

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 87

Artikel: Poids : garder la ligne à tout âge
Autor: Tschumi, Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-830267>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

santé & forme

POIDS

Garder la ligne à tout âge

MIGRAINES

Une intervention à la tête donne de bons résultats.

38

INTOXICATION

Gare aux salades en sachets! De véritables nids à bactéries.

40

INFOGRAPHIE

La maladie parodontale, un problème d'hygiène.

41

PSYCHO

Comment réussir à se faire écouter. Conseils d'un psychiatre.

42



Avec l'âge, on a tendance à faire moins de sport. Pourtant, il est fortement conseillé de s'activer, et régulièrement!

Vieillir et prendre du poids ? Une fatalité qui concerne autant les hommes que les femmes. Explications et pistes pour rester au top.

Vous avez réussi à garder la ligne jusqu'à vos 50 ans? Puis, de façon insidieuse, de la masse grasseuse a commencé à se loger au

niveau de votre abdomen? Ce phénomène est tout à fait normal. Ou, du moins, si vous êtes une femme. Eh oui, les hormones s'en mêlent!

« Contrairement aux hommes, les femmes sont marquées par l'arrivée de la ménopause, nous explique François Pralong, chef du Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme au CHUV. Il y a une diminution des hormones sexuelles et, de ce fait, une modification du métabolisme. » Plus concrètement, à partir de >>>

la ménopause, les graisses vont automatiquement aller se loger au niveau du ventre, alors que, jusque-là, elles étaient principalement stockées sur les cuisses, les fesses et les seins.

« JE LE VIS ASSEZ MAL »

Les femmes peuvent donc difficilement échapper à une prise de poids, passé la cinquantaine et/ou au moment d'être ménopausées, puisque c'est leur corps qui en décide ainsi. D'ailleurs, ce passage n'est pas toujours facile à accepter.

Sabine, 59 ans, peut en témoigner. «J'ai pris douze kilos depuis ma ménopause, il y a environ six ans. C'est venu assez rapidement. Je n'ai pourtant pas changé ma façon de m'alimenter et j'ai une activité physique régulière. Malgré cela, j'ai vu mon corps se transformer. C'est difficile à accepter.»

Dans la même idée, Silvy, 53 ans, a pris 10 kilos depuis sa première ménopause «officielle», il y a une année: «Ça me change la silhouette, surtout que je ne suis pas très grande. Je ne fais pas de régimes, mais je fais extrêmement attention. Je limite les sucres et mange beaucoup de fruits et de légumes. J'ai toujours pris du poids au moment d'avoir mes règles, mais je pensais être, enfin, tranquille une fois ménopausée! Pourtant, il n'en est rien. Je le vis assez mal. J'en ai marre.»

QUAND IL FAUT PERDRE DU POIDS

Dans certains cas, cette nouvelle répartition des graisses stockées en trop grandes quantités peut comporter des dangers pour la santé. En effet, l'un des rôles des oestrogènes est de protéger le corps. Or, qui dit ménopause dit diminution de ces hormones. Résultat: le corps est davantage exposé à certains risques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'hypertension.

Davantage qu'une question d'esthétisme, il s'agit donc surtout de ne pas prendre trop de poids pour rester en bonne santé. Et, justement, à quel moment les kilos superflus deviennent problématiques? En fait, tout

dépend de l'indice de masse corporelle (IMC), la valeur qui reste la référence en la matière (*lire encadré*). Si une femme de corpulence normale avec un IMC de 22 prend entre trois et quatre kilos à la ménopause, pas de quoi s'inquiéter, a priori. En revanche, si ces kilos ne se situent qu'au niveau de la ceinture abdominale et qu'une analyse de la composition révèle qu'il y a plus de 2 kilos de tissus adipeux à cet endroit, alors, à ce moment-là, il faut changer ses habitudes et tenter de maigrir.

A ce propos, les recommandations viennent de changer. «Avant, on parlait de perdre 10% de son poids pour réduire son profil de risque, nous dit François Pralong. Mais, dorénavant, selon le NICE (*The National Institute for Health and Care Excellence, NDLR*), on estime que 3% est déjà une amélioration significative. C'est plutôt encourageant!»

ET LES HOMMES ?

Pour les hommes, nous le disons, la situation est différente. «Chez eux, le changement est moins brutal, le métabolisme ralentit certes, mais pas de façon marquée. La graisse au niveau du ventre est due à des changements d'habitude», précise le spécialiste. Et de poursuivre: «Dans l'idéal,

il faudrait simplement augmenter son activité physique. Ce qui résoudrait beaucoup de problèmes!» Sans surprise donc, avec l'âge, on fait moins de sport. Et pourtant, combien il est nécessaire de persévérer! A ce propos, voici de quoi rassurer les moins motivés d'entre nous: c'est surtout la régularité qui compte. Aujourd'hui, nous ne sommes plus soumis à des recommandations strictes qui exigent un temps minimum quotidien. Ainsi, dix minutes sont déjà mieux que rien, vingt minutes mieux que dix, etc. En bref, chacun fait ce qu'il peut!

CONSEILS DE BASE

Pour ce qui est de l'alimentation, excepté à partir de 70 ans où la donne est différente (*lire encadré*), les recommandations restent les mêmes tout au long de la vie. Si l'on veut perdre du poids, il convient d'éviter les régimes drastiques comme les hyperprotéinés. Moins manger n'est pas non plus spécialement recommandé. Ainsi, ce sont toujours les mêmes conseils de base qui persistent: diminuer les apports en graisses et en sucres et privilégier, à l'inverse, une alimentation riche en fruits et en légumes.

« Chez les hommes, le changement est moins brutal »

FRANÇOIS PRALONG, CHEF DU SERVICE D'ENDOCRINOLOGIE, DIABÉTOLOGIE ET MÉTABOLISME AU CHUV

Finalement, que ce soit la pratique d'une activité physique régulière ou une nourriture équilibrée, le tout est d'avoir une bonne hygiène de vie.

MARIE TSCHUMI

WEB

Prise de poids: partagez vos bons trucs sur generations-plus.ch

À 70 ANS, LA DONNE CHANGE

Pour les personnes plus âgées, dès 70 ans environ, la situation est très différente. A cet âge-là, le goût diminue et l'envie de manger se fait plus rare. Sans compter, parfois, l'apparition de difficultés à mastiquer. On entend souvent les problèmes de malnutrition des personnes âgées qui, par la force des choses, perdent du poids, souvent de manière significative. L'alimentation à partir d'un certain âge doit donc être prise au sérieux.

Selon la Société suisse de nutrition (SSN), il est particulièrement important d'assurer un apport suffisant de protéines, en mangeant chaque jour des aliments qui en sont riches comme les légumineuses, les produits laitiers, le tofu, la viande (y compris la volaille), le poisson ou les œufs. Pour contrer une dégradation osseuse, pensez également au calcium (lait et produits laitiers) et à la vitamine D (poissons gras comme le saumon). Enfin, notons qu'il est nécessaire de bien s'hydrater (un à deux litres par jour), puisque, avec l'âge, la sensation de soif diminue.

COMMENT CALCULER VOTRE IMC

L'indice de masse corporelle (IMC) est une valeur qui permet de classer la population en quatre catégories distinctes selon le poids.

- En sous-poids: IMC < 18,5
- Poids normal: IMC entre 18,5-25
- En surpoids: IMC entre 25-
- Obésité: IMC ≥ 30

Pour calculer le vôtre, divisez votre poids en kilo par votre taille en mètre carré. Par exemple, si vous mesurez 1 mètre 75 pour 65 kilos, votre IMC est de 21,2 65 kilos/ (1,75)². Sinon, rendez-vous sur www.imc.fr par exemple pour éviter de faire le calcul vous-même.



DES VARIATIONS

Selon les derniers chiffres (2014 et 2015), en Suisse, 54,3% des 18 à 75 ans ont un poids normal (IMC situé entre 18,5 et 25), 43,4% sont en surpoids ou obèses et 2,4% en sous-poids. Parmi les différentes tranches d'âge, il est intéressant de souligner qu'un IMC normal est surtout élevé chez les 18 à 29 ans (73%) et nettement plus faible pour les 64 à 75 ans (41%). A l'inverse, ceux-ci sont plus nombreux à être en surpoids ou obèses (40%), contre 18% chez les jeunes.



DISPONIBLES EN PHARMACIES & DROGUERIES

VU à laTV

HALLUX VALGUS

■ ORTHÈSE CORRECTIVE DE JOUR ☀



L'orthèse souple "de jour" corrige et limite l'évolution de l'hallux valgus tout en soulageant les douleurs articulaires. Elle s'adapte dans toutes les chaussures et agit lors de la marche sur tous les facteurs aggravant la déformation. Son tendon breveté en silicone EPITHELIUMFLEX® permet de redresser le gros orteil et d'absorber les frottements douloureux s'exerçant sur "l'oignon".



Orthèse corrective souple de JOUR, 1 pièce
S: 5318304 M: 5318310 L: 5318327

Tailles: voir tableau ci-dessous.

ORTHÈSES JOUR + NUIT = EFFICACITÉ OPTIMALE

■ ORTHÈSE CORRECTIVE DE NUIT ☾

Si votre hallux valgus vous fait souffrir la nuit, nous vous recommandons l'orthèse corrective rigide "de nuit". Très confortable, elle réaxe votre orteil, soulage les douleurs articulaires nocturnes et supprime les douleurs de contact (drap, matelas...). Son renfort THERMOPLAST se moule facilement sur votre pied, vous permettant de disposer d'une orthèse sur mesure.



Orthèse corrective rigide de NUIT, 1 pièce
S: 6585289 M: 6585295 L: 6585303

Tailles: voir tableau ci-dessous.

NOUVEAU

Comment choisir votre taille? Mesurez le contour de votre pied derrière votre hallux valgus. Si vous hésitez entre 2 tailles, choisissez la plus petite.



S	20 < O ≤ 21,5 cm
M	21,5 < O ≤ 23 cm
L	23 < O ≤ 24,5 cm

Demandez conseil à votre spécialiste

Distribution: F. Uhlmann-Eyraud SA - 1217 MEYRIN
www.uhlmann.ch - Email: epitact@uhlmann.ch

Ne pas utiliser si le gros orteil n'est plus mobile latéralement. Ne pas appliquer sur une peau lésée. Ne pas utiliser en cas de diabète, d'artérite, de polyneuropathie des membres inférieurs ou d'ulcères. Lire attentivement la notice d'utilisation. Ces dispositifs médicaux sont des produits de santé qui portent, au titre de la réglementation, le marquage CE. Fabricant : MILLET INNOVATION ZA Champgrand BP 64 - 26270 Lorient-sur-Drôme. Date de mise à jour : 01-2017.