

# VIEILLIR SANS STRESS

Par Olivier Roland

Sentir que l'on vieillit peut être une source de stress importante. En quête de jeunesse éternelle, nous espérons tous vivre bien, le plus longtemps possible. Comment bien vieillir ? Est-il possible de lutter sereinement ?

## 1- Éviter le stress

Savez-vous que le stress accélère le vieillissement cellulaire ? Si vous souhaitez lutter contre le vieillissement prématuré, vous devrez **éviter autant que possible les situations stressantes**. On ne choisit malheureusement pas toujours les différents événements de la vie, ne dit-on pas d'ailleurs « il/elle a pris un *coup de vieux* » après un incident grave ? Être stressé laisse des marques indélébiles.

Des activités comme le yoga, la sophrologie ou la méditation peuvent aider à lutter contre le stress. **La pratique sportive régulière représente également un bon moyen d'évacuer le stress**, d'éliminer les toxines et de libérer des hormones anti-stress.

## 2- Favoriser les fibres et les vitamines

Plus vous ménagerez votre corps tout au long de la vie, plus vous aurez de chances de bien vieillir. **Manger des fruits et légumes** (issus de l'agriculture biologique si possible) est une excellente manière de consommer un maximum de fibres (notamment pour favoriser la digestion) et de faire le plein de vitamines. Vous trouverez des antioxydants dans les fruits et légumes rouges, du carotène dans les aliments naturels de couleur orange ainsi que de la vitamine C dans les agrumes, les kiwis, la papaye, le chou, les brocolis, etc. Privilégiez les crudités ou éventuellement la cuisson à la vapeur afin de ne pas les dénaturer.

## 3- S'entretenir physiquement

Il n'y a pas de secrets, pour s'entretenir physiquement, il faut absolument **éviter la sédentarité**. En vieillissant, le corps est de plus en plus sujet aux lésions articulaires, aux fractures, à l'ostéoporose et à de nombreux maux, il est donc impératif de rester tonique et musclé. Tous les sports ne sont cependant pas adaptés aux seniors. Afin d'éviter les accidents, mieux vaut **privilégier la marche, le sport en salle, le pilate, le yoga, le paddle ou encore le fitness**.

La pratique sportive est un excellent remède anti-âge, elle entretient l'organisme, l'équilibre cardio-vasculaire mais permet également de garder une jolie peau grâce notamment à l'élimination des toxines. N'oubliez pas de vous hydrater !

## 4- Se faire suivre par des professionnels de santé

Les petits problèmes de santé du quotidien peuvent prendre de l'ampleur chez les seniors. Pour éviter de prendre des risques inutilement, **mieux vaut faire régulièrement des bilans de santé**. Consulter régulièrement son médecin traitant

s'avère indispensable lorsque l'on prend de l'âge. À partir de 50 ans, il pourra être judicieux de faire un bilan sanguin tous les 3 ans. Dès 60 ans, la fréquence peut aller jusqu'à un bilan tous les deux ans. Enfin, au-delà de 75 ans, mieux vaut vérifier ses analyses tous les ans.

Votre médecin traitant pourra également vous orienter vers des sports adaptés à votre état de santé et vous prescrire des rendez-vous chez le cardiologue ou l'ophtalmologue en cas de besoin.

## 5- Bien dormir

L'envie de dormir diminue progressivement avec l'âge, pourtant, avoir un bon sommeil permet d'être davantage vigilant la journée. Prendre de bonnes habitudes afin de bien dormir est important, quel que soit l'âge.

La sédentarité est ennemie du sommeil, pour être fatigué le soir et passer une bonne nuit, il est important d'être actif en journée et de ralentir le rythme des activités en approchant du coucher. Bien entendu, vous devrez **éviter les excitants** (café, thé, cola, etc.) à partir de 14-15h et **privilégier une activité sportive le matin**. Le sommeil est excellent pour le corps et l'esprit !

## 6- Détoxifier régulièrement son organisme

Il existe mille et une méthodes pour détoxifier l'organisme, attention cependant de ne pas choisir un programme dangereux ou trop contraignant (demandez toujours conseil à votre médecin avant d'entreprendre un changement radical dans votre alimentation). Le jeûne par exemple est une technique assez violente, parfois critiquée par les professionnels de santé.

Pratiquer le bain dérivatif, manger des fruits antioxydants, boire un verre d'eau minérale avec un jus de citron 30 minutes après le petit-déjeuner, etc. Ces solutions peu violentes peuvent vous aider à purifier régulièrement votre organisme en douceur.

## 7- Rester en veille face aux maladies héréditaires

Si l'on préfère ne pas y penser, il arrive parfois que l'on regrette de « ne pas y avoir songé plus tôt ». Les maladies héréditaires sont à surveiller de près. Cancer, diabète, maladie d'Alzheimer, etc. n'oubliez pas de préciser vos antécédents familiaux à votre médecin. **Faire en sorte d'avoir une hygiène de vie idéale** pour contrer les maladies familiales pourra vous aider à vivre mieux et plus longtemps.

## 8- Éviter les excès

Nous sommes tous tentés par les excès au cours de notre existence, et pour cause, les excès représentent souvent l'interdit et suscitent donc le désir. De plus, les excès font souvent du bien « sur le moment »... mais le revers de la médaille est ensuite douloureux ! Manger trop gras, trop sucré ou trop salé fait partie des excès. L'alcool, la cigarette et les autres drogues sont bien évidemment à proscrire autant que possible. **Attention**

**également aux boissons énergisantes** qui représentent de réels dangers pour l'organisme.

### **9- Prendre du bon temps**

S'amuser, rire, voyager, partager de bons moments en famille ou déguster un bon plat en amoureux... chaque petite action positive aura un impact sur votre manière de vieillir. Vous avez d'ailleurs certainement remarqué que les rides en disent long sur le passé des personnes âgées. **De jolies pattes d'oies au coin des yeux, des rides qui prouvent que l'on a souri de longues heures** vous permettront de vous regarder avec admiration lorsque vous prendrez de l'âge. Pensez-y dès à présent, même si vous êtes très jeune : de votre qualité de vie d'aujourd'hui dépendra votre forme lorsque vous ferez partie des séniors.

### **10- Prendre le temps de vivre**

Vous avez couru dans tous les sens toute votre vie active et vous êtes aujourd'hui à la retraite ? Il est temps de profiter pleinement de votre situation sans culpabilité. Amusez-vous, mangez de bons petits plats (ni trop gras, ni trop salés, ni trop sucrés !), faites-vous plaisir et faites plaisir à ceux que vous aimez. **Fabriquez maintenant les souvenirs que vous pourrez laisser à vos proches**, avancez sereinement en ne pensant qu'au bonheur. Plus vous serez heureux, plus la santé suivra.