : 34,95 €

DEMANDEZ CONSEIL À VOTRE PHARMACIEN.

www.epitact.fr Contact: 04 75 85 01 90

Fabricant : MILLET INNOVATION - Z.A. Champgrand - BP 64 - 26270 LORIOL-SUR-DRÔME. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Lire attentivement la notice d'utilisation. Date de mise à jour : 12-2018.





La santé, c'est (aussi) une affaire de prévention

Dépistages, examens... il y a des rendez-vous médicaux à ne pas rater. Car à force de les différer, les petits pépins peuvent se transformer en gros problèmes. Mieux vaut prévenir que guérir, en trouvant de la place dans notre agenda.

15 Des examens incontournables tous les deux ans

- **LA MAMMOGRAPHIE** Dans le cadre du dépistage organisé du cancer du sein, on reçoit jusqu'à 74 ans, par courrier, une invitation pour faire une radiographie des seins. Un rythme à respecter pour éviter de voir des lésions importantes se développer entre deux examens. Le suivi est plus personnalisé si on a des facteurs de risques.
- **LE TEST DU CANCER COLORECTAL** Ce kit remis par le généraliste vise à dépister la présence de sang dans les selles, qui doit conduire à des examens complémentaires (coloscopie), afin de détecter d'éventuels polypes ou lésions précancéreuses.
- **UN TEST AUDITIF CHEZ L'ORL** Il permet de repérer une perte d'audition, gênante lors d'une discussion ou quand on regarde la télé. Un audioprothésiste peut aussi réaliser gratuitement un premier bilan : l'examen est moins précis, mais il peut déjà alerter.

17 Découvrir son corps sous toutes les coutures !

► L'impédancemétrie utilise un courant électrique pour mesurer la composition corporelle : hydratation, masses grasse et musculaire... Les balances domestiques qui le proposent se basent souvent sur des capteurs sous les pieds : elles sont donc fiables surtout pour le bas du corps. On peut faire un bilan d'impédancemétrie tous les ans chez un médecin, nutritionniste, coach... équipé d'une machine.

16 Des passages obligés chaque année

- **LE GÉNÉRALISTE, MÊME SI TOUT VA BIEN** Ne serait-ce que pour mesurer la tension et se voir prescrire un bilan sanguin (glycémie, cholestérol, triglycérides) pour surveiller le risque cardio-vasculaire. Vous pourrez aussi discuter des traitements en cours, afin d'éviter des prises inutiles ou des interactions indésirables.
- **LE GYNÉCO** Même si l'on est ménopausée, on continue à y aller. Qu'on prenne ou non un traitement hormonal, cela permet de surveiller les seins, ovaires, utérus... face au risque de cancer. Et de faire un frottis tous les trois ans (recommandé jusqu'à 65 ans,

mais beaucoup de médecins continuent au-delà).
 ► **L'OPHTALMO** C'est le bon tempo, si on porte lunettes ou lentilles pour les adapter en cas d'évolution de sa vue. Dans tous les cas, on ne laisse pas passer plus de deux ans entre deux rendez-vous pour détecter tôt des signes de DMLA, de glaucome ou de cataracte, notamment via la mesure de la pression oculaire ou le fond d'œil.
 ► **LE DENTISTE** On a tout intérêt à éviter l'accumulation de tartre et l'inflammation au niveau des gencives, qui favorise notamment les problèmes cardiaques.



18 Consulter un cardiologue

► C'est bien aussi, notamment avant de reprendre le sport, après une longue interruption ou si on teste une nouvelle activité. On en parle d'abord à son généraliste. Il prescrira un bilan cardiaque avec un électrocardiogramme et, parfois, un test d'effort, pour détecter d'éventuelles contre-indications.

19

A comme Aux petits soins !

Un pense-bête pour préserver son capital forme, par Philippe Chartier, expert en santé et vieillissement, auteur de *Bien vieillir, c'est un choix!* (éd. Médicis).

- **Anticipation** En misant sur la prévention, on déjoue une bonne partie de la génétique pour échapper aux maladies.
- **Alimentation** Saine et équilibrée, de type régime méditerranéen.
- **Activité physique** On bouge au moins trente minutes par jour pour oxygéner et protéger l'organisme.
- **Agressions** On se prémunit en particulier du stress chronique, des nuits trop courtes et de l'excès de médicaments.
- **Animation** Donner un sens à sa vie, nourrir des projets qui nous projettent dans l'avenir, rester optimiste.
- **Altruisme** Aider les autres, donner du temps, des conseils, rendre de petits services, partager son expérience dès qu'on en a l'occasion.
- **Amour** Garder le contact avec ses proches et pratiquer l'amour physique (câlins, rapports sexuels...).
- **Autosurveillance** Rester à l'écoute des signaux, et se faire confiance si on sent que quelque chose cloche.

20 Penser à l'ostéodensitométrie tous les cinq ans

► Elle permet de surveiller la densité osseuse, surtout si on présente des facteurs de risques d'ostéoporose : tabac, ménopause précoce, maigreur...



© ISTOCK/GETTY IMAGES (3)



Votre partenaire Action !



Inspiré de la recette ancestrale d'un herboriste chinois

TESTÉ SOUS CONTRÔLE DERMATOLOGIQUE

Existe en pots de 19g et 30g.

Le BAUME DU TIGRE® Rouge Crème de Massage

Réduit les tensions grâce à l'action du massage

- Aux propriétés chauffantes
- Idéal avant l'effort

L'AUTHENTIQUE By Cosmédiet Distributeur exclusif France

Distributeur exclusif pour la France de l'Authentique BAUME DU TIGRE®, par contrat de concession de licence exclusive, enregistré au registre national des marques sous le N° 625901. Dûment habilité à poursuivre en justice les contrefacteurs.

SCANNEZ-MOI pour retrouver nos techniques de massage avec les produits BAUME DU TIGRE®



www.tigerbalm.com/fr - www.cosmediet.fr

