

Préparer les années de maturité...

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



l'âge de raison : quelques rappels...

Le dogme de la baisse des performances attribuées à l'âge est aujourd'hui remis en cause. Il est vrai que certaines fonctions physiologiques s'altèrent avec l'âge, malgré tout l'ensemble des fonctions motrices peut être dynamisé au quotidien par une prise en charge personnelle, régulière et agréable (activité physique, bonne hygiène alimentaire).

Les déficiences mémorielles seront annihilées par la lecture ou l'écoute de chansons en veillant à être attentif soit au texte lu, soit aux paroles chantées. C'est la répétition d'un mot, d'un geste qui crée l'automatisme d'une fonction par sa mémorisation. Dans la mesure du possible, il faut conserver une activité intellectuelle (mots, fléchés, scrabble,...) et un intérêt pour le monde extérieur (activités culturelles, lectures de journaux, bénévolats, voyages organisés, clubs de marche,...).

Les dégénération osseuses et articulaires seront prévenues par un ajustement diététique, et la pratique d'exercices d'étirements spécifiques d'abord guidés par un spécialiste de la motricité (kinésithérapeute ou autre thérapeute spécialisé, psychomotricien, ...) puis réalisés seul au quotidien.

La stimulation quotidienne dans les actes élémentaires de la vie aide au maintien de l'autonomie.

S'il est dans la nature de vieillir, il est du ressort de l'Homme de "bien vieillir". Pour éviter la survenue des maladies liées à l'âge, il est nécessaire de reconnaître les facteurs de risques de ces maladies. Cela passe souvent par un apprentissage important de l'équilibre nutritionnel. En outre, il faut se protéger du stress (pratique de la respiration dynamique, relaxation, marche en pleine nature quand les fonctions le permettent). Il faut aussi se prémunir des expositions prolongées au soleil. Enfin, la pratique quotidienne d'exercices physiques adaptés à chaque personne permettra de préserver la tonicité des muscles, stimulera durablement le bon fonctionnement du cœur et des poumons et freinera considérablement le processus d'ostéoporose (dégradation du capital osseux).

Une surveillance médicale et motrice (articulaire et musculaire) régulière permet de veiller à certains troubles courants tels l'hypertension artérielle, l'obésité, le diabète, un taux élevé de cholestérol dans le sang, l'incidence et le risque des fractures du col du fémur, ou d'autres pathologies atrophiques.

des aliments pour bien vieillir: dynamisme, solidité osseuse, élasticité musculaire...

Dans la gamme très variée des légumes, des fruits et des céréales, on trouve d'excellents stimulants de l'organisme. La prévention la plus naturelle et la plus facilement assimilable au quotidien. De quoi rester dynamique et prévenir le vieillissement cellulaire et cutané.

L'épinard : C'est une réelle pharmacie naturelle!! Il est tonifiant, dépuratif et conseillé particulièrement aux convalescents et aux personnes âgées. L'épinard est un minéralisant de grande valeur. Il excite la motricité et les sécrétions de l'estomac, des intestins, du foie et du pancréas. Il est alcalinisant. Il peut aider à combattre les dermatoses chroniques. Il est très riche en calcium, en phosphore en magnésium et en vitamines. Il contient tous les éléments qui favorisent la formation des globules rouges, entre autre pourvu largement en chlorophylle.

L'épinard cuit est déconseillé aux rhumatisants. Cru, il est bénéfique à tous.

Le germe de blé : Naturellement riche en vitamines B1, B6, B9, E magnésium, zinc, manganèse, phosphore, fer, protéines et fibres, il apporte aussi à l'organisme des vitamines B2 et PP, du cuivre et du chrome qu'il contient naturellement. Il est source de lysine, acide aminé essentiel, indispensable au capital osseux et musculaire.

La levure alimentaire, ou levure de bière: Elle est très riche en vitamines, surtout du groupe B, en acides aminés et en minéraux (phosphore, potassium, fer). Elle a une action bienfaisante sur la peau, également revivifiant lors de perte de cheveux, ou ongles cassants. C'est un excellent stimulant du système nerveux.

La lécithine de soja : Elle empêche le dépôt de cholestérol sur la paroi des artères. C'est donc un excellent moyen de prévention contre l'athérosclérose. La lécithine intervient dans le métabolisme hépatique des graisses, augmentant ainsi le taux de "bon cholestérol" (HDL) et réduisant le taux du "mauvais cholestérol" (LDL). La lécithine agit également sur les calculs biliaires. Son phosphore agit sur le développement du cerveau chez les jeunes enfants, et améliore la mémoire des adultes.

Fiche diététique n°02 :

Préparer les années de maturité...

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



suite...

Amandes, noix, noisettes : Elles sont réputées pour leur haute teneur en énergie (sels minéraux: magnésium, fer, calcium, phosphore). Elles sont aussi très digestes et pourvu en acides gras essentiels (lipides insaturés), vecteur de vitamine E qui aide à lutter efficacement contre le vieillissement cellulaire et cutané.

Les pois : Ils sont laxatifs, énergétiques et très digestes. Les pois frais sont excellents pour les personnes âgées et les convalescents. C'est un aliment précieux que l'on peut consommer une fois par semaine. Les pois sont une très bonne source de protéines. Ils contiennent de la lécithine dont on connaît désormais l'efficacité pour le cerveau et pour les nerfs.

Le sarrasin : Il est une bonne source de vitamines du groupe B (équilibre du système nerveux), de vitamine P ou rutine (protection vasculaire), PP (prévention des troubles cutanés). Le sarrasin est très riche en calcium. Ses protéines sont bénéfiques et dépourvues de gluten. Elles contiennent de précieux acides aminés.

Le sarrasin est recommandé en cas d'artériosclérose, de varices, pour les capillaires fragiles et les terrains arthritiques. Le sarrasin nettoie le foie. Ces vertus sont conseillées aux personnes âgées et aux convalescents.

Le seigle : Il prévient les affections cardio-vasculaires et l'artériosclérose. Le seigle est énergétique et constructeur de la cellule. Il batte le muscle sans favoriser l'accumulation de graisses.

Le tapioca : Il convient à tous, mais surtout aux enfants et aux personnes âgées ayant les intestins fragiles. Il est très riche en minéraux, en particulier en potassium et en magnésium.

Attention: consommé avec du lait, il le rend plus digeste, cela dit le tapioca est un aliment à ne pas consommer trop régulièrement car il provoque des carences pour fixer l'iode.

Le tofu, ou pâte de soja: Il est obtenu à partir de la décoction des graines de soja. C'est un aliment très pur, digeste, pauvre en calories et en graisses. Son apport en protéines est très appréciable en raison de la qualité de ses acides aminés. Le tofu est recommandé aux sportifs, aux personnes âgées et aux sédentaires. Il est pourvu de tous les sels minéraux essentiels à l'organisme (calcium, fer, magnésium, soufre, oligo-éléments).