

ANTI-ÂGE

Pour lutter contre les signes du vieillissement, on pense souvent à la chirurgie esthétique. Pourtant, l'alimentation joue un vrai rôle dans la quête de la jeunesse éternelle. Surtout lorsque celle-ci ne se concentre pas exclusivement sur le physique...

136

QUEL EST L'IMPACT DE L'ALIMENTATION SUR LE VIEILLISSEMENT ?

"Aucun mode alimentaire n'arrêtera le processus de vieillissement, cependant une alimentation bien menée et adaptée est l'un des outils essentiels pour nous aider à bien vieillir", annonce d'emblée Florence Piquet, diététicienne-nutritionniste. Équilibrée et de qualité, notre assiette peut atténuer les méfaits du temps, tout comme elle peut les accentuer si elle est pauvre en nutriments et autres molécules protectrices. Selon la spécialiste, l'impact de l'alimentation sur le vieillissement se fait à deux niveaux.

• La qualité

De plus en plus d'études

confirment les bienfaits d'une alimentation saine, variée et équilibrée sur le fonctionnement de notre organisme. On sait qu'une alimentation riche en fruits et légumes et en aliments simples (céréales complètes, poisson, huiles végétales première pression à froid...) préserve notre physiologie.

• La quantité

Une alimentation déséquilibrée et trop abondante malmène notre organisme qui, paradoxalement, se trouve dénutri bien que suralimenté. Nos organes, sur-sollicités et mal nourris en même temps, ne peuvent alors plus jouer leur rôle correctement

LES MÉCANISMES EN JEU

Dans le processus de vieillissement, l'alimentation joue plusieurs rôles.

- Elle apporte à l'organisme les nutriments, vitamines, oligoéléments et minéraux dont il a besoin pour son fonctionnement physiologique.
- Elle participe à notre système immunitaire, structure de défense de base contre la maladie.
- Elle est au centre de nos mécanismes de détoxification ; elle aide notre corps à se débarrasser des toxines qui, en l'encrassant, peuvent accélérer son vieillissement.
- Elle peut favoriser ou au contraire contrer l'inflammation chronique, accélérateur de vieillissement et facteur impliqué dans de nombreuses pathologies chroniques.
- Elle apporte des substances protectrices qui vont aider le corps à lutter contre le phénomène d'oxydation qui entraîne le vieillissement de nos cellules.

l'influence de nos comportements

À partir d'un certain âge, les systèmes d'autoréparation de notre organisme ne sont plus aussi efficaces. S'il y a une part génétique dans ce processus inélectable, certains de nos comportements peuvent l'accélérer : l'exposition au soleil, le tabagisme, la consommation d'alcool, la sédentarité, le stress et les erreurs alimentaires.

137

Y a-t-il des aliments qui nous font vieillir plus vite ?

"Les aliments sont normalement destinés à aider notre organisme à assurer ses fonctions grâce à l'apport de nutriments adaptés. Or, les aliments modernes ne répondent pas toujours à cette exigence de base, estime Florence Piquet. De nombreux produits transformés ne sont plus adaptés à notre organisme et nous font vieillir plus vite."

L'industrie alimentaire transforme, pour des raisons mercantiles ou techniques, les aliments bruts. Au final, nous nous retrouvons

avec des produits qui vont sursolliciter notre organisme et certains organes en particulier (le pancréas par exemple), entraînant un épuisement et une usure prématurée. Et cela sans rien nous apporter de bon en retour, car ces produits sont des calories vides : beaucoup de calories mais sans les vitamines et minéraux indispensables à notre santé. Souvent, ces mêmes aliments contiennent des molécules chimiques nocives qui vont s'accumuler dans l'organisme et en perturber le fonctionnement.

138

EXISTE-T-IL DES ALIMENTS PROTECTEURS?

L'alimentation n'est pas une fontaine de jouvence : elle ne peut arrêter le temps. En revanche, bien choisie, elle peut ralentir les méfaits du temps et nous aider à vieillir en bonne santé. La nature nous offre en effet une multitude de substances capables de nous protéger contre les effets naturels du vieillissement cellulaire : ce sont les célèbres antioxydants. D'autres substances, comme les acides gras essentiels, vont également nous aider à lutter contre l'inflammation chronique, autre facteur de vieillissement prématuré.



Limiter les radicaux libres

Contre le vieillissement prématuré, il est important de privilégier une alimentation riche en antioxydants mais aussi de limiter les sources de radicaux libres : tabac, alcool, exposition aux rayons UV, stress, pollution, certains produits de notre alimentation.

139

Pourquoi les antioxydants sont-ils aussi importants dans la nutrition anti-âge?

Pour vivre et se régénérer, nos cellules ont besoin d'oxygène. Or, en présence de celui-ci, les cellules s'oxydent et produisent des déchets : les fameux radicaux libres. Ce sont des molécules "folles" : il leur manque un électron, elles vont donc le chercher sur d'autres cellules, les abîmant et entraînant des réactions en chaîne. Toutes nos cellules sont concernées par ce phénomène. Au niveau de la peau, les radicaux libres s'en prennent aux membranes des cellules en dégradant le collagène, favorisant l'apparition de la ride. Plus en profondeur, ils vont s'attaquer aux cellules de nos organes, de notre système cardio-vasculaire, de notre système nerveux, etc. Et si notre organisme est doté d'un système de défense, cet arsenal est souvent débordé avec notre mode de vie actuel, pourvoyeur de radicaux libres. Heureusement, il existe des alliés efficaces contre le stress oxydatif : les antioxydants. *"Ce sont des molécules (généralement des vitamines, des oligo-éléments) qui permettent de neutraliser les radicaux libres en réagissant avec eux pour les rendre inoffensifs. D'où l'importance d'un apport suffisant en antioxydants pour maintenir l'équilibre"*, explique Florence Piquet.

140 OÙ TROUVER CES ANTIOXYDANTS?

Dans les produits issus du monde végétal (fruits, légumes, épices, herbes, aromates, algues...), il existe différentes substances antioxydantes, dont voici les principales...

- **La vitamine C**

que l'on trouve dans les fruits, les légumes et les aromates, et particulièrement les agrumes, le kiwi, la goyave, le cassis, le poivron, le chou (rouge, fleur, brocoli), les épinards, le persil, l'oseille.

- **La vitamine E,**

qui agit en synergie avec le sélénium, est apportée par les huiles végétales : huiles de germe de blé, de soja, de colza, de noix, d'olive.

- **La vitamine A**

qui se présente sous deux formes. Le rétinol, molécule active, est fourni directement par les produits animaux riches en graisses (huile de foie de morue, foie, beurre, jaune d'œuf). Le carotène est une provitamine, c'est-à-dire un précurseur de la vitamine A. On le trouve dans

les végétaux de couleur orange, jaune, rouge ou vert. Parmi les plus riches en carotène : le pissenlit, la mangue, la carotte, l'épinard, le persil, le melon, l'abricot, la tomate, la pêche.

- **Le zinc**

qui est essentiellement fourni par les aliments d'origine animale, les plus riches étant les coquillages, les huîtres en particulier. On en trouve aussi, en moindre quantité, dans les viandes ou le pain complet.

- **Le sélénium**

renforce les effets de la vitamine E. Il est fourni par les produits animaux (abats), les fruits de mer, les poissons et certains végétaux comme la noix du Brésil ou encore les céréales complètes, les légumineuses.

- **Les polyphénols**

sont une grande famille de composés phytochimiques : les flavonoïdes, les tannins, les stilbénes. Ils nous sont fournis par les fruits (rouges et agrumes), le vin rouge, le thé, le cacao, le café...



Faut-il surveiller sa ligne pour agir contre le vieillissement?

OUI dans la mesure où le surpoids est un facteur de vieillissement prématuré. Avec une surcharge pondérale, ce sont en effet tous les systèmes physiologiques (cardio-vasculaire, respiratoire, veineux...) de notre corps qui sont sursollicités, avec à la clé un risque accru de diabète, d'hypertension, d'hypercholestérolémie, des problèmes de dos et d'articulations... Le surpoids est également reconnu comme un facteur de risque de cancer.

NON car surveiller sa ligne, vivre dans la crainte perpétuelle des kilos superflus et dans la restriction alimentaire, n'est pas bon non plus pour la santé. Les régimes s'accompagnent souvent de carences alimentaires qui vont accélérer le processus de vieillissement extérieur (apparition des rides, peau sèche, visage émacié, fonte musculaire) mais aussi intérieur, car tous les nutriments sont importants pour le bon fonctionnement de notre organisme.

L'IDÉE est donc de maintenir un poids de forme : un poids santé qui ne malmène pas votre corps, mais aussi un poids avec lequel vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre tête. Et, encore une fois, c'est une alimentation équilibrée, variée et saine qui permet d'atteindre cet objectif.

LE TOP 12

FRUIT	SCORE ANTIOXYDANT (ORAC / 100 g)
Pruneau	5770
Raisin sec	2830
Myrtille	2400
Mûre	2036
Fraise	1540
Framboise	1220
Prune	949
Orange	750
Raisin rouge	739
Cerise	670
Kiwi	602
Pamplemousse rose	482

LE TOP 10

LÉGUME	SCORE ANTIOXYDANT (ORAC / 100 G)
Chou frisé	1770
Épinard	1260
Chou de Bruxelles	980
Pousse d'afalfa	930
Brocoli	890
Betterave	840
Poivron rouge	710
Oignon	450
Mais	400
Aubergine	390

L'indice ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) ou capacité d'absorption des radicaux libres) permet d'évaluer la capacité antioxydante d'un aliment.

142

L'INDEX GLYCÉMIQUE DES ALIMENTS A-T-IL UN RAPPORT AVEC LE VIEILLISSEMENT ?

"Oui car plus un aliment a un index glycémique (IG) élevé, plus il entraîne la sécrétion d'insuline par le pancréas. À la longue, la consommation de tels aliments peut d'une part provoquer un surmenage du pancréas, qui s'épuise, d'autre part conduire à une moindre sensibilité des cellules à l'insuline, ce qui peut provoquer obésité, hypertension et diabète de type 2", explique Florence Piquet.

L'index glycémique en clair est un indice qui permet d'évaluer la capacité des aliments à élever la

glycémie (le taux de sucre dans le sang). De 70 à 100, l'IG est élevé : l'aliment entraîne une élévation rapide du taux de sucre sanguin. Entre 55 et 70, l'IG est modéré. En deçà de 55, on parle d'IG bas : l'aliment provoque une faible élévation du sucre sanguin. **La glycation**

Un excès de sucre joue également sur la qualité de tous nos tissus en raison du phénomène de glycation : les sucres se fixent sur les protéines, ce qui rigidifie l'élastine et le collagène de notre peau.

"Voir la table des IG des aliments sur la couverture de ce numéro"



Bien choisir son huile

Les huiles obtenues par première pression à froid ou portant l'appellation "vierge" sont à privilégier car les très hautes températures de certaines étapes du raffinage sont néfastes et dénaturent les acides gras des huiles.

143

Y a-t-il des aliments qui nous font vieillir plus vite ?

L'alimentation nous apporte différents types d'acides gras : des acides gras saturés (AGS), des acides gras mono-insaturés (AGMI) et des acides gras polyinsaturés (AGPI). Notre organisme a besoin de tous ces acides gras mais dans des proportions différentes, aussi faut-il bien sélectionner nos matières grasses. Et par là, on entend bien sûr toutes celles que nous utilisons au quotidien comme l'huile, le

beurre, mais aussi (et surtout) celles qui se cachent dans les aliments transformés. Car ce sont souvent elles, en définitive, qui viennent mettre à mal le bon équilibre des acides gras.

À LIMITER

• **Les acides gras saturés** : on les trouve dans les graisses animales (viandes, charcuteries, beurre, lait, fromages...) et dans certaines huiles végétales (huile de palme, huile de coco...) largement utilisées dans l'industrie agroalimentaire. Nous en avons besoin, mais en quantité modérée. En pratique, on privilégie des produits simples, peu ou pas transformés, et on limite notre consommation de produits industriels (viennoiseries, biscuits salés et sucrés, plats préparés).

À PRIVILÉGIER

• **Les acides gras mono-insaturés**, contenus dans l'huile d'olive par exemple.

• **Les acides gras polyinsaturés**, dont font partie les acides gras dits essentiels, les fameux oméga-3 et oméga-6 qui ont un rôle central dans le bouclier anti-âge. Ils permettent aux parois de nos cellules de rester souples et ainsi de favoriser les échanges cellulaires, gage de santé et du bien vieillir. On trouve les oméga-6 dans les huiles végétales (maïs, tournesol, soja...) et les oméga-3 dans les poissons gras et leurs huiles, l'huile de colza, de caméline, de noix, de soja, dans les oléagineux et les légumineuses, le pourpier, etc.

144 LES ÉPICES ONT-ELLES DES PROPRIÉTÉS ANTI-ÂGE?

De nombreuses épices arrivent en tête du palmarès des aliments antioxydants. À ce titre, elles ont donc clairement une place importante à prendre dans la nutrition anti-âge. En outre, les épices ont de tout temps été utilisées pour leurs vertus médicinales. En Inde par exemple, elles ont une place de choix dans l'ayurveda, médecine traditionnelle.

- **Le piment** : c'est un anti-inflammatoire naturel.
- **La cannelle** : tonifiante, elle favorise la digestion.
- **Le clou de girofle** : antiseptique et diurétique.
- **Le gingembre** : tonifiant, tonique veineux, il facilite la digestion.
- **Le curcuma** : il a beaucoup fait parler de lui ces dernières années. En effet, son action anticancer a été prouvée par différentes études.

Bon à savoir

Choisissez des épices de bonne qualité, à acheter en petite quantité car elles perdent rapidement leurs vertus nutritionnelles. Conservez-les au sec, à l'abri de la lumière.

145

Y a-t-il des boissons aux vertus anti-âge?

S'il existait une boisson qui arrête le temps, cela se saurait ! Mais il est vrai que certaines aident à lutter contre les méfaits de l'âge. C'est le cas notamment du thé vert qui contient des flavonoïdes et des catéchines, de puissants antioxydants qui participent activement à la lutte contre les maladies cardio-vasculaires et le cancer, entre autres. Plus proche de nos traditions culinaires, le vin peut lui se vanter de vertus anti-âge grâce à ses tanins. Cependant, il demeure de l'alcool et donc à consommer avec modération, non seulement pour éviter l'ivresse (et tous les accidents qu'elle peut entraîner), mais aussi parce que l'alcool est un facteur de risque de maladie cardio-vasculaire et de cancer.



L'eau reste la meilleure des boissons...

Elle demeure la seule boisson utile et indispensable à notre organisme. "Elle hydrate en même temps qu'elle permet d'éliminer les déchets produits par notre métabolisme. Une bonne hydratation est donc l'une des clés de la nutrition anti-âge", rappelle Florence Piquet. Son conseil : choisir une eau peu minéralisée et la plus pure possible. Les eaux minérales sont à consommer pour un apport supplémentaire en minéraux (magnésium, calcium...), d'où l'importance de varier et d'alterner les différentes marques.

146 RÉGIME OKINAWA: LE SECRET DES CENTENAIRES?

L'archipel d'Okinawa, au Japon, est l'endroit où l'on vit le plus longtemps mais aussi le mieux. Outre le terrain génétique, l'alimentation serait en grande partie à l'origine de cette longue et bonne santé. Des aliments faiblement caloriques (fruits et légumes, céréales complètes, légumes secs, soja), des épices, des herbes, du thé vert, beaucoup de poissons, peu de viande, de produits laitiers, de sucre, de sel et de produits transformés. Telles sont les grandes lignes de ce mode alimentaire qui se caractérise également par certains principes hygiéno-diététiques : manger varié, choisir des aliments frais, associer du cru et du cuit, porter une attention aux couleurs dans l'assiette, favoriser les cuissons douces, sortir de table sans être rassasié. *"Le régime Okinawa est intéressant puisqu'il incite à aller vers une alimentation frugale et constituée d'aliments non transformés. Une piste à explorer pour solutionner la problématique de l'obésité dans nos sociétés d'abondance"*, estime

la nutritionniste Florence Piquet. Le régime Okinawa n'est pas le seul mode alimentaire traditionnel à être reconnu pour ses vertus santé. Beaucoup plus près de nous, le régime méditerranéen (dit aussi crétois) a fait ses preuves en matière de prévention des maladies cardiovasculaires et le déclin cognitif. Plus proche de nous, au nord cette fois, le régime nordique tire lui aussi son épingle du jeu en matière de prévention anti-âge. Or, ces trois régimes ont de nombreux dénominateurs communs, et c'est sans doute dans ces similarités qu'il faut chercher le secret du bien-vieillard :

- un apport calorique raisonnable;
- un bon équilibre oméga-3/oméga-6;



- beaucoup d'antioxydants;
- des protéines maigres;
- un apport élevé en fibres;
- de la vitamine D (via l'alimentation ou le soleil);
- pas ou très peu d'aliments transformés;
- de la convivialité.

147 LES PROBIOTIQUES AIDENT-ILS À RESTER JEUNE?

"Le vieillissement dépend aussi de l'état et de la performance de notre tube digestif", insiste Florence Piquet. Or la flore intestinale, c'est-à-dire les bactéries qui y sont naturellement présentes, est essentielle à son fonctionnement. Elle participe à la dégradation des nutriments, la synthèse de vitamines, élimine les bactéries venant de l'extérieur, stimule le système immunitaire.

Pour l'aider à remplir tous ces rôles (et sûrement bien plus encore...), il est indispensable d'en prendre soin chaque jour. En cela, les probiotiques sont des alliés de choix. Ces bactéries amies vont en effet aider à lutter contre la prolifération des bactéries indésirables d'une part et "booster" la flore intestinale dans ses différents rôles nutritionnels et immunitaires d'autre part.



EN PRATIQUE

Consommez des probiotiques quotidiennement (car ils ne vivent pas longtemps dans l'intestin) en veillant à varier les souches : yaourt nature, fromage à croûte fleurie, levure de bière, choucroute et tous les légumes lactofermentés, et éventuellement des compléments alimentaires en coup de pouce (après un traitement antibiotique, pendant les périodes de stress, etc.).

QUELS ALIMENTS POUR CONSERVER UN BON CERVEAU?

Pour rester alertes, nous devons faire travailler notre cerveau quotidiennement et bien le nourrir.

Il faut consommer :

- Des fruits et légumes colorés, des herbes aromatiques (basilic, romarin...), des épices pour leurs antioxydants.
- Des fruits et légumes frais pour leurs vitamines et minéraux.
- Des fruits secs pour leur richesse en minéraux (magnésium notamment) et en oligoéléments.
- Du thé vert riche en catéchines, un puissant

antioxydant qui favorise la concentration et la vigilance.

- Des huiles végétales (de noix, de colza, de lin...) pour leurs apports en oméga-3 et en vitamine E antioxydante.
- Des poissons gras (saumons, sardines, maquereaux...), riches en oméga-3 et en vitamine D.
- Des céréales complètes pour leurs glucides (apport d'énergie), leurs fibres, les vitamines du groupe B (pour les systèmes nerveux et musculaire) et les oligoéléments minéraux (fer, zinc...).



149 Quels aliments privilégier pour garder une belle peau?

La peau et ses signes de dégradation (rides et ridules, taches brunes) sont l'expression la plus visible du vieillissement. La composante génétique joue pour beaucoup dans le déclin cellulaire de la peau, mais ce que nous mangeons aussi. Pour nourrir la peau de l'intérieur, certaines substances sont particulièrement importantes.

• LES FIBRES

Elles favorisent un bon transit, et donc l'élimination des toxines qui viennent brouiller le teint. On les trouve dans les fruits et légumes, les céréales complètes, les légumineuses, les fruits secs.

• LES ANTIOXYDANTS

Les vitamines A, C et E, le zinc et le sélénium aident à lutter contre les radicaux libres, pourvoyeurs de rides, et participent à différents mécanismes physiologiques de la peau. À piocher dans les fruits et légumes de couleur orange, rouge, verte, les herbes

aromatiques et les épices, le thé.

• LES VITAMINES B

Elles aident à maintenir une peau saine. La B5 et la B1 favorisent la croissance cellulaire, la B9 a une action équilibrante, la B2 et la B6 régulent la production de sébum. À puiser dans les aliments non transformés, les céréales complètes, les légumineuses et les aliments coups de pouce comme la levure de bière et le germe de blé.

• LES OMÉGA-3

Ils conditionnent la bonne santé de tous les tissus et donc de la peau. Pour un apport suffisant, consommez deux fois par semaine du poisson gras (saumon, thon, maquereau, sardine...), et quotidiennement de l'huile de colza, de noix, de soja, en alternance.

• LE ZINC

Il aide à la cicatrisation de la peau. On le trouve dans les coquillages et les crustacés.

• LE MAGNÉSIMUM

Il contribue à la solidité des fibres cutanées. À puiser dans les oléagineux, les céréales complètes, le chocolat, les eaux riches en magnésium.

LES 5 RÈGLES DE BASE

Une alimentation spéciale belle peau ne saurait suffire pour éviter le vieillissement prématuré des tissus sans ces gestes essentiels.

1. Eviter le tabac.
2. Protéger sa peau du soleil.
3. L'hydrater matin et soir.
4. La démaquiller tous les soirs.
5. Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.

150 Y a-t-il des aliments recommandés pour entretenir une belle chevelure?

Si l'alimentation ne peut rien contre l'apparition des cheveux blancs ni le ralentissement du renouvellement des cheveux consécutif à l'âge, une alimentation équilibrée et saine contribue toutefois à préserver les cheveux le plus longtemps possible. À l'instar de la peau, ils se nourrissent eux aussi de l'intérieur et ils sont particulièrement gourmands de certains nutriments :

- les protéines, qui apportent des acides aminés nécessaires à la production de kératine;
- le zinc et le soufre;
- le fer, indispensable à la bonne oxygénation de la fibre capillaire. Une chute de cheveux peut d'ailleurs être le signe d'une carence en fer;
- les vitamines du groupe B, qui fortifient les racines et participent à la fabrication de la kératine.

Que faire en cas de chute de cheveux?

De nombreux facteurs peuvent être à l'origine d'une chute anormale des cheveux : une anémie, des carences alimentaires, un dysfonctionnement de la glande thyroïde, le stress, un choc affectif, la prise de certains médicaments (contraceptif, médicament contre le cholestérol, l'hypertension), l'usage répété de produits coiffants agressifs, etc. Aussi, face à une chute anormale de cheveux, il est conseillé de consulter un dermatologue afin d'en déterminer la cause et de la traiter.

EN PRATIQUE

En cas de cheveu raplapla, misez sur les poissons, coquillages, crustacés, le jaune d'œuf, les lentilles, la levure de bière, le germe de blé.

Ben, je veux le prout, je m'ai plus de crème anti-âge!



151

POURQUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION À L'ÉQUILIBRE ACIDE-BASE?

Lorsqu'ils sont utilisés par notre organisme, nos aliments génèrent, en fonction de leur composition minérale, des substances acides et des substances basiques. Cet équilibre acide-base joue également un rôle dans le processus de vieillissement. "C'est sur un terrain acide, explique Florence Piquet, que se développent des pathologies qui sont le signe d'une usure prématurée de notre organisme.

Une acidose chronique favoriserait certains troubles comme la décalcification et l'ostéoporose, les calculs rénaux, la fonte musculaire." Sachant que notre métabolisme tend naturellement vers l'acidité et que notre mode de vie actuel (sédentarité, respiration courte, pollution, stress, alimentation très riche en protéines) est lui aussi plutôt acidifiant, il est essentiel de contrebalancer ce terrain acide par une alimentation alcalinisante.

EN PRATIQUE

- Consommez 2 portions d'aliments alcalinisants pour 1 portion d'aliments acidifiants.
- Limitez votre consommation de viande rouge, charcuterie, fromage, céréales raffinées.

ACIDIFIANTS

Fromages
Œufs
Viandes
Poissons

ALCALINISANTS

Légumes
Légumineuses
Fruits
Herbes et épices

152

LES FIBRES ONT-ELLES AUSSI UN RÔLE À JOUER, DANS LA NUTRITION ANTI-ÂGE ?

C'est bien connu : les fibres contribuent à un transit harmonieux et au maintien de notre poids de forme. Mais leur rôle ne s'arrête pas là. "Elles participent à la prévention de nombreuses maladies dites de civilisation telles que les maladies cardio-vasculaires, le diabète de type 2, le cancer colorectal", explique Florence Piquet. Par exemple, en ralentissant le passage du sucre dans le sang, elles aident à réguler la glycémie. En stimulant le transit intestinal, elles favorisent une élimination rapide des déchets et, de ce fait, un moindre temps de contact des composés toxiques avec la muqueuse intestinale, facteur de risque de cancer colorectal. Enfin, elles participent activement au bon équilibre de la flore intestinale, pilier de notre système immunitaire.

EN PRATIQUE

1. Consommez tous les jours 2 à 3 portions de légumes et 2 à 3 portions de fruits.
2. Soyez à l'écoute de votre corps : si vous ne tolérez pas bien les crudités, préférez-leur les légumes cuits à la vapeur ou bien des légumes lactofermentés.
3. Choisissez des céréales complètes ou semi-complètes (si vous les tolérez bien).
4. Variez les féculents : quinoa, pois chiches, lentilles, riz rouge, boulgour, blé...
5. Pensez également aux fruits secs.

153

Faut-il consommer beaucoup de produits laitiers pour lutter contre l'ostéoporose ?

Cette recommandation repose sur l'idée qu'une consommation importante de produits laitiers garantit un apport conséquent en calcium, élément dont nos os sont constitués et dont ils ont absolument besoin pour se renouveler et ne pas s'effriter au fil du temps, analyse Florence Piquet. Or, le processus est beaucoup plus subtil que cela. Il ne sert à rien d'apporter massivement du calcium si certaines conditions ne sont pas réunies dans notre organisme. "De nombreux autres facteurs alimentaires sont en effet susceptibles de diminuer l'assimilation du calcium. Ainsi, une alimentation acidifiante est à l'origine d'une acidose chronique de l'organisme qui favorise la fuite du calcium dans les

urines. Idem pour une consommation excessive de sel. Une alimentation pro-inflammatoire va, quant à elle, stimuler la production de cellules destructrices de l'os, favorisant l'ostéoporose.

Pour en limiter le risque, plutôt que de se gaver de produits laitiers (qui sont pour la plupart acidifiants), mieux vaut donc adopter une hygiène globale qui va permettre la bonne gestion du calcium au sein de notre organisme. C'est-à-dire...

- **CONSOMMER** 1 produit laitier par jour, éventuellement 2 pour le plaisir.
- **MISER** sur les autres sources de calcium, alcalinisantes elles : légumes (épinards notamment), noix, graines...
- **LUTTER** contre l'acidose chronique en privilégiant une

alimentation alcalinisante.

- **PRIVILÉGIER** les aliments antioxydants, protecteurs pour les os.
- **FAIRE ATTENTION** à sa consommation de sel et notamment de sel caché dans les aliments industriels.
- **CHOISIR** les bons acides gras pour éviter l'inflammation.
- **S'EXPOSER** régulièrement au soleil afin de synthétiser la vitamine D, indispensable pour fixer le calcium sur les os. Éventuellement prendre une supplémentation.
- **PRATIQUER** une activité physique régulière, car l'os est un tissu vivant qui se détruit et se reconstruit en permanence. Or, en mettant l'os sous tension, l'activité physique sollicite ce processus de reconstruction.

154 Y A-T-IL UN RÉGIME SPÉCIAL À SUIVRE POUR ÉVITER LES KILOS DE LA MÉNopause?

“ **A**u lieu d'entreprendre un régime, généralement draconien, il vaut mieux revisiter et surveiller son hygiène de vie”, estime Florence Piquet. Et par hygiène de vie on entend une alimentation équilibrée, variée, saine et plus frugale, une activité physique régulière, une respiration optimum, une bonne gestion du stress, mais aussi une philosophie de

vie pour accepter avec sérénité cette nouvelle étape de la vie féminine, qui ne marque en rien sa fin.

LES RAISONS DE LA PRISE DE POIDS

La ménopause peut s'accompagner de quelques kilos en plus sur la balance. En cause, les hormones : la carence en œstrogènes entraîne une chute de la masse maigre

musculaire, tandis que la baisse de la production de progestérone favorise la rétention d'eau. Dans le même temps, le métabolisme de base ralentit, favorisant le stockage des graisses qui, autre modification consécutive à la ménopause, sont désormais stockées dans le haut du corps comme chez l'homme. Sans oublier bien sûr la composante psychologique.

EN CHIFFRES

LA CONSOMMATION RÉGULIÈRE DE FIBRES ALIMENTAIRES ENTRAÎNERAIT UNE DIMINUTION DE 22 % DE LA MORTALITÉ, SELON UNE ÉTUDE AMÉRICAINE PUBLIÉE EN 2011 DANS LA REVUE ARCHIVES OF INTERNAL MEDICINE. CETTE ACTION PROTECTRICE VAUT POUR LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES MAIS AUSSI POUR LES MALADIES INFECTIEUSES ET RESPIRATOIRES. LES RÉSULTATS ONT ÉGALEMENT SOULIGNÉ L'EFFICACITÉ ACCRUE DES FIBRES DES CÉRÉALES.

155

FAUT-IL FAIRE DES CURES DÉTOX RÉGULIÈREMENT?

L'idéal est d'agir quotidiennement en ayant une alimentation saine, en consommant régulièrement des aliments drainants et en pratiquant une activité physique régulière pour éliminer les toxines via la respiration et la sueur. “Cependant, il est rare que nous puissions vivre comme cela. Alors, les toxines s'accumulent et des cures de détox peuvent être bénéfiques pour relancer l'élimination”, ajoute Florence Piquet. Attention toutefois : une cure de détox ne doit pas être prolongée au-delà de quelques semaines car si l'on draine les toxines, on draine aussi les minéraux.

- Quelques aliments drainants : le radis noir, l'artichaut, le thym, le romarin, la chicorée, le pissenlit.



156 Le jeûne aide-t-il à rester jeune?

“ **L**e jeûne ne doit en aucun cas être considéré ni utilisé comme la méthode miracle pour maigrir ou rester jeune, met en garde Florence Piquet. Pour certains organismes et certaines constitutions, il peut même être violent.” Et s'il peut être salvateur dans certains cas, il doit être bien conduit et sous surveillance. En tout état de cause, comme pour la détox, mieux vaut adopter une alimentation saine et équilibrée au quotidien plutôt que de passer d'un extrême à l'autre : le corps n'aime pas cela.