



santé revue **Seniors** N°36 **SPÉCIAL SOLEIL & CHALEUR**
Nos recommandations

BEAUTÉ ANTI-ÂGE
50 conseils pour faire plus jeune

MAL DE DOS
Les solutions de l'ostéopathe

CŒUR
Avez-vous un bon rythme cardiaque ?

CYSTITES
Halte aux récurrences !

EAU DE MER
Une cure de bienfaits

BIEN VIEILLIR
et accepter son âge

PÉRINÉE
essentiel à l'équilibre

DÉTOX
Purifier son foie

PRESSION ARTÉRIELLE
À surveiller de près

JAMBES LOURDES
Améliorer sa circulation

REÉQUILIBRER SA SILHOUETTE SANS RÉGIME

Perdre 1 à 2 tailles avec les bons aliments

GLUTEN
Une fausse intolérance ?

L 11434 - 36 - F: 6,90 € - RD

Imprimé en France

Trimestriel - N°36 - Juillet-Août-Septembre 2018 - BE: 7,20 € - DOMS: 7,50 € - LUX: 7,50 € - CH: 11,70 CHF - CAJ: 11,50 \$ cad - ESP/ITA/GB/PORT/CONT: 7,50 € - UA: 7,90 € - HCA/US: 9,50 CFP - PULS: 10,00 CFP - MAR: 7,6 mad - TUN: 13,8 ind



OBJECTIF ANTI KILOS !

20 conseils essentiels

Pour arriver à mincir après 50 ans, tout est question de mental, d'état d'esprit et de motivation, car sans volonté, la perte de poids est toujours vouée à l'échec. Voici 20 règles à suivre pour gagner ce combat !

Si c'était aussi simple de mincir, ça se saurait, surtout quand les bouleversements hormonaux de la ménopause commencent à nous jouer des tours. Pourtant, vous pouvez y arriver, nous vous le certifions, à condition de suivre un programme sur la durée.

1 CHOISIR LE BON MOMENT

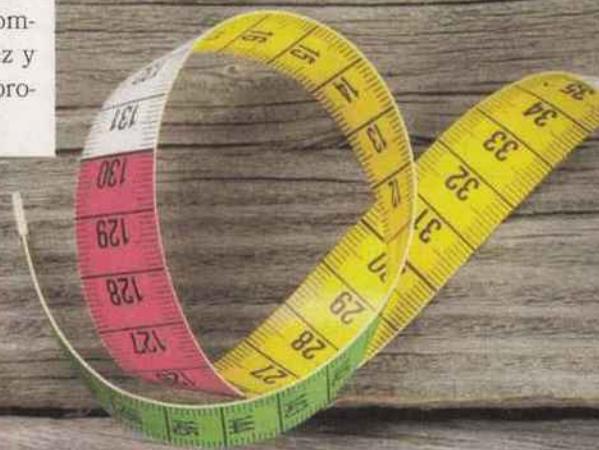
Il faut choisir la bonne période pour perdre du poids. Si vous êtes en pleine déprime ou en burn out, ce n'est vraiment pas le moment d'entamer un régime, quel qu'il soit. Pour démarrer un processus d'amin-cissement, il faut se sentir prête, en bonne condition physique et mentale, et ne pas avoir trop de soucis ou de problèmes à gérer en même temps. Un trop plein de stress peut également freiner votre réussite.

2 FAIRE DES EFFORTS

Vous devez être prête à faire des efforts, à vous surpasser et à changer vos habitudes sur la durée : tant sur le plan alimentaire que physique. Si ce n'est pas le cas, nous vous conseillons vivement de remettre votre projet à plus tard, ou alors d'entamer un travail intérieur. Penser que l'on peut arriver à maigrir profondément sans changer ses habitudes à long terme est un leurre. Après 50 ans, c'est un changement à vie qui s'impose !

3 POSITIVER

Tous les matins avant de vous lever et tous les soirs avant de vous endormir, rappelez-vous vos objectifs et félicitez-vous pour les progrès accomplis, les prises de conscience ou les étapes passées. Aidez-vous de la méthode Coué qui fait ses preuves depuis toujours en répétant : « *Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux, car je perds du poids et je me sens belle.* »





Maigrir après 50 ans

4 SE FIXER DES OBJECTIFS RÉALISTES

Vous n'êtes plus la même qu'avant. Les années sont passées par-là. Auparavant, vous pouviez peut-être manger ce que vous vouliez sans prendre un gramme. Cette période est finie. Il faut l'accepter pour aller de l'avant. Mais que ce soit sur le plan alimentaire ou sur le plan sportif, inutile de vous fixer des objectifs que vous n'atteindrez pas ! Vouloir perdre 10 kg en un mois ou deux est une aberration, comme de faire une heure de sport par jour si on ne l'a jamais fait.

5 ESTIMER VOTRE POIDS DE FORME

Le bon poids, le poids de forme, est celui dans lequel on se sent bien dans sa peau. Un poids idéal ou rêvé que l'on ne parviendrait à garder qu'au prix d'efforts constants, de restrictions alimentaires renouvelées, ne peut être considéré comme un poids de forme souhaitable. Acceptez de peser un peu plus qu'à votre adolescence ou de faire une ou deux tailles de plus. C'est le surpoids et l'obésité qu'il faut combattre pas les rondeurs qui font le charme de la féminité.

6 TENIR SUR LA DURÉE

L'équation de l'amaigrissement en bonne santé est d'apprendre à combiner une alimentation saine en quantité modérée à une activité sportive régulière et de continuer cette équation tout au long de votre vie. C'est à la fois aussi simple et compliqué que cela !

7 DORMIR SUFFISAMMENT

On ne peut maigrir qu'en dormant suffisamment, de 6 à 8 heures par nuit. Moins dormir réduit les bienfaits d'un régime alimentaire, surtout la perte de masse grasseuse. De plus, le fait de ne pas assez dormir rend également plus affamé car le manque de sommeil fait monter les niveaux sanguins de ghréline, une hormone qui déclenche la faim et réduit la consommation d'énergie par le corps.

8 DÉPENSER DES CALORIES

Pratiquer régulièrement une activité physique et sportive (marche, vélo d'appartement, aquagym...) n'a pas pour objectif n°1 de vous faire mincir, mais bien de vous maintenir en bonne forme. Vous allez éliminer vos toxines, faire fonctionner votre cœur, maintenir votre capital musculaire, réduire votre stress, mieux dormir et tonifier/affiner votre enveloppe corporelle. Utilisez toute occasion pour bouger un peu plus : monter les escaliers, faire vos courses à pied, du jardinage, du ménage, etc.

9 MANGER ÉQUILIBRÉ

Le conseil de base pour un bon équilibre alimentaire est de « manger de tout », en quantité raisonnable et modérée, en consommant des aliments de chacun des groupes d'aliments, et en réduisant au maximum les graisses et les sucres ajoutés. Après 50 ans, bannissez les excitants, le pain, l'alcool, le vin et tous les sodas sucrés et lights. Les règles de base des 3 repas équilibrés sont celles de la diète méditerranéenne composée principalement de poissons et crustacés grillés, de légumes crus et cuits, de yaourt ou fromage de brebis, quelques fruits et d'huile d'olive. Le petit-déjeuner et le déjeuner doivent être protéinés et consistants et le dîner le plus léger possible.



10 S'HYDRATER AU MAXIMUM

Buvez le plus possible d'eau et de tisanes sans sucres tout au long de la journée. Au minimum 1,5 à 2 litres par jour. Buvez toujours avant d'avoir soif et pour combler votre bol alimentaire, avalez 2 grands verres d'eau avant de passer à table. Retenez que l'eau chasse l'eau, donc boire est le meilleur moyen de lutter contre la rétention d'eau et la cellulite.

11 FAIRE DES MICRO-DIÈTES

Pour favoriser l'élimination des toxines accumulées, perdre du poids et retrouver son tonus, rien de mieux qu'une micro-diète hebdomadaire. Retenez qu'une diète alimentaire par semaine consiste à ne pas s'alimenter (mais à boire beaucoup d'eau et de tisanes sans sucres) pendant 12 à 16 heures consécutives sur les 24 heures de la journée. Amincissement et tonus garantis !

12 RÉDUIRE LES QUANTITÉS

En prenant de l'âge, on se laisse plus facilement tenter et aller. Du grignotage par ci, des douceurs devant la télé par-là. Après 50 ans, il est capital de bannir tout grignotage en dehors des 3 repas quotidiens (à l'exception d'une légère collation en milieu d'après-midi : une pomme ou un yaourt de brebis ou de soja) et surtout à réduire les quantités ingérées à chaque repas. Apprenez à réduire vos portions en vous servant dans des assiettes plus petites et en réduisant systématiquement vos portions de 30%.

13 ÉVITER DE DÎNER APRÈS 20H

On stocke deux fois plus les sucres et les graisses ingérées après 20h. Chaque fois que vous le pourrez, notamment quand vous dînez seul ou avec votre compagnon ou un ami qui surveille également son poids, essayez de dîner le plus tôt possible, et bien entendu, avec le moins de calories possibles. Évitez quasiment tout sucre ou graisse ajoutée le soir au profit de soupes de légumes par exemple. Pour mincir, dîner vers 18h comme les Anglo-saxons est idéal.

14 PRENDRE UN CITRON PRESSÉ À JEUN

Tous les matins, dès que vous vous levez, à jeun, prenez l'habitude de boire un citron pressé bio frais dans un peu d'eau tiède, pour détoxifier votre organisme, acidifier votre métabolisme. Sur le long terme, le citron a des vertus minceur et drainantes très efficaces.

15 BANNIR GLUTEN ET PRODUITS DE LA VACHE

Après 50 ans, il n'est plus essentiel ni utile de consommer du lait de vache, qui en plus a tendance à faire gonfler les femmes sous contraception ou en période de dérèglement hormonal. Pour bénéficier des protéines et du calcium des produits laitiers, il vous suffit donc de remplacer le lait de vache et tous ses dérivés par des produits issus de la brebis, de la chèvre ou à base de soja. Supprimez également le gluten qui entraîne de nombreux gonflements.

VIVE LA MARCHE BI-QUOTIDIENNE !

Pratiquer la marche rapide en bi-quotidien deux fois 30 mn lors d'une même journée fait brûler plus de calories qu'en une heure d'un coup (et à la même vitesse), car le corps continue de brûler après l'effort.



16 SE MUSCLER EN DOUCEUR

Retenez qu'à poids égal, les graisses consomment moins d'énergie que les muscles. D'où l'intérêt d'augmenter la masse musculaire pour augmenter le métabolisme de base. La diminution de la masse musculaire est aussi une explication à la diminution du métabolisme avec l'âge. D'où l'intérêt de continuer à faire régulièrement de la marche jusqu'à un âge avancé. Mais d'autres activités sportives sont idéales comme le yoga et le Pilates sans oublier tous les sports dans l'eau comme la natation, l'aquagym et l'aquabike.

LE GAGE DE LA REUSSITE 250 CALORIES PAR JOUR EN MOINS !

Après 50 ans, pour démarrer un processus d'amaigrissement efficace sur la durée, il suffit d'accepter de réduire de 200 à 250 calories par jour son apport calorique quotidien. En réduisant vos portions de 30% et en marchant 30 mn deux fois par semaine, vous perdrez rapidement vos kilos superflus et... ne les reprendrez pas !

17 FAIRE DES SOINS DU CORPS CIBLÉS

Le drainage lymphatique, les massages anti cellulite, l'endermologie LPG Cellu M6 et nombre de soins du corps anti rétention d'eau sont parfaits pour compléter votre programme d'amin-cissement santé, car ils vont vous permettre de drainer les toxines accumulées dans votre corps, de chasser les capitons disgracieux et donc de vous affiner en dégonflant et en perdant des centimètres.

18 CUISINER MAISON & DE SAISON

Les préparations culinaires industrielles et toutes prêtes sont bourrées d'additifs, de graisses et de sucres cachés, sans oublier le sel responsable de la rétention d'eau. La seule solution pour contrôler vos apports caloriques et énergétiques est de tout cuisiner vous-même, en privilégiant les protéines végétales, les fruits et légumes frais et bio, de terroir et de saison, sans ajout de matières grasses et de sucres.

19 PRIVILÉGIER LES ALIMENTS MINCEUR

Après 50 ans, vous devez privilégier les aliments qui sont bons pour votre santé et votre perte de poids :

- Les œufs, en privilégiant les blancs
- Le lait et les yaourts de brebis et de chèvre
- Les poissons y compris gras et les crustacés
- Les patates douces et tous les choux
- L'avocat, l'artichaut et la betterave
- Les herbes sauvages et les épices
- Le tofu et le soja
- Les amandes sans sel
- Toutes les légumineuses
- Les graines germées
- Les fruits rouges et la papaye
- Les algues • L'ail • Le sarrasin
- L'huile et les graines de lin
- Le son d'avoine.

20 BANNIR LES ALIMENTS TOXIQUES

Après 50 ans, les ennemis de votre silhouette, ceux qui vont se stocker en graisses autour de votre taille et sous forme de cellulite disgracieuse sont : tous les pains blancs, les céréales, le sel, les aliments frits, la charcuterie et les viandes rouges, tous les produits de la vache (beurre, crème, etc.), les sodas y compris lights, tous les alcools, les crèmes glacées, les féculents raffinés, les viennoiseries, les pâtisseries et bonbons...

Maigrir après 50 ans, c'est possible ! A la rédaction, nous vous garantissons que ça marche, si vous suivez ces vingt règles de santé essentielles au quotidien. Faites-vous confiance, vous allez y arriver ! ■ V.L.