Maryline Hourlier
Rester jeunes longtemps

Reading excerpt

Rester jeunes longtemps
of Maryline Hourlier
Publisher: Éditions Robert Jauze

http://www.narayana-verlag.com/b15822

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

CHAPITRE PREMIER

LES MÉCANISMES DU VIEILLISSEMENT

Afin que la prévention soit le plus efficace possible, il n'est pas inutile de connaître d'abord ce qui nous fait vieillir et surtout mal vieillir.

Rester jeune

En 1900, la France comptait cent centenaires alors qu'en 2011, on y trouve quinze mille personnes de cent ans et plus...

Qu'est-ce que rester jeune ?

Est-ce parce que notre visage, notre silhouette nous donne l'impression d'avoir vingt ans ? Est-ce parce que nous arrivons à participer de façon magistrale au marathon de New York à cinquante ans ? Ou est-ce parce que nous sommes bien dans notre corps, dans notre tête et que la vie nous offre à chaque instant la possibilité d'acquérir sagesse et bonté dans notre cœur ?

Aujourd'hui, nous savons que nous gagnons trois mois chaque année, et d'après les prévisions démographiques nous allons pouvoir vivre jusqu'à cent-vingt ans et plus.

La réalité pourtant nous rattrape puisqu'à onze ans déjà le cristallin de l'œil commence à vieillir.

Nous ne pouvons échapper à la vieillesse et la seule manière d'en ralentir le processus est de prendre conscience de tous les facteurs qui entrent en jeu pour nous permettre d'agir sur eux. En

Extrait de « Rester jeunes longtemps », M. Hourlier,
Éditeur : Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

effet, le mécanisme du vieillissement se met en route lorsque les différents systèmes physiologique, vasculaire, cardiaque, cérébral, neurosensoriels, osseux commencent eux-mêmes à vieillir, à partir de dix-huit vingt ans.

Nous ne sommes pas tous égaux dans cette histoire car le facteur héréditaire joue aussi un rôle très important.

Alors rester jeune, qu'est-ce si ce n'est peut-être la conscience de vieillir, quel que soit notre âge et notre sexe, mais, en même temps, de choisir alors de vivre autrement. Cela consistera à renforcer notre capital santé physique et psychique.

L'objectif est de bien vieillir à tous les niveaux

Cela consiste à éviter d'avoir des problèmes articulaires, comme les rhumatismes, l'arthrose. De conserver, si possible, une bonne forme physique, afin de pouvoir bouger aisément, mais aussi de préserver un bon équilibre psychique, afin de pouvoir profiter de ce que la vie nous offre et d'éprouver suffisamment de joie, pour aimer, donner, partager, échanger avec nos proches, autour des plaisirs de la vie.

Au plan physiologique

À 20 et 30 ans, nous avons conservé en général des membres bien solides et, si nous avons de la chance, nous sommes restés intacts, nos articulations ne nous font pas souffrir. Si nous n'avons pas subi d'accident, nous avons sans problème une aisance à bouger, nous déplacer, nous mouvoir le plus librement et le plus légèrement possible...

Si nous ne pratiquons pas encore de sport, courir ou fournir un effort physique nous coûte à peine...

Mais *à 40 ans,* nous nous apercevons que faire la fête tard le soir nous oblige à mettre plus de temps à récupérer le lendemain et que si nous souhaitons à nouveau pratiquer un sport nous avons besoin de temps pour nous mouvoir sans trop de souffrance.

Les vrais sédentaires se rendent compte qu'ils vont souffrir au moins une fois, d'un torticolis, d'un dos ou d'une nuque bloquée.

Extrait de « Rester jeunes longtemps », M. Hourlier,
Éditeur : Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Le corps se modifie et les quelques kilos en trop sont bien présents.

À 50 ans c'est clair si nous ne pratiquons pas de sport, la « bedaine » est bien présente, les soirs de fête sont difficiles à assumer, les articulations commencent à être douloureuses et devoir pratiquer un sport demande un effort presque surhumain.

C'est évident, nous vieillissons...

Cet âge nous oblige à devenir « sage » et conscient que, sans une alimentation équilibrée, un exercice physique régulier, nous avons plus de risques d'accroître une certaine fragilité articulaire, cardio-vasculaire, musculaire, dentaire et cérébrale. Nous pouvons nous heurter à de vrais problèmes de santé. Évidemment tout dépendra aussi de notre hérédité.

Pour une femme de 50 ans, le risque de fracture est de l'ordre de 40%.

À 60, 80 ans et plus, nous pouvons rester en superforme mais plusieurs critères vont entrer en ligne de compte. Sommes-nous plutôt actif, joyeux, énergique, dynamique, passif, triste ? Est-ce que la population des aînés a l'habitude de bouger, de voyager, de se mouvoir ? En fonction de cela, il sera facile ou non de rester en forme et de ne pas subir « son âge ».

Pourtant, à cet âge, la force musculaire, le débit cardiaque, les fonctions rénales ont diminué progressivement et les risques de chute sont bien présents. Les fonctions cérébrales s'amenuisent et, si nous restons inactifs, nous accélérons grandement le processus du vieillissement. Malheureusement le schéma corporel se détériore et nous condamne à prendre rapidement « quelques années en plus » *]*

L'isolement, la sédentarité et une mauvaise alimentation doivent impérativement être exclus.

Au plan psychologique

À 20, 30 ans, on a la vie devant soi, pas de rides et plein d'espoir. Bien évidemment nous espérons réaliser un jour nos objectifs, nos rêves... Nous voulons conquérir le monde, oser vivre des expériences insolites. Curieux et plein d'énergie, à cet âge on est

Extrait de « Rester jeunes longtemps », M. Hourlier,
Éditeur : Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

représentation, le semblant, le faux sont plus importants que le vrai.

Aujourd'hui, nous savons que nous allons vivre plus longtemps et qu'une fois arrivés à la retraite, une autre vie nous attend.

De plus en plus d'activités intellectuelles, sportives sont proposées aux seniors et les initiatives se multiplient dans nombre de communes au profit des aînés.

De même, l'intergénérationnel entre enfants et seniors est mis en valeur.

Rester jeune, c'est s'assumer tel qu'on est, être ouvert d'esprit, de cœur, quel que soit notre âge et accepter des limites.

Le vieillissement

La durée de vie normale (non écourtée par un accident ou une maladie), varie selon les espèces. Pour l'éphémère : 24 à 48 heures, pour l'abeille ouvrière : 3 semaines, pour le rat : 4 ans, pour le lapin : 13 ans, pour l'orang-outang : 50 ans.

Une plus grande longévité

Pour l'homme, la longévité est classiquement estimée à 90 ou 100 ans. Mais certains auteurs pensent que nous pourrions atteindre 120 ou 140 ans.

Cette longévité moyenne des êtres humains a nettement progressé. Les causes en sont diverses. L'évolution de la médecine par exemple. Il n'existe plus d'arracheurs de dents pour combattre une rage de dents. On observe une forte réduction de la mortalité infantile et de la mortalité par infection bactérienne, grâce aux antibiotiques et à la prise en charge rapide par les médecins. Le développement de la chirurgie...

Chacun vit certes plus longtemps, mais pas forcément en bonne santé et nous pouvons être sujets à différentes affections ou maladies : asthme, arthrose, cancer, affection auto-immune, diabète, maladie d'Alzheimer, etc.

Extrait de « Rester jeunes longtemps », M. Hourlier,
Éditeur : Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Les facteurs de vieillissement

Voici la liste des facteurs qui accélèrent le vieillissement.
- La pénibilité de certains métiers.
- Un statut socio-économique bas.
- Le tabagisme (66 000 morts chaque année).
- L'alcoolisme.
- La pollution de l'air, du sol et des eaux par de nombreux produits toxiques.
- Le stress généré par les différentes agressions de la vie moderne.
- Le manque d'exercice physique.
- Les agents infectieux [bactéries, virus, parasites).
- Une alimentation peu équilibrée et pauvre en fruits et légumes frais.
- L'isolement social.
- L'absence de relations amicales, amoureuses.
- Le manque d'intérêt pour la vie.

Le sommeil

Le sommeil est une étape de la journée, indispensable à notre santé. En effet, cette période est très importante pour se ressourcer, pour se régénérer. Nous savons aujourd'hui que, lorsque nous réussissons à dormir avant minuit et que nous dormons sans interruption, nous sommes davantage en forme la journée. Un adulte a besoin de six à dix heures de sommeil par jour. Il est vivement conseillé de s'endormir vers vingt-deux ou vingt-trois heures. Les heures de sommeil avant minuit sont très bénéfiques.

En effet, lorsque nous arrivons à bien nous reposer, nous permettons à notre cerveau d'être plus performant. Nous savons qu'il est nécessaire d'être efficace durant notre journée de travail et un bon sommeil assure une réelle réactivité pendant la journée.

Les conséquences d'un mauvais sommeil

Le mauvais sommeil a un impact sur les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation, sur la régulation de l'humeur et du stress

Extrait de « Rester jeunes longtemps », M. Hourlier,
Éditeur : Robert Jauze
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Maryline Hourlier

Rester jeunes longtemps

grâce à des méthodes naturelles

206 pages, pb
publication 2011

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com