

# Des bienfaits d'une alimentation saine et d'une activité physique

**SANTÉ** Pas besoin d'être un grand sportif pour rester en forme après un certain âge. Isabelle Jeanfavre, secrétaire générale de la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, et Nathalie Brodu, diététicienne, cheffe de projet chez Nomad, évoquent les bienfaits d'une activité physique alliée à une attention accrue sur l'alimentation, en conclusion de l'action «Septembre, le mois qui bouge!».

30.09.2021, 12:00





Avec l'âge, apparaissent certaines modifications physiologiques comme la diminution de la masse musculaire et une perte de la densité osseuse qui ont un impact certain sur la capacité à se mouvoir. Parmi tous les facteurs qui contribuent à préserver l'autonomie et la mobilité, une alimentation variée et équilibrée a démontré son importance.

Il existe pour les seniors, comme pour la population d'âge moyen en bonne santé, cinq règles d'or à retenir: adapter son alimentation à ses besoins et sa tolérance digestive; boire de l'eau à volonté; manger de tout en privilégiant la variété des aliments; privilégier, autant que possible, la convivialité; veiller à avoir un apport journalier et suffisant en protéines.

**Pour mettre toutes les chances de son côté, il faut également veiller à maintenir une activité physique régulière**

La dénutrition est un autre problème dont la fréquence augmente avec l'âge. Souvent causée par une perte d'appétit liée à de multiples facteurs, cette pathologie, caractérisée par une perte de poids involontaire doit être prise au sérieux, car elle a un impact sur les risques de chutes. Ne plus avoir envie de manger n'est pas banal et demande une réaction rapide!



AÎNÉS

2.5h  
D'INTENSITÉ  
MOYENNE

OU

1.25h  
D'INTENSITÉ  
ÉLEVÉE

DANS L'IDÉAL, RÉPARTITION SUR PLUSIEURS  
JOURS DE LA SEMAINE

INTENSITÉ  
MOYENNE



INTENSITÉ  
ÉLEVÉE



Bénéfice accru  
par un entraînement  
complémentaire:

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE



Pour mettre toutes les chances de son côté, il faut également veiller à maintenir une activité physique régulière. Par bouger, on entend tous les mouvements de la vie quotidienne: marcher, jardiner, bricoler, jouer avec ses petits-enfants et aussi toutes les activités physiques qui peuvent être faites pendant le temps de loisirs.

Une activité physique quotidienne est une arme efficace pour lutter contre le rhumatisme. Lorsque les articulations sont sollicitées et mobilisées de manière régulière, l'organisme sécrète une solution nutritive (synovie) qui protège le cartilage de la dégénérescence et diminue les douleurs, notamment en cas d'arthrose.

Le choix de l'activité est vaste, même s'il est conseillé de privilégier des mouvements circulaires et sans impact qui ménagent les articulations tels que le vélo, la nage ou la gymnastique douce.

### ***INFOS PRATIQUES***

Plus d'informations [www.ne.ch/septembrebougé](http://www.ne.ch/septembrebougé)

**En savoir plus:** Des capsules vidéos d'exercices concoctées par la Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme