



Optimiser votre santé, votre tonus et votre libido par l'alimentation

Être en forme, en pleine forme physique, mentale et sexuelle après 50 ans, c'est possible ! C'est même une attente légitime compte tenu de l'augmentation de l'espérance de vie. Cette dernière doit également s'accompagner d'une amélioration de la qualité de vie, du maintien de notre potentiel indispensable à un épanouissement de l'homme et de la femme sur tous les plans. L'une des solutions se trouve peut-être dans nos assiettes... PAR DOCTEUR COUDRON

Le premier secret du tonus se cache dans nos muscles !

La sensation de bien-être, de tonus physique dépend étroitement de notre quantité de masse musculaire. Or, celle-ci décline lentement et discrètement au fil du temps. Ainsi, sans nous en rendre compte, nous perdons environ 40 % de notre musculature totale entre 20 ans et 70 ans. Cette fonte musculaire, cette sarcopénie, se traduit par une sensation de faiblesse, des chutes, une perte d'autonomie et de vitalité. Mais plus encore, la fonte musculaire entraînera une baisse de la production hormonale de nos androgènes, nos hormones du bien-être, du désir, de la libido. Au premier rang de celles-ci, la testostérone et la DHEA sont moins produites lorsque la masse musculaire décline. Ce déclin androgénique lié à l'âge (DALA) est aussi important pour l'homme que pour la femme. Un taux de testostérone et de DHEA optimum



sont associés à une meilleure santé, à un meilleur tonus et une meilleure libido. La première solution pour maintenir un taux de testostérone, de DHEA et d'androgènes correct sera donc de maintenir une masse musculaire satisfaisante et efficace. C'est d'abord dans notre nutrition quotidienne que se trouve la réponse.

- **Plus de protéines à midi :** Si un adulte jeune doit consommer 0,8 g de protéines par kilo de poids et par jour, nous devons augmenter ces apports au-delà de 50 ans et plus encore à partir de 70 ans ! Nos besoins quotidiens devraient alors se situer à 1 g/K/jour voire même 1,2 ou encore 1,5 g/K/jour. De plus, une relance de la fabrication des muscles sera plus efficace si 60 % des protéines sont consommées en un seul repas à midi !

En pratique, notamment chez les seniors, il est conseillé de prendre durant quelques mois un complément riche en protéines en plus d'un repas équilibré

« Être en forme, en pleine forme physique, mentale et sexuelle après 50 ans, c'est possible ! »

apportant des protéines alimentaires. Il est essentiel d'y associer une très large assiette pleine de légumes variés et colorés afin d'en garantir l'équilibre et l'harmonie. En effet, un excès de protéines animales (viande et fromage sec) sans contrepartie de légumes s'accompagne d'un excès d'acidose dans l'organisme qui nuit à la synthèse des muscles et entraîne une fuite de minéraux et oligo-éléments aggravant ainsi la fatigue. Au total, un repas riche en protéines c'est : des poissons gras régulièrement, des volailles de la filière oméga 3, des œufs de la filière oméga 3, des légumes secs et des céréales complètes... toujours associés à un festival de légumes colorés en grande quantité, crus ou cuits.

- **Plus de vitamine D :** De récentes avancées scientifiques ont permis de comprendre de nouveaux rôles de la vitamine D : non seulement elle participe au métabolisme de l'os mais elle

est également très impliquée dans l'immunité, la prévention des cancers, le maintien d'une activité cérébrale optimale et...le maintien de la masse musculaire ! Un taux de vitamine D élevé est associé à une meilleure masse musculaire, moins de chutes, moins de fatigue et une meilleure vitalité physique et mentale. En pratique, notamment en hiver, l'exposition au soleil s'avère insuffisante et la nutrition devient alors la source principale de vitamine D : consommer régulièrement des produits laitiers bien tolérés et issus des filières oméga 3, consommer également du poisson source de vitamine D, plusieurs fois par semaine. L'avis d'un médecin nutritionniste ou formé en Neuro Nutrition permettra de réaliser un dosage pour savoir si des compléments alimentaires sont nécessaires ou utiles pour une santé optimale.



• **Un bon taux de cholestérol :** Si l'excès de cholestérol chez le sujet jeune contribue à l'augmentation des maladies cardiovasculaires, il ne faut cependant pas baisser exagérément le taux de cet acide gras essentiel pour la synthèse des hormones. En effet, le cholestérol est la matière première pour les hormones stéroïdes, les hormones du tonus et de la libido. Un taux de cholestérol trop bas est d'ailleurs associé chez les seniors à une mortalité plus élevée, des dépressions majeures plus graves et un déclin hormonal plus précoce.

• **Et une bonne activité :** La sédentarité aggrave la fonte musculaire entraînant fatigue et baisse de tonus. Au contraire, la pratique régulière, modérée et non intensive d'une activité physique, notamment de musculation, participe au maintien voire même à la restauration d'une masse musculaire, d'une augmentation d'hormones androgéniques, d'un bon tonus et une vitalité optimale.

Le second secret du tonus se cache dans le cerveau

Par ailleurs, la baisse de tonus et de vitalité peuvent également prendre source dans le cerveau : c'est alors la dopamine qui s'effondre ! En effet, notre dopamine est le neurotransmetteur qui "dope" le cerveau, le tonus, la concentration et la motivation mais est également responsable du... Désir ! Qu'il s'agisse de l'enthousiasme, de l'envie de projets, de la motivation ou encore du désir sexuel, notre dopamine est l'une des molécules clés du désir et du plaisir.

Après la cinquantaine, la dopamine est plus difficilement fabriquée par le cerveau. Le neurophysiologiste Henri Labori a décrit dans les années 1980 le tableau de déficit neurobiologique post-cinquantaine associant des troubles de la concentration et de la mémoire, des baisses de la motivation, de la libido, une tendance dépressive. Pour soutenir l'activité de la dopamine, la composition du petit déjeuner est essentielle : celui-ci devra apporter suffisamment de protéines (la matière première pour fabriquer la dopamine vient des protéines : il s'agit de l'acide aminé appelé la tyrosine) que l'on retrouve notamment dans les œufs (issus de la filière oméga 3) ou encore dans le jambon ou le fromage également issu de cette filière. Le petit déjeuner devra

“ **N**otre dopamine est le neurotransmetteur qui “dope” le cerveau, le tonus, la concentration et la motivation mais est également responsable du Désir ! ”

également associer des sources de glucides complexes (pain complet, céréales complètes...) et des fruits.

Le troisième secret se cacherait-il dans les intestins ?

La flore intestinale participe à notre santé. Un déséquilibre de cet écosystème entraîne un état inflammatoire qui peut à la fois altérer et aggraver la fonte musculaire. Cette mésentente entraîne une chute de dopamine dans le cerveau. Or, l'alimentation moderne trop riche en sucres rapides, déséquilibrée en graisses et insuffisante en fibres entraîne très fréquemment ce type de perturbations.

Une *Intelligent Nutrition*®, fondée sur un meilleur rapport en acides gras oméga 6/oméga 3, plus de végétaux dans l'assiette, plus de fibres, moins de sucres rapides rajoutés industriellement contribuent à la bonne santé intestinale.

Au total :

Forme, tonus, libido, vieillissement réussi et épanouissement sont possibles en appliquant une alimentation dans le bon sens, une alimentation faite pour l'homme et respectueuse de notre planète telle que la Nutrition Raisonnée, l'*Intelligent Nutrition*® préconisée par l'institut S.I.I.N.

Plus d'info : www.siin-nutrition.com