

JOFFREY, coach à domicile

NE PAS ÊTRE FATALISTE EN CE QUI CONCERNE SON POIDS

« Les réflexions du type « à mon âge » ou « tout me profite » sont de fausses excuses car il n'y a pas d'âge pour être en forme et l'on peut éviter le surpoids si on a une bonne hygiène de vie. Le poids, c'est mathématique. Si on ingère plus de calories qu'on en dépense, on prend du poids et inversement si on dépense plus que l'on ingère, on perd du poids.

Certes, il est vrai que nous ne sommes pas tous égaux en ce qui concerne le métabolisme de base* (plus ou moins lent ou rapide) mais hormis certains problèmes de santé, nous sommes le reflet de notre comportement alimentaire et sportif.

Nous pouvons tous augmenter notre métabolisme de base par une alimentation ciblée associée à la pratique d'une activité physique.

L'alimentation doit être équilibrée et adaptée en fonction de la personne. Le plus grand danger est la restriction calorique (régime draconien), car en ce temps de « disette alimentaire » le métabolisme se ralentit et lorsque la personne remange, le corps absorbe toutes les calories. Il y a alors un effet de surcompensation « effet yoyo » et les kilos perdus sont très vite repris voir dépassés.

Pour garder son métabolisme actif, il est également très important d'avoir une activité physique régulière pour dépenser des calories mais également pour raffermir et garder du tonus musculaire. Le muscle consomme plus d'énergie que la graisse. Avec l'âge, il y a un effet de fonte musculaire ce qui entraîne un ralentissement du métabolisme. C'est pourquoi il est important de garder un certain dynamisme musculaire. »

**métabolisme de base : quantité d'énergie dont l'organisme a besoin pour remplir ses fonctions vitales. Cette énergie représente la plus grande proportion de notre dépense calorique quotidienne. »*

→ **Contact : 06 88 70 09 64** ou coachjoffrey@hotmail.fr



BÉATRICE LAUPRÊTRE, naturopathe à Charnay

PASSER UN BEL ÉTÉ...

« L'été, les longues journées chaudes et ensoleillées, les vacances bien méritées, la détente... tous les ingrédients sont réunis pour une régénération réussie. Le soleil et la chaleur remontent le moral, donnent des couleurs et de la vitamine D. Mais il y a quelques conseils à respecter pour éviter les coups de soleil, insolation et déshydratations.

Pensez à bien vous protéger du soleil. Pour cela, il faut connaître son phototype : peau laiteuse, cheveux roux, taches de rousseur : exposition à éviter ; peau claire, cheveux blonds : exposition très modérée ; peau mate, cheveux noirs, yeux foncés : exposition modérée. Les expositions doivent être courtes avant 11 h et après 17 h. Cherchez l'ombre également. Utilisez des crèmes solaires avec des filtres minéraux, évitez les filtres chimiques et les nanoparticules : oxydes de zinc et de titane, toxicité accrue mêlée au chlore des piscines. Enfin, mettez des vêtements couvrants, amples et légers, un chapeau et des lunettes de soleil à haute protection.

Deuxième chose fondamentale : hydratez vous. L'eau est un constituant fondamental et vital pour le corps, elle représente plus de 70 % du poids. Nous en rejetons chaque jour 2,5 l par les urines, la transpiration, les poumons et les selles. Il est donc important d'avoir un apport équivalent d'au moins 2,5 l apporté par l'alimentation, les oxydations cellulaires et surtout les eaux de boissons.

Préférez l'eau pure de source ou minérale à raison de 1,2 l à 1,5 l par jour et évitez les boissons peu hydratantes voir déshydratantes : café, sodas, alcool...

Pour les personnes âgées, il est conseillé de boire un verre d'eau toutes les heures.

Pour protéger et hydrater vos cellules, consommez des fruits et des légumes frais, gorgés d'eau et riches en anti-oxydants (Béta-carotène, vit C-E-B2-B3...) : carotte, salade, concombre, courgette, tomate, melon, abricot, poivron, persil, mangue, pastèque, pomme, poire, pêche et du pollen frais... »

→ **Contact : 06 85 99 29 99** ou contact@be-naturopathyx