

LES QUINQUAS AU TAQUET

LES SENIORS ONT DE TRÈS BEAUX JOURS DEVANT EUX. CETTE DEUXIÈME JEUNESSE PERMET D'ENTAMER UN NOUVEAU CHAPITRE DE SA VIE AVEC UNE GRANDE SÉRÉNITÉ ET, POURQUOI PAS, UNE POINTE D'INSOUCIANCE. PLUS QUE JAMAIS, L'ALIMENTATION ET LA PRATIQUE D'UN SPORT QUOTIDIEN REVÊTENT UNE IMPORTANCE CAPITALE POUR MAINTENIR MÉTABOLISME ET HORMONES EN PARFAIT ÉTAT DE MARCHÉ. CATHERINE GODISIABOIS, NATUROPATHE ET MICRO-NUTRITIONNISTE, PARTAGE SES PRÉCIEUX CONSEILS POUR CROQUER LA VIE À PLEINES DENTS APRÈS CINQUANTE ANS.

PAR SYLVIE DEJARDIN

L'Éventail – Le passage à la cinquantaine est souvent perçu comme une étape difficile, physiquement et psychologiquement. Quels conseils pourriez-vous donner pour faire le plein d'énergie et garder son optimisme ?

Catherine Godisiaboïs – C'est une étape importante car symboliquement, elle signifie beaucoup. On assiste à un ralentissement du métabolisme, à une prise de poids, une baisse de la densité osseuse, une diminution progressive de la masse musculaire.... Les hormones féminines vacillent pour le plus grand "bonheur" de l'entourage. La balance œstrogènes/progestérone est déséquilibrée, ce qui devient très problématique. Avec une prédominance œstrogénique, les problèmes de sommeil, de rétention d'eau et de stress sont décuplés.

Un test urinaire peut être réalisé pour connaître le métabolisme des œstrogènes et agir en prévention. Pour rétablir cet équilibre, il est conseillé de travailler à la fois sur le foie et sur la bonne conversion des œstrogènes, tout en soutenant l'action naturelle de la progestérone avec la phytothérapie, comme le wild yam ou le gattilier. Avec une activité sportive, une femme va naturellement diminuer les œstrogènes en excès, renforcer sa masse musculaire et maintenir son capital osseux. Les pilates sont merveilleusement indiqués, car ils renforcent en profondeur la structure musculaire et aident à fixer le calcium sur les os. Combinez-les avec

des exercices de respiration pour leur action relaxante synergique. Tout le corps travaille. Le sport doux comme le yoga, à jeun le matin, stimule les défenses immunitaires. Évitez de brusquer votre organisme avec une activité intensive dès le lever, car elle peut, dans certains cas, perturber le rythme cardiaque.

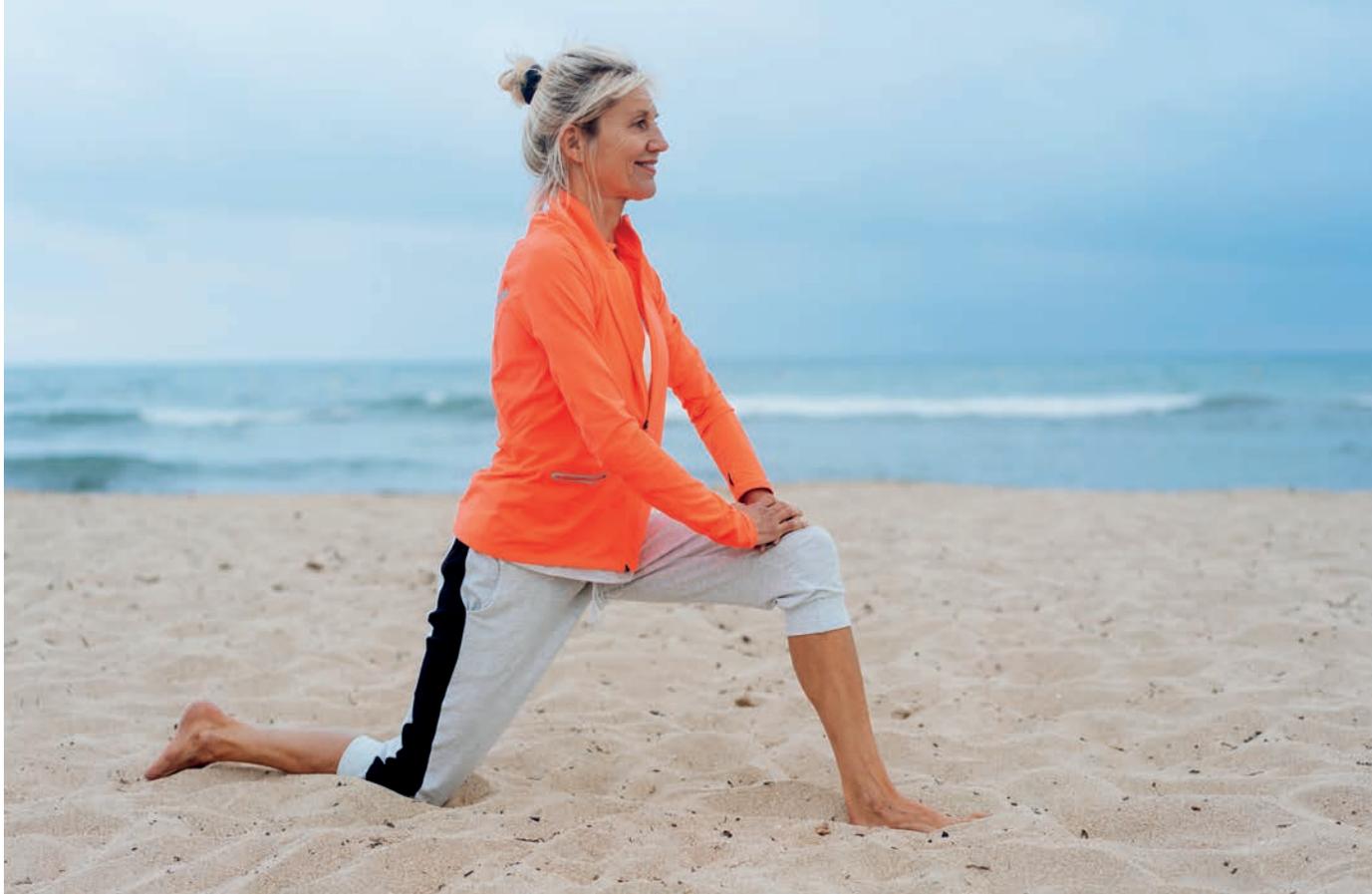
Le soir, l'exercice physique trop stimulant, principalement après 17 ou 18 heures, vous desservira: cardio, spinning, crossfit sont à proscrire après une certaine heure pour pouvoir sombrer dans les bras de Morphée le moment venu, sans difficulté. La marche rapide fait travailler tout le corps et optimise l'oxygénation. Faire de petites accélérations permet une utilisation plus importante du glucose sanguin au niveau de la cellule. Bougez minimum 20 à 30 minutes par jour, en alternant cardio et renforcement musculaire pour un résultat optimal sur tout le corps. La testostérone sera également boostée, tant chez les hommes que chez les femmes. Cette hormone est essentielle pour préserver sa masse musculaire et éviter le relâchement de la peau.

– Quelle alimentation recommandez-vous chez les seniors actifs, notamment pour éviter la sarcopénie ?

– La perte de masse musculaire (sarcopénie) s'accélère à partir de cinquante ans. La pratique d'un sport et une alimentation adaptée







sont essentiels. Les protéines animales et végétales sont à consommer quotidiennement : viande, poissons, œufs, mais aussi chanvre, graines de chia, quinoa, lentilles... Juste après l'effort, combiner une source de protéines comme des oléagineux avec des fruits ou des fruits secs. En effet, il faut de l'énergie, que l'on trouve dans les glucides pour assurer une meilleure biodisponibilité des acides aminés. Un petit-déjeuner protéiné permet de fabriquer les neurotransmetteurs-clés, comme la dopamine, la noradrénaline, essentiels dans l'éveil, la motivation, la vigilance, l'apprentissage... Le pain ou la cracotte viennent juste encadrer, ce ne sont pas les éléments phares de ce repas. Houmous, guacamole, graines germées, œuf à la coque, saumon fumé... On évite les fruits le matin, qui trouveront une meilleure place à 16 heures. À midi, toujours des protéines accompagnées de légumes cuits et crus en période estivale, du quinoa ou du sarrasin pour stabiliser la glycémie. N'oubliez pas les différents types lipides, dont les acides gras type oméga-3 anti-inflammatoires. Le soir, ce sera un repas type végétalien, beaucoup de légumes, des glucides lents comme des légumineuses, pour s'endormir sereinement et ne pas passer sa nuit à digérer. Laissez le corps s'alcaliniser la nuit, surtout lorsqu'on fait du sport.

- Pensez-vous qu'il soit utile de se compléter avec certaines vitamines après cinquante ans ?

- La complémentation est essentielle et ce, à tout âge. La vitamine D, par exemple, est impliquée dans la construction osseuse mais aussi dans l'immunité, dans la réduction de l'inflammation... Elle est donc indispensable, tant pour éviter les fractures que pour booster son système de défense et sa riposte. Il est toujours préférable de se fier à une biologie précise pour compléter une personne. Une alimentation et une complémentation taillées sur mesure, avec la pratique d'une activité sportive adaptée et régulière sont les clés pour garder jeunesse et vivacité d'esprit.