



Santé DOSSIER

Vivre mi





Je cultive ma joie de vivre

Face aux soucis, aux maladies, il est essentiel d'agir pour préserver son moral et avoir un mental d'acier.

18 Je garde le contrôle de mon temps

Dans la vie active, vous couriez après les heures et les minutes. Et à la retraite, vous vous plaignez d'être débordée, sans cesse sollicitée... Rappelez-vous que vous avez le droit de dire « stop » ou « non » et que « retraité » ne veut pas dire « disponible à volonté ». Choisir de garder vos petits-enfants une semaine sur deux pour être vraiment en forme et prévoir des activités sympas (ciné, expos, balade, bricolage) ne vaut-il pas mieux que de passer chaque mercredi avec eux devant la télé ?

15 Je multiplie les rencontres

La solitude « endort » la mémoire. Alors place aux sorties, randos, expos, ateliers culinaires... Les interactions générées par les activités de groupe réveillent le cerveau et ralentissent le déclin cognitif !

16 Je combats les idées noires

Repli sur soi et dépression accentuent le vieillissement. Vous avez du mal à vous lever ? Vous ressentez une perte d'intérêt pour vos proches, vos loisirs ? Vous êtes fatiguée, insomniaque ? Vous avez le blues ? Consultez vite votre généraliste, qui vous orientera vers le bon psy.

17 J'allège mon esprit

Pratiquez le soupir de l'ado exaspéré ! Assise ou debout, inspirez longuement par le nez (en pensant à ce qui vous pèse) en haussant les épaules, puis expirez très fort par la bouche en gonflant vos joues (et évacuez air et tracas à la fois), à cinq ou six reprises. Puis terminez par un sourire.

19 Je prends soin de moi

On ne supporte pas toujours bien ses rides. La médecine esthétique propose des solutions accessibles, notamment les micro-injections d'acide hyaluronique qui défroissent la peau tout en préservant l'expression du visage (300 € la séance, l'effet s'estompe au bout d'un an environ). Et pour raffermir la peau, l'Endermofit relance la production de collagène et d'élastine pour redessiner l'ovale du visage, via un appareil qui stimule mécaniquement le visage (60 € les 30 minutes). Plus d'infos sur endermologie.com.

20 Je soigne ma fibre artistique

L'art-thérapie, vous connaissez ? C'est une forme de psychothérapie qui invite à exprimer ses émotions et ses sentiments par la création (peinture, dessin, modelage, coloriage...). Une ressource intéressante lorsqu'en vieillissant, on a un petit moral et qu'on ne se sent pas très utile. Plus d'infos sur le site de la Fédération française des art-thérapeutes, ffat-federation.org. ●

L'AVIS DE L'EXPERT

« Bichonnez votre microbiote »

« Au fil des générations, il s'appauvrit, ce qui peut favoriser certains désordres métaboliques. Pour le bichonner, il faut consommer des probiotiques présents dans les yaourts, le lait fermenté, le kéfir (une boisson issue de la fermentation du lait) ou des jus de fruits sucrés frais ou disponibles en magasins bio. »

D'Arnaud Cocalu, médecin nutritionniste et auteur de *Dépolluez votre graisse interne* (éd. Albin Michel).