

## **Bien vieillir, cela se prépare dès 50 ans**

*A peine visibles pendant la quarantaine, les effets du vieillissement se font nettement plus présents à l'orée de la cinquantaine. Mais que cache le vieillissement et quels sont les bonnes habitudes à prendre pour bien vieillir.*

### **Comprendre le vieillissement**

Au cours de la vie, les productions hormonales et enzymatiques se tarissent les unes après les autres. Les hormones, elles, agissent partout dans l'organisme pour que la vie se maintienne au plus haut niveau. Les enzymes, eux, interviennent au niveau digestif, métabolique et hormonal. Ils ont aussi une influence directe sur l'état de santé du corps. Prenons quelques exemples. La production de l'hormone de croissance dont la fonction est de développer le corps humain puis d'entretenir le remplacement cellulaire pour maintenir sa vitalité, décroît dès l'âge de 20 ans. La principale conséquence de cette baisse est le rétrécissement des organes qui, pour certains organes, sera de 30 % entre 20 et 70 ans. Ainsi à la cinquantaine, notre foie et nos reins ont perdu de 10 à 20 % de leur potentiel vital. Au-delà de 60ans, ce sera environ 30%. Pour les femmes, l'arrêt de la production de la progestérone et des œstrogènes par les ovaires les confronte aux multiples troubles de la ménopause. Tous ces affaiblissements résultent d'un ensemble d'insuffisances organiques d'origine hormonale et enzymatique que l'on appelle le vieillissement.

### **Se constituer des habitudes alimentaires pour la santé du foie et des reins**

Plus qu'à tout âge, dès 50 ans, il est impératif de se constituer des habitudes alimentaires. L'objectif est d'épargner à long terme la santé des reins et du foie, piliers de notre métabolisme et donc de notre vitalité. Un bon équilibre entre protéines, lipides, glucides et un apport convenable en vitamines, minéraux (fer, magnésium, calcium) et en fibres est l'arme efficace contre la fatigue, la constipation, les douleurs vertébrales. Ces affections banales ont de fâcheuses conséquences sur la santé des organes comme les reins, le cœur, les veines, mais également sur le stress, accélérateur du vieillissement.

En premier lieu, proscrire les sucres raffinés. Ils font grossir, coupent l'appétit au détriment des aliments apportant protéines, vitamines et minéraux. Ensuite, limiter les graisses saturées des plats en sauces, fritures et charcuteries. Cela facilite la digestion, soulageant reins et foie. Côté habitudes alimentaires, fruits et légumes sont nécessaires pour leurs vitamines, leurs minéraux et leurs fibres. Les fibres du pain complet sont aussi un bon remède contre la constipation. Consommer ensemble, les légumes secs et les céréales sont une source de protéines comme celles des poissons, œufs, produits laitiers ou viande. Boire au moins un litre d'eau par jour, consommer pommes, persil, piment, oignons, carottes, céleri, chou, betteraves, radis noir, artichaut (sauf en cas de calcul biliaire), baie de goji, tonifie et protège les reins et le foie.

### **Pratiquer des activités physiques et maintenir son métabolisme.**

L'activité physique est le meilleur moyen d'avoir un bon mental et de maintenir son poids de forme en augmentant ou en maintenant le métabolisme basal c'est-à-dire la masse musculaire et la capacité à transformer les calories absorbées. A 50 ans, les besoins moyens en énergie restent de 2000 kcal (femme) et 2700 (homme). Travailler endurance, puissance musculaire, habileté et souplesse, nécessite des apports énergétiques souvent supérieurs à ces valeurs. L'idéal est de faire au moins une heure de sport par jour car le sport exerce aussi une action préventive sur les maladies

coronariennes, l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie, et il stimulerait la production de la DHEA par les surrénales.

Après un bilan de santé, pratiquez la musculation, des sports portés (natation, vélo), pour augmenter l'intensité et la durée de l'effort sans jamais être essoufflé. En complément on conseille la gymnastique, le yoga et certains sports doux analogues comme le tai chi chuan (art martial chinois). Ils re-tonifient en douceur les muscles, les assouplissent et favorisent la répartition de la synovie dans les articulations. Après plusieurs mois, l'amplitude des mouvements est bien meilleure.

### **Renforcer les activités intellectuelles**

La perte de mémoire liée au vieillissement est indéniable : le système nerveux vieillit d'une part, et l'activité intellectuelle n'est plus aussi intense après 50 ans, car il y a moins d'apprentissages à effectuer (sauf chez les personnes qui ont toute leur vie entretenu leur intellect). La pratique de jeux de société et de sports cérébraux est conseillée. Mais certains sports comme le tai-chi-chuan (encore lui !), font travailler le cerveau et le corps en même temps, et de manière ludique. Les enchaînements de tai-chi-chuan doivent s'apprendre, se retenir, par petites bribes rajoutées les unes aux autres sur de longs mois, voire des années. On assiste à des grandes difficultés de mémorisation les trois ou six premiers mois puis ensuite, à une progression très rapide et une remise en route de la mémoire.

### **Rester jeune, c'est rester zen**

Il est reconnu aujourd'hui que le stress favorise et accélère le vieillissement. Le stress serait un phénomène d'usure de l'organisme d'autant plus importante et plus précoce que la dose de stress est plus grande et plus rapidement cumulée.

L'état de jeunesse est relié à un capital d'énergie disponible et d'adaptation. La diminution de ce capital de réserve conduit au vieillissement, à la vieillesse et à la mort. Donné à la naissance et programmé génétiquement, ce capital est consommé tout au long de la vie par des exigences d'adaptation à l'échec, la frustration, la contrainte. Ce sont les usures qui laissent leur cicatrice chimique indélébile (des acides gras), qui vont se déposer sur les artères, dans les articulations, le tissu élastique de la peau, le cristallin,... La baisse de l'élasticité artérielle, reflet du vieillissement artériel, est par extension celui du vieillissement en général.

Actuellement les maladies dégénératives liées au vieillissement prématuré sont plus fréquentes et particulièrement présentes chez les personnes exerçant une profession où le stress psychologique est important et répété. Dans cet état de vie, une bonne maîtrise du stress et un bon mode de vie, basé sur une saine alimentation, la pratique régulière d'un exercice tel que la marche et la pratique d'une technique de relaxation ou de méditation, permettent de prolonger la jeunesse.

Olivier Konarjewski