

# Huit conseils pour rester jeune et en bonne santé

À l'occasion d'une rencontre sur le « Bien vieillir grâce au sport », au parc Charles-Ehrmann, rappel, avec un intervenant, des recommandations de base pour avancer en âge le mieux possible.

**B**ien vieillir, se sentir en forme, ne pas rester replié sur soi-même, envisager l'avenir de manière alerte malgré le temps qui passe. C'est possible. Notamment grâce au sport. Bon pour le corps. Bon pour la tête. Une thématique en forme de thérapie préventive autant que curative, qui a fait l'objet d'une rencontre sur le bien vieillir, organisée par AG2R La Mondiale, spécialiste de la protection sociale et patrimoniale, et French Impact, association fédérant les acteurs de l'innovation sociale.

Une journée qui a eu pour cadre le parc des sports Charles-Ehrmann et à laquelle ont participé des seniors. Au micro, des intervenants, spécialisés dans la santé, les sports, la technologie éducative, dont Dusan Pjevac, travaillant pour Azur sport santé, une association boostant la promotion et le développement d'activités sportives. Voici en 10 points, recettes, secrets et petits trucs, toniques ou pas, afin d'avancer solidement dans l'âge. Mais qui rejoignent toujours le même objectif : être actif tout le temps, régulièrement afin de travailler pour son capital autonomie qui dépend des capacités musculaires et cardio-respiratoires. Évidemment, l'exercice physique est fondamental, mais d'autres paramètres interviennent également dans cette feuille de route au service d'une hygiène de vie holistique.

## 1. Faire cinq fois 30 minutes d'activité physique modérée par semaine



Les seniors en marche, mi-octobre, lors d'une rencontre au parc Charles-Ehrmann, destinée à donner de bons conseils pour vieillir en forme, notamment grâce au sport. (Photo Sébastien Botella)

C'est le tarif minimum. Marcher pour aller acheter le pain ? Non. « Il faut être un peu essoufflé. »

## 2. Pratiquer les bonnes disciplines

Marche rapide ou nordique, escaliers à monter et descendre, vélo, natation, danse.

## 3. Ne pas négliger le renforcement musculaire

Deux séances par semaine. À compléter avec une ou plusieurs autres disciplines sportives citées plus haut. « Ce qu'il faut, c'est éviter les chutes, qui dépendent aussi des capacités musculaires. Quand on a une bonne masse musculaire, le risque de tomber est drastiquement réduit. » À ce sujet, la danse est

très bénéfique sur le travail de coordination et de motricité. Et donc, là encore, ça limite les chutes.

À faire : redonner de la souplesse aux pieds en les massant et les déroulant constamment. Une parade pour éviter de trébucher à cause d'un tapis ou d'un autre obstacle.

## 4. Doper son équilibre

« À partir de 65 ans, il faut introduire des sessions d'équilibre. Par exemple, en restant debout 60 secondes sur un pied, puis sur l'autre. On peut réaliser cet exercice en se brossant les dents. On peut aussi suivre une ligne droite en marchant, varier les pas en les faisant de côté, en diagonale. »

## 5. Avoir une alimentation riche en protéines

« L'apport idéal c'est un gramme par kilo et par jour. Quelqu'un qui pèse 70 kilos doit absorber 70 grammes de protéines au quotidien. »

Protéines animales ou végétales ? Les deux peuvent se compléter. « On peut être également vegan et manger des protéines : beaucoup de graines, d'oléagineux – amandes, noix, etc. – qui sont vitaminés, pleins de minéraux et d'acides gras de bonne qualité. On n'oublie pas les légumineuses de type pois chiches, haricots rouges, lentilles, etc. À combiner avec des féculents. Quant aux portions, difficile à dire, tout dépend de l'activité physique. »

## 6. Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour

« Entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour. La technique pour vérifier qu'on s'hydrate assez : les urines doivent être claires et ne pas sentir fort. »

## 7. Pas trop de sucre

« On n'a pas vraiment besoin de sucre rapide, sauf si on fournit un effort conséquent. Les besoins en sucres doivent être satisfaits par les féculents peu raffinés ou complets, et les fruits. Il ne faut pas dépasser 100 grammes de sucre par jour, car il joue sur le processus inflammatoire et il peut entraîner un diabète. À éviter : sodas et jus de fruits. »

## 8. Prendre de la vitamine D et du calcium

Une médication ? « Les deux éléments importants pour la masse osseuse sont la vitamine D et le calcium. Aux activités avec impact sous les pieds, les seniors doivent rajouter exposition au soleil, fruits de mer et saumon, mais pas plus d'une fois par semaine à cause du risque de métaux lourds. Une prise de sang permet en outre de faire un bilan afin de détecter d'éventuelles carences. » À garder en tête aussi : Ciqual. C'est le nom du site et de la table de composition nutritionnelle des aliments.

« Très futé pour connaître la richesse des aliments et l'adapter à son menu pour bénéficier d'apports naturels. »

CHRISTINE RINAUDO  
crinaudo@nicematin.fr