

# Mode de vie et vieillissement

Le vieillissement est un phénomène global. Il est inéluctable et tout espoir d'éternelle jeunesse est illusion. Cependant, certains facteurs qui le favorisent sont aujourd'hui bien connus. Le fait de les prendre en compte peut ralentir le processus et surtout améliorer le confort de vie dans les périodes de grand âge.

Nous en évoquerons quatre : le stress oxydatif, le silicium, les acides gras essentiels et l'eau.

## **Le stress oxydatif**

L'oxydation est nécessaire à la vie, notamment pour produire de l'énergie. Mal contrôlée, elle peut aussi déborder de son rôle bénéfique pour dégrader nos cellules. Lorsque ces dégradations s'accumulent, elles contribuent au vieillissement général et favorisent certaines maladies dégénératives (cataracte, DMLA\*, Parkinson, Alzheimer...)

Pour éviter ces débordements, l'organisme possède une défense anti-oxydante composée notamment de vitamines (C et E) et de minéraux (Sélénium, Zinc...) que le corps ne sait pas fabriquer, et qui doivent donc être apportés par l'alimentation. Ce sont essentiellement les fruits et légumes frais, ainsi que le thé vert et le vin rouge qui apportent les nutriments antioxydants.

On parle de stress oxydatif lorsque la défense anti-oxydante est débordée par trop d'oxydation. Cela accélère le vieillissement.

Pour prévenir ce phénomène, on peut à la fois limiter les contextes qui favorisent l'oxydation (exposition au soleil, inflammation, tabac, etc.) et renforcer la défense anti-oxydante par l'alimentation et éventuellement la prise d'un complément alimentaire.

## **Le silicium**

Cet élément fait partie des minéraux, au même titre que le calcium, le sodium, le magnésium, le fer... C'est un facteur nécessaire au développement et au renouvellement des os, des articulations, des vaisseaux sanguins, de la peau. Son absence favorise l'ostéoporose, l'arthrose, les maladies vasculaires et le vieillissement cutané. L'assimilation du silicium diminue avec l'âge, d'où l'importance de ces problèmes chez le sujet âgé.

Pour faire face aux conséquences de cette carence qui s'amplifient avec l'âge, une complémentation alimentaire est fort utile, avec des plantes riches en silice comme la prêle, le bambou, l'ortie, ou de manière beaucoup plus efficace, car son assimilation est bien meilleure, avec une solution de silicium organique.

## **Les acides gras essentiels**

Il y a dans les matières grasses, des substances particulières indispensables à nos organismes qui ne savent pas les fabriquer : ces sont notamment les acides gras essentiels oméga 3. Jusqu'à 40 ans, ces substances sont obtenues en transformant les graisses apportées par certaines huiles végétales naturelles (colza, noix), mais au-delà, les capacités de transformation diminuent et les acides gras oméga 3 dont l'organisme a toujours besoin doivent être apportés sous une forme déjà transformée qui ne se trouve que dans les poissons gras. Consommer ces poissons (sardine, maquereau, hareng, anchois, saumon) 3 fois par semaine est suffisant. À défaut, l'apport peut se faire par complément alimentaire.

## **L'eau**

On oublie trop souvent l'importance de l'eau. Pour se maintenir en bonne santé, boire suffisamment n'est qu'une partie de la solution. Il faut aussi prendre en compte la qualité de l'eau. On sait que l'état général d'une population est lié à la qualité de l'eau qu'elle consomme et que certains peuples, jouissant d'une eau exceptionnelle, deviennent plus facilement centenaires, et en bonne santé !

Ce n'est pas chose facile que de disposer au quotidien d'une eau de qualité. L'eau distribuée dans les circuits urbains est certes potable, mais a été dénaturée par les traitements et ne possède plus ses qualités d'eau vivante. Les eaux en bouteilles, également, perdent une partie du potentiel qu'elles avaient à la source.

À défaut d'une solution idéale, on peut faire au mieux. Si on fait le choix d'une eau en bouteille, choisir une eau de source peu minéralisée (Mont Roucous, Mont Barbier, Montcalm) et agiter le contenu de la bouteille avant de la consommer. Si on choisit de consommer l'eau courante, il faut songer à un procédé de traitement qui redonne à l'eau un meilleur potentiel vital.

Il est plus bénéfique pour la santé du corps de boire en dehors des repas et de la période de deux heures qui les suit.

## **En conclusion**

Le vieillissement est un processus qu'on ne peut qu'accepter car il est inéluctable. Il est cependant possible d'en atténuer les effets par une attention particulière apportée à son mode de vie. Consommer une eau de qualité, adopter une alimentation incluant des antioxydants (fruits et légumes) et des oméga 3 (poissons gras), et prendre régulièrement une complémentation en silicium (et si besoin en antioxydant et en oméga 3) sont des gestes simples et un véritable soin préventif pour l'organisme.

Jacques Benjamin Boislève

*Prémédia (journal de retraités) n °15 – janvier 2009*

\* La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) est un affaiblissement de la vision se manifestant notamment par l'apparition d'une zone aveugle au centre du champ d'observation.