

## Conseils pour contrôler son poids après 55 ans

Au fil des années, les kilos s'accroissent et la silhouette change.



Pourquoi les kilos s'accroissent avec l'âge ?

Comme à chaque âge de la vie, tout est une question d'équilibre ! On prend du poids dès que l'apport en calories est supérieur aux besoins de l'organisme. Or plus on vieillit, plus nos besoins diminuent. Si l'alimentation reste la même, les calories autrefois brûlées par l'organisme, sont stockées sous forme de graisse.

Les besoins diminuent

Le besoin en énergie minimal pour que le corps puisse assurer ses fonctions vitales est appelé « métabolisme de base ». Ces calories dépensées par l'organisme au repos sont corrélées à la masse musculaire. Si la masse musculaire diminue, le métabolisme de base diminue. C'est ce qui se passe quand on vieillit. Les muscles perdent la moitié de leur poids entre 20 et 80 ans<sup>1</sup>.

Et puis, la vie est semée d'embûches quand on veut conserver sa taille de guêpe. La ménopause et la grossesse constituent deux caps de la vie où la prise de poids est plus importante. De même, l'activité professionnelle évolue au fil du temps. Les occasions de sortir de chez soi ne sont plus si nombreuses et on s'installe plus facilement dans une voiture que sur la selle d'un vélo.

## Fuyez les régimes sévères

Vous pensez qu'un régime drastique est la meilleure solution pour garder la ligne ? Vous vous trompez !

L'équation est simple : la masse musculaire diminue autant que la graisse au cours d'un régime. A chaque kilo perdu, le métabolisme de base est donc réduit. On comprend bien que mettre son corps à une diète radicale est contre-productif. A la fin du régime, les calories apportées reviendront à la normale...mais pas le métabolisme de base. Les calories en trop seront stockées sous forme de graisse.

Au-delà de cet « effet yoyo », un régime comporte des risques pour la santé à partir d'un certain âge. Le muscle constitue une réserve non négligeable de protéines, qui fournissent des acides aminés à l'organisme tout entier. La fonte musculaire s'accompagne d'une baisse de la synthèse des protéines du système immunitaire. Les défenses de l'organisme se trouvent fragilisées<sup>1</sup>.

Pour finir, vous risquez de souffrir de déficits en certains nutriments<sup>2</sup>. On ne peut couvrir ses besoins en vitamines et minéraux en consommant moins de 1500 kcal/jour, quel que soit son âge.

## Gardez vos bonnes habitudes

Aucune raison de changer la composition de ses assiettes ! Une alimentation équilibrée permet de maîtriser son poids, et d'en perdre si l'on le souhaite.

Les fruits et légumes : au moins 5 par jour. Avec leur faible teneur en calorie et leur diversité, ils s'invitent à tous les repas. En

plus, les fibres favorisent le rassasiement en abaissant jusqu'à 25 % le taux de ghréline, une hormone stimule l'appétit.

Les féculents (pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs) : à chaque repas et selon l'appétit. On considère que la ration globale en glucides doit représenter 50 % de l'apport énergétique<sup>1</sup>.

La viande, le poisson, les œufs et les substituts : 1 à 2 fois par jour. Privilégiez les viandes grillées ou rôties, les poissons en papillote ou à la vapeur.

Pas question de revoir non plus le rythme de ses repas. Conserver ses trois repas par jour, c'est s'assurer d'une bonne répartition des apports alimentaires. Surtout quand on sait que conserver un poids santé, ça commence au petit-déjeuner.

### Misez sur les protéines

Les besoins en protéines augmentent d'environ 20 % avec l'âge<sup>1</sup>. Par ailleurs, des études ont montré que les personnes soumises à une diète plus élevée en protéines (de 25 % à 30 % des calories) perdaient plus facilement du poids et notamment de la graisse.

Les nutritionnistes conseillent de privilégier les protéines animales (viande, poissons et œufs) qui devraient représenter au moins 60 % de l'apport protéique total. Quel avantage présentent ces protéines ? Leur composition en acides aminés serait légèrement mieux équilibrée que celle des protéines végétales<sup>2</sup>. Les protéines préservent la masse et la force musculaire et apportent des acides aminés essentiels.

Si on est végétarien ?

Pour avoir des apports suffisants en protéines, choisissez des plats associant des sources diverses de protéines végétales : légumes secs et céréales (soupe ou purée de pois cassés et pain, semoule et pois chiches...), céréales et fruits oléagineux (pain aux noix, aux amandes, aux noisettes...).

## Préférez les grains entiers

Comment garder un poids santé ou maigrir quand on a toujours faim ? Une solution consiste à choisir des aliments avec le même nombre de calories... mais qui rassasient plus longtemps. C'est le cas des grains entiers : riz brun, le quinoa, les pâtes de grains entiers, l'orge, les céréales riches en fibres et faible en sucre, le millet, le couscous de blé entier, le boulgour et autres. Ces aliments contiennent des glucides lents, des fibres et de l'eau ainsi qu'une panoplie de vitamines et minéraux essentiels.

Les « petits creux » sont moins fréquents qu'avec leurs équivalents raffinés, riz et pâtes blanches en tête. Ceux-ci provoquent une hausse du taux de sucre dans le sang plus rapide que leur version grains entiers. Sous l'effet de l'insuline, l'hypoglycémie survient plus tôt et augmente l'appétit.

## Limitez certains aliments

Pour que vos efforts payent, mieux vaut mettre au placard certains aliments.

Les graisses, mais sans les supprimer. Préférez les graisses végétales (huile de colza, d'olive, de noix...), qui apportent des nutriments indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ;

Les produits contenant des graisses cachées : pâtisseries, viennoiseries, plats préparés, biscuits sucrés ou salés, charcuterie, cacahuètes salées, les sauces trop riches et les produits de friture ;

La consommation d'alcool. Très riche en calories, l'alcool présente un intérêt nutritionnel tout relatif !

Un petit creux ? Jetez-vous sur une pomme plutôt que sur un biscuit !

## Consultez un médecin régulièrement

Consultez avant d'entreprendre un changement de vos habitudes alimentaires ! Votre médecin est le mieux placé pour suivre l'évolution de votre poids et vous conseiller. Il peut également détecter les maladies qui favorisent le gain pondéral.

Un dysfonctionnement de la glande thyroïde, l'hypothyroïdie<sup>1</sup>, est relative fréquent après 50 ans. Il s'accompagne d'une prise de poids, d'une perte d'énergie et d'une irritabilité. Les femmes sont principalement touchées par cette maladie qui affecte la qualité de vie. A savoir que cette affection ne se guérit pas mais se contrôle très bien avec des hormones thyroïdiennes de substitution.

## Bougez tous les jours

Pourquoi grossit-on avec l'âge ? Parce que la masse musculaire diminue. A partir de là, on comprend bien l'importance de l'activité physique pour maintenir son poids de forme. Il n'y a pas de secrets : il faut bouger !

Au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, quelle qu'elle soit, permettent d'optimiser les effets d'un régime éventuel. Et de se prémunir contre le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle. En plus, le sport est source de longévité.

## Le sommeil est d'or

Bien dormir permet de limiter la prise de poids. C'est ce qu'affirment plusieurs études récentes. L'une d'entre-elles conclue que les petits dormeurs qui allongent leurs nuits de sommeil à 7 ou 8h auraient tout à y gagner. Selon Jean-Philippe Chaput, auteur principal de cette étude « la différence est de 2,4 kg de masse

grasse en 6 ans, juste en changeant les habitudes de sommeil ».

Le sommeil influe sur la production de certaines hormones (le cortisol notamment) qui interviennent dans les sensations de satiété et de faim. C'est scientifiquement prouvé : qui dort, dîne !

Buvez du thé vert

Le thé vert est un « brûle graisse » bien connu. Ses atouts ? Sa teneur en caféine et en catéchine qui augmentent le taux de noradrénaline dans le sang. Or, cette molécule a pour effet d'augmenter la dépense énergétique et la dégradation des graisses.

Si les études réalisées sur des rats ont montrés un effet « anti-obésité » du thé vert, celles réalisées chez l'homme sont plus nuancées. Une méta-analyse réalisée sur 11 études, a mis en évidence le rôle des catéchines du thé vert sur la perte ou le maintien du poids, en particulier lors d'une activité physique modérée.

Veillez toutefois à ne pas dépasser 3 à 4 tasses de thé vert par jour.

Adoptez « l'attitude du nourrisson »

S'écouter avant de se mettre à table est l'une des clés pour ne pas grossir. Hélène Baribeau, nutritionniste, explique « lorsque l'on vient au monde, manger est un besoin uniquement physiologique. Mais avec l'âge, le plaisir de manger, la gourmandise, les horaires, le stress prennent le dessus sur le moment adéquat pour manger et la quantité requise de nourriture dont le corps a besoin. Je mange parce que c'est l'heure et non parce que j'ai une vraie faim. »

Pour gérer son poids, il faut réapprendre à écouter les signaux de son organisme. Expérimenter la sensation de faim et de satiété.

Seul notre corps sait véritablement la quantité de nourriture dont il a besoin.

<http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-conseils-poids-55-ans>

Télécharger « Produits naturels approuvés pour perdre du poids.pdf »

<http://pdfdownload.eklablog.com/dossiers-sante-a125723200>