



LES KILOS LIÉS À L'ÂGE

ON Y REMÉDIE!

AU FIL DE L'ÂGE, LE CORPS CHANGE ET LA SILHOUETTE S'ALOURDIT. MAIS RÉSISTER À LA PRISE DE POIDS EST POSSIBLE, EN APPORTANT GRAND SOIN AU CONTENU DE SON ASSIETTE. DÉMONSTRATION ET CONSEILS TACTIQUES.

PAR ISABELLE DELALEU

NOS EXPERTS



Dr RÉGINALD ALLOUCHE
médecin et chercheur dans le domaine de la prévention du diabète et du surpoids.



VALÉRIE ESPINASSE
micronutritionniste et docteure en pharmacie.



VÉRONIQUE LIESSE
diététicienne-nutritionniste et enseignante.

Après la cinquantaine, la prise de poids est fréquente, pour ne pas dire banale. La dernière étude Obépi-Roche (Inserm) a d'ailleurs montré que les seniors sont davantage en surpoids ou obèses que le reste de la population : 57,3 % des personnes de 65 ans et plus souffrent de kilos en trop (vs 23,2 % des 18-24 ans). Chez la femme, qui prend en moyenne 7,5 kilos entre 20 et 50 ans, le cap de la ménopause – qui augmente naturellement le risque de grossir – peut se révéler fatal pour la ligne, sans pour autant avoir multiplié les abus ! En vieillissant, cette apparition des kilos supplémentaires n'est pas soudaine et repérable facilement, mais plutôt linéaire, donc insidieuse : au fil des mois, les pantalons et jupes serrent un peu, beaucoup... et si on ne fait rien, quelques mois plus tard, il faut prendre la taille au-dessus ! D'autant qu'après la ménopause, les obstacles s'additionnent : la disparition de certaines hormones (notamment les œstrogènes) réduit la thermogénèse et le métabolisme de base : le corps

« dépense » moins, et le « surplus à stocker », logiquement, augmente. Parallèlement, la diminution de la masse musculaire, initiée vers 30 ans (à la suite de la baisse de sécrétion de l'hormone de croissance), s'accroît. Or le muscle « brûle » spontanément plus de calories que la masse grasse, ce qui amplifie le déséquilibre entre les « entrées » et les « sorties » ! Enfin, les changements hormonaux favorisent le stockage de graisses sur le haut du corps : on prend du ventre, des seins, des bras, du cou... Si, en prime, la glande thyroïde donne des signes de faiblesse ou que le sommeil connaît des perturbations, on cumule les risques de changer de morphologie. Sans forcément vouloir retrouver la ligne de ses 20 ans, on peut se sentir mal à l'aise dans ce corps qu'on ne reconnaît plus, son épaissement et ses rondeurs mal placées. La bonne nouvelle ? On peut agir pour conserver un poids stable, et même perdre quelques kilos ! Cela ne passe pas par un régime, mais plutôt par une attention fine, soutenue et durable à son hygiène de vie et, tout particulièrement, à son alimentation. ■



À lire



GUIDE ANTISUCRE
Halte à l'overdose de sucre ! Expert du sujet, l'auteur propose un guide pratique pour prendre en main sa glycémie, prévenir le surpoids et les problèmes de santé. « *Sucre, l'ennemi public n°1* », du Dr Réginald Allouche, éd. Albin Michel, 19,90 €.



SPÉCIAL FEMMES
Tout au long de la vie hormonale, préserver sa silhouette et son bien-être est possible. Conseils diététiques, approche micronutritionnelle : ce livre fait le point. « *Les Secrets de l'équilibre féminin* » de Valérie Espinasse, éd. Leduc, 17 €.



ANTIRÉGIME
Loin des frustrations douloureuses, cette approche globale et bienveillante propose un rééquilibrage alimentaire efficace sur le long terme. « *Ma bible pour perdre du poids sans régime* », de Véronique Liesse, éd. Leduc, 25,90 €.

CAP SUR UN CHANGEMENT DURABLE

CORPS MOINS TOLÉRANT AUX ABUS ET AUX DÉSÉQUILIBRES ALIMENTAIRES, CHANGEMENTS HORMONAUX QUI FAVORISENT LA PRISE DE POIDS (ET LA PERTE MUSCULAIRE) : POUR RESTER MINCE, DE BONNES HABITUDES SONT ESSENTIELLES. ON ADOPTE DE NOUVEAUX BONS RÉFLEXES !

A 50 ou 60 ans, rien n'est jamais perdu : sans régime forcené, dont les frustrations et le manque de nutriments pourraient « faire plus de mal que de bien », trouver un nouvel équilibre alimentaire est possible, pour se réconcilier avec son poids en prenant en compte les changements liés à l'âge... et en préservant sa santé sur le long terme.

Opter pour une alimentation « top qualité »

Afin de satisfaire ses besoins nutritionnels sans excès de calories, l'alimentation doit avoir une forte densité nutritionnelle. Pour ce faire, mieux vaut augmenter notamment sa consommation de légumes (riches en vitamines, minéraux et fibres alimentaires). Et, surtout, éviter tous les produits « fakes », pratiques mais très énergétiques ; de mauvaise qualité, pauvres en vitamines, bons gras, fibres et autres bons nutriments, mais gavés d'additifs comme le sont les aliments ultra transformés. « Cela implique d'arrêter d'acheter tout préparé, mais aussi de ne pas céder aux sirènes du marketing, qui nous trompent en présentant certains de ces aliments comme sains », explique Véronique Liesse, diététicienne. Produits allégés ou enrichis, sans gluten (mais dont l'index glycémique est souvent explosif) et plats prêts à consommer sont en effet dangereux : des chips de lentilles n'ont rien à voir, du point de vue qualité nutritionnelle, avec de vraies lentilles, et un yaourt aux fruits 0 % MG est rempli d'arômes, de sucres (ou d'édulcorants) et d'épaississants



Une bonne idée : le batch cooking, pour préparer en quelques heures, le week-end, les repas de la semaine.

qui sont tout sauf bénéfiques. « La meilleure règle à suivre est de cuisiner soi-même des produits bruts, pour savoir et maîtriser ce qu'on mange. Pour les repas à la maison, on peut faire simple, mais sain, rassasiant, économique et rapide si l'on est fatigué ou qu'on court après la montre, mais aussi s'organiser et cuisiner plus le week-end pour gagner du temps pendant la semaine. » Après la retraite, quand on dispose de plus de temps, il faut impérativement « réinvestir » dans la cuisine maison pour soigner son alimentation, et faire soi-même ses soupes, compotes, plats mijotés, desserts...

Lister et supprimer le superflu

Desserts industriels pour finir le repas par une note sucrée, pain au chocolat du goûter, apéritif avec grignotages salés, charcuteries pour calmer un petit creux avant de dîner, fromages avec pain et vin pour conclure, chocolat avec le café ou biscuits devant la télévision : « Il est judicieux de se pencher de près sur tous ces petits "écarts gourmands" qui sont autant de réflexes que nous avons intégrés à l'organisation de notre quotidien (parfois depuis longtemps). La plupart fournissent en effet surtout du sucre, du gras (pas toujours de bonne qualité) et des calories qui s'additionnent. » S'il peut être difficile de tout supprimer radicalement (notre mental supportant mal les restrictions perçues comme punitives), ces excédents peuvent simplement être revus à la baisse : on évite de les cumuler en faisant des choix (on peut éliminer ceux qui n'apportent en réalité que peu de plaisir gustatif, ou auxquels on ne fait même plus attention), on trouve des alternatives (se faire une tisane de plantes après dîner, remplacer les biscuits par une petite poignée d'amandes non grillées ni salées), ou on les réserve aux week-ends ou aux sorties. « Même principe avec l'alcool : boire un ou deux verres de vin chaque jour peut sembler anodin, mais ça ne l'est pourtant pas, ni pour le poids ni pour la santé. On révisé sa consommation à la baisse – d'autant qu'il est riche en sucres et "calories vides", nocif pour le sommeil et pour le moral – pour ne pas dépasser 4 verres par semaine, et en buvant plutôt de l'eau, seule boisson indispensable au quotidien », recommande Valérie Espinasse, micronutritionniste. Des petits détails qui font une vraie différence après quelques semaines, sans pour autant se serrer la ceinture !

Se mettre à l'écoute de ses sensations

Le fait de manger plus lentement et de mâcher longuement permet d'augmenter la dépense énergétique, de mieux profiter des saveurs, de mieux digérer (un bénéfice appréciable pour moins gonfler) et de réduire les quantités ingurgitées avant que survienne la satiété. Cela nécessite de porter une attention fine à ses sensations alimentaires... et de s'y adapter, en évitant de finir son assiette (ou de manger un yaourt, un dessert ou du fromage) alors qu'on n'a en réalité plus faim. C'est particulièrement judicieux quand on mange à plusieurs, sans porter vraiment attention à ce qu'on avale... alors qu'on s'est servi une portion identique à celle des ados en pleine croissance, de son compagnon ou d'un ami sportif, et en réalité trop copieuse. Hors des repas, cette écoute est aussi très utile et évite de grignoter juste par ennui ou fatigue, alors qu'on a juste soif, ou que ce qui nous ferait du bien serait plutôt de prendre un bain chaud, de marcher quelques minutes, de lire quelques pages ou simplement de respirer et souffler un peu. ■



Bouger : il faut s'y mettre !

Nos trois spécialistes (comme tout le milieu médical) sont unanimes : pour garder un poids stable et rester mince, mais aussi tonique, il faut s'activer et se dépenser ! Augmentation de la masse musculaire et du métabolisme de base (on dépensera plus d'énergie, même au repos), entretien du système osseux pour diminuer les risques d'ostéoporose, protection du système cardio-vasculaire,

éloignement du surpoids et du diabète : autant de bonnes raisons de se motiver. En prime, l'activité physique favorise un sommeil de qualité (qui peut faire défaut en prenant de l'âge), réduit les bouffées de chaleur de la ménopause, booste le moral et l'estime de soi, parfois vacillants. Marche, vélo, natation, danse, qu'importe, du moment que c'est régulier... et que vous apprenez à y prendre plaisir !

SOIGNER MON ASSIETTE



CONSEIL DE PRO Réginald Allouche

« Nous sommes inégaux face aux sucres : je recommande donc, dès 45-50 ans, si vous êtes à risque et avez des antécédents familiaux de diabète, d'acheter un capteur de glucose (en pharmacie, non invasif, non remboursé) qui permet de suivre sa glycémie pendant 14 jours, pour vérifier qu'on n'a pas de prédiabète ou diabète (pathologies insidieuses, mais à dépister), de savoir si votre alimentation est adaptée et de faire, si besoin, les ajustements nécessaires. Cette autosurveillance, à répéter tous les 3 à 5 ans, est un outil de prévention individuelle vraiment utile. »

UNE FOIS CES PRINCIPES DE BASE INTÉGRÉS, COMMENT BIEN SE NOURRIR AU QUOTIDIEN, ET SUR QUOI SE FOCALISER POUR GARDER LA LIGNE... OU LA RETROUVER ? VOICI LES BONS CONSEILS À METTRE EN APPLICATION.

METTRE LES SUCRES SOUS SURVEILLANCE

Les abus de sucres sont nocifs pour la ligne, mais aussi pour la santé, plus encore avec l'âge : ils favorisent la prise de poids (majoritairement abdominale), l'insulinorésistance (car les muscles captent naturellement moins bien les sucres au fil des années) et le discret, mais dévastateur, diabète de type 2. « Ils accélèrent aussi le vieillissement des tissus en provoquant un phénomène de "glycation"

de l'organisme, sorte de "caramélisation" des protéines. Fortement addictogènes puisqu'ils stimulent le système cérébral de récompense, les sucres sont partout, et souvent cachés sous de multiples appellations obscures (mélasse, sirop de blé ou de maïs, maltodextrine...). Si la bataille collective semble d'ores et déjà perdue, il est essentiel de les surveiller individuellement, pour reprendre le pouvoir sur notre consommation personnelle », conseille le Dr Réginald Allouche, spécialiste dans la prévention du surpoids et du diabète. Au quotidien, il faut privilégier les sucres à index glycémique bas : choisir des céréales complètes plutôt que raffinées (notamment pour le pain, les pâtes, le riz) est une habitude à adopter



Les protéines animales sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme, et encore plus passé la cinquantaine.

sur le long terme, tout comme réduire, voire éviter les produits raffinés (pain blanc ou pain de mie, farine blanche...). « En prenant de l'âge, il faut impérativement "faire l'inventaire" des sucres que l'on consomme au quotidien, afin, le plus souvent, de les revoir à la baisse. Car si, certes, on surveille parfois ceux "à goût sucré" dont les effets pervers sont connus (pâtisseries, sucreries, confitures, miel, desserts...), nous oublions la plupart du temps de comptabiliser les féculents et céréales (qui ne doivent pas constituer plus d'un quart de l'assiette), et le pain, trop souvent à discrétion, alors qu'une simple baguette représente l'équivalent de 20 morceaux de sucre ! » remarque Valérie Espinasse. « Sans les diaboliser – ce qui serait une erreur –, je conseille aussi de réguler sa consommation de fruits, rangés, dans notre inconscient, dans la catégorie "aliments sains donc à volonté" : s'ils apportent fibres, eau et vitamines, et sont plus judicieux qu'un dessert sucré

CONSEIL DE PRO : Valérie Espinasse

Le jeûne intermittent, pourquoi pas ? Également baptisé fasting, il consiste à supprimer un repas (petit déjeuner ou dîner), pour allonger la durée de jeûne

de l'organisme. Une méthode validée médicalement qui peut aider à réguler son poids, mais que je ne conseille à mes patients que si elle n'est pas douloureuse à vivre !

en fin de repas ou au petit déjeuner, ils contiennent aussi des sucres et la juste dose est de 2 à 3 (maximum) par jour, et non 5 ou 6. On les consomme entiers et non en jus, qui élèvent la glycémie. »

MISER SUR LES PROTÉINES ANIMALES

Avec l'âge, beaucoup de personnes (surtout les femmes) réduisent spontanément leur ration de protéines animales, pensant en avoir moins besoin ou étant sujettes à certains dégoûts, notamment face à la viande. C'est en réalité préjudiciable, car les protéines augmentent le métabolisme (l'organisme dépense beaucoup d'énergie pour les digérer), ont un effet très satiétogène bienvenu pour éviter les fringales (surtout si l'on contrôle sa ration de féculents), et entretiennent le capital musculaire, mais aussi osseux en constituant la charpente de nos os. « Elles sont d'autant plus indispensables qu'à partir de la soixantaine, le corps subit un phénomène de séquestration splanchnique : le tube digestif détourne environ 50 % des acides aminés consommés (contre 25 % seulement à l'âge adulte), réduisant d'autant la quantité disponible pour fabriquer des muscles ou les entretenir », explique le Dr Allouche. Viandes rouges ou blanches, œufs, poissons, fruits de mer ou crustacés doivent figurer au menu une fois par jour à raison de 100 à 150 g : pas question de diminuer la dose. On pensera également aux yaourts (nature !), qui sont aussi une bonne source de protéines animales et apportent en prime du calcium et de la vitamine D.

SÉLECTIONNER JUDICIEUSEMENT LES GRAISSES

Pour le métabolisme et le poids comme pour la qualité de la peau et le bon fonctionnement du cerveau et du cœur, les graisses sont indispensables : « Manger "tout vapeur" ou sans vinaigrette pour mincir est une erreur ! affirme Valérie Espinasse. Il faut privilégier les huiles végétales riches en bons acides gras (colza, pépin de raisin, olive), parsemer ses plats de graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes, cacahuètes), ne pas hésiter à consommer de l'avocat et des sardines à l'huile (olive ou colza) : elles sont bénéfiques pour la santé et ne feront pas prendre de poids. » ■

CONSEIL DE PRO : Véronique Liesse

Des repas de midi consistants : Le déjeuner doit être suffisamment copieux et rassasiant pour éviter les coups de pompe de l'après-midi : on peut parfaitement manger une simple salade, mais elle doit être complète : une source de protéines

(poulet, œufs, crevettes...), des légumes crus et/ou cuits (qui doivent représenter la moitié de la portion) et des féculents (quinoa, riz ou pâtes cuites puis refroidies, pour un quart de l'assiette), sans oublier de bonnes graisses avec l'huile d'olive ou de colza.