

Prévention et vieillissement : comment s'y retrouver ?

Pas évident de se repérer dans la jungle des conseils pour se prémunir des maladies et ralentir le vieillissement.

Premiers constats

Le métabolisme général ralentit avec l'âge : c'est incontournable mais les échéances peuvent être repoussées.

L'industrialisation de l'agriculture et la transformation des aliments n'arrangent rien.

Quant au stress et l'anxiété liés à notre civilisation, ces facteurs constituent des accélérateurs du vieillissement et des maladies associées.

A noter que si l'espérance de vie a augmenté au 20^{ème} siècle, actuellement, elle régresse aux États-Unis et se stabilise dans les pays occidentaux. Pas de progrès sur le nombre d'années en bonne santé qui semble plafonner à environ 64 ans.

Foisonnement

La préoccupation étant très « tendance », on assiste à une multitude de conseils et propositions de prestations diverses. Qu'il s'agisse des fabricants de cosmétiques, de laboratoires peu scrupuleux ou d'intervenants indépendants, vous êtes assaillis par de multiples produits et conseils.

Méthode d'approche

Au lieu de plonger dans une fébrilité fatalement mauvaise conseillère, nous vous proposons une approche calme et structurée. La bonne santé et la longévité supposent l'harmonie entre le corps et l'esprit associée à ce que les professionnels appellent l'homéostasie, c'est-à-dire une stabilisation avec des bons réglages de notre physiologie.

Faut-il rappeler que chaque individu a un « terrain » spécifique, ce qui exclut d'office le traitement universel miracle.

Cela n'exclut pas de commencer par respecter des conditions de base et ensuite d'adjoindre des protocoles adaptés à chacune et chacun.

Par ailleurs, le bon sens conduit à se préoccuper en priorité des causes et non pas des effets, particulièrement pour ce qui concerne l'esthétique de notre aspect.

Les conditions de base

Vérités d'évidence direz-vous ? Peut-être, mais commencez par faire un bilan. Même si les mauvaises habitudes ne provoquent pas toujours leurs effets rapidement, tôt ou tard, on « passe à la caisse », surtout avec la prise d'âge.

Il ne s'agit pas de réaliser un grand chambardement mais plutôt de « tendre vers » avec une progressivité compatible avec vos contraintes quotidiennes et...votre plaisir !

Au risque de se répéter, l'application des catégories de base de la naturopathie sont incontournables :

- **Le sommeil** : Base de toute régénération. Régularité des horaires et une durée de 7 à 9H par nuit selon les tempéraments,
- **L'alimentation** : la plus « bio » possible, produits locaux et de saison, variés avec le moins de viande possible, pas de lait de vache, une orientation vers le régime méditerranéen,
- **L'activité physique** : ne pas rester assis plus d'une heure sans bouger, 45 minutes de marche rapide quotidienne, 10 minutes de gymnastique au lever. Il faut faire travailler les émonctoires pour éliminer les toxines et les muscles pour éviter leur fonte qui s'accélère avec l'âge,
- **L'équilibre mental** : des pensées positives, 15 minutes de méditation quotidienne en association l'exercice de cohérence cardiaque.

Vous le constaterez : au bout d'un mois de mise en place progressive de ces mesures, les résultats sont encourageants à tous les points de vue.

Et le reste ?

C'est à partir de là qu'il tenir compte de sa propre spécificité. Aucun organisme n'est semblable. Il ne sert à rien de se supplémenter de molécules pour lesquelles vous n'avez pas de carence. Certaines se mesurent (comme la vitamine D3), d'autres pas (comme le magnésium).

Dans tous les cas, il est inutile, voire dangereux de surdoser. Optez plutôt soit pour une cure (de 20 à 30 jours), soit par une supplémentation de 10 jours par mois. Les compléments alimentaires ne doivent intervenir que si les autres dispositions ne suffisent pas (exposition au soleil pour la vitamine D3, alimentation pour les oméga-3).

L'avis de votre médecin (en vous souhaitant qu'il soit adepte de la médecine intégrative) et de votre pharmacien sont incontournables, surtout si vous suivez déjà un traitement allopathique.

Méthode

L'idéal est de commencer par effectuer une anamnèse avec un naturopathe (un vrai !). Cela permet de réaliser une analyse de votre « terrain ».

Avant de souscrire à l'achat de compléments alimentaires, renseignez-vous soigneusement sur le fournisseur. Il y a de nombreuses offres de piètre qualité sur le web. Personnellement, j'utilise la revue « Le Bon Choix Santé » pour enquêter et la notoriété de certains laboratoires fera le reste. On peut citer (sans être exhaustif) : BIOVANCIA, CELL'INNOV, Laboratoire DPLANTES, PURE SANTE, SERENALPES...mais pas que.

En dehors des compléments alimentaires stricto-sensu, ne pas omettre les bienfaits de la phytothérapie, particulièrement la gemmothérapie car les bourgeons sont remplis de bonnes hormones puissantes.

Les huiles essentielles sont également utiles (notamment pour les infections virales) mais nécessitent les conseils du pharmacien car une utilisation non pertinente peut être dangereuse.

Quelques orientations

Une prévention sans risque commence par respecter les conditions de base citées ci-dessus. Concernant l'immunité, on peut insister sur l'hygiène corporelle et buccale. On peut ajouter :

- La nécessité fréquente d'une supplémentation en vitamine D3 en n'omettant pas d'y adjoindre une cure de magnésium, car cette vitamine « pompe » du magnésium pour se métaboliser. Utile de faire un dosage sanguin : même si l'apport de référence est fixé à 35 ng/ml, les experts préconisent un niveau de 50 ng/ml. Au-delà de 70 ans, il est courant d'avoir à se supplémenter quotidiennement,
 - Souscrire également à une prise régulière de vitamine C qui est d'autant moins risquée que le surplus est éliminé dans les urines. Pour franchir la barrière intestinale, la vitamine C a besoin d'être protégée par des lipides. Donc, donner la priorité à la vitamine C liposomale,
 - Les vertus des oméga-3 sont nombreuses, notamment sur le plan cérébral. De nombreux aliments en contiennent mais une supplémentation régulière est bienvenue,
 - L'hydratation est une arme privilégiée de l'antivieillesse. Mais attention : pas n'importe quelle eau, pas de bouteilles plastiques qui contiennent autant de bactéries pathogènes que votre cuvette de W.C., une eau filtrée car les normes de consommation d'eau du robinet sont largement insuffisantes face à de nombreux résidus (notamment médicamenteux),
 - Commencez votre journée par un verre d'eau en y ajoutant un citron pressé et terminez-la par une tisane sans caféine, du type ROOIBOS,
 - Sachez que les bonnes habitudes, même incomplètes, sont de loin préférables à une opération « coup de poing ».
-