

ceos

2 route de Bouchemaine
49130 Ste Gemmes sur Loire

Informations

02 41 66 23 66
02 41 66 23 66

Centre Esthétique Orientation Sérénité

Soins énergétiques – Amincissement rapide CH 3 – Modelage anti-stress - Déblocage de mémoires émotionnelles
Épilation douce au sucre - Drainage lymphatique esthétique - Gestion du stress - U V relaxant

RealAge ou son Âge biologique

QUEL ÂGE AVEZ-VOUS VRAIMENT

Il y a l'âge inscrit sur votre passeport. Et les années qui s'alignent au compteur biologique et qui font que, peut-être, vous êtes plus jeune ou plus vieille que vous ne le croyez. Découvrez la nouvelle théorie US du RealAge. Et comment, avec le bon mode de vie, on peut gagner 10 ans à l'aise...

« **Encore un truc pour nous complexer sur notre âge !** » Avouez-le, c'est ce que vous avez pensé en lisant le titre de ce dossier. Eh bien, c'est un malentendu : loin de céder au discours jeuniste ambiant (« passé 20 ans, l'affreux déclin commence »), nous, on estime qu'avoir son âge, c'est très bien (d'ailleurs on n'a pas le choix). Mais être aussi en forme que 5 ou 10 ans auparavant c'est encore mieux. Attention, être jeune, ce n'est pas uniquement avec le dernier modèle Nike et le super soin hydra-lift que ça se joue. **Mais plutôt en faisant durer un état de grâce physiologique.**

- **L'important, c'est d'avoir un corps bien entretenu (systèmes immunitaire et cardiovasculaire en parfait état, muscles sollicités un minimum).**
- **Un moral d'acier (bon réseau social, joie de vivre, sommeil RAS, relation épanouie).**
- **Et un environnement relativement bienveillant : air pas (trop) pollué,**
- **conditions de vie pas (trop) stressantes,**
- **bouffe pas (trop) trafiquée. . .**

Voilà en gros le message que martèle, aux Etats-Unis, le très médiatique Dr Michael Roizen, anesthésiste et interniste (la spécialité-reine de la médecine, version luxe du généraliste), cité sans relâche depuis neuf ans dans The Best Doctors in America (un guide Michelin de la santé, en gros). Son livre-manifeste Etes-vous aussi jeune que vous le pourriez ? est un best-seller là-bas.

Une méthode rigoureusement scientifique

Le doc y expose sa théorie, baptisée RealAge. Ou comment nous avons tous un âge " chronologique » (celui de notre état-civil) et un âge biologique. Qui ne coïncident pas toujours, selon que notre organisme est plus ou moins usé (donc âgé) que la moyenne des autres du même âge. Exemple : Madame A a 35 ans. Elle est héroïnomane, fumeuse et alcoolique depuis l'âge de 15 ans. Elle ne fait jamais de sport et se nourrit uniquement de frites nappées de glace Double Fudge-Vanilla-Pecan, d'où un surpoids de 40 kg. Madame B a également 35 ans. Elle a été Miss Macaron-sur-Creuse en 97, ne boit pas, ne fume pas et fait 2 500 m de natation tous les jours. L'âge biologique (le RealAge,

donc) de Madame A est de surprise !- 56 ans. Celui de Madame B, de 26 ans. Soit 30 ans d'écart. Evidemment, c'est caricatural. Mais dans la vraie vie,

- Pas assez de sommeil,
- trop de cigarette,
- un peu beaucoup d'apéro entre copains,
- la bouffe grasse du self,
- un manque de temps féroce pour se remettre au sport suffisent. . .

Et la méthode dans tout ça ? Sur quelles bases s'appuie Roizen pour nous permettre de calculer notre RealAge ? Sur une batterie d'études parues dans des revues scientifiques non suspectes de charlatanisme, réalisées dans différents pays du monde occidental (Etats-Unis, Grande-Bretagne et pays scandinaves en tête). Il a épluché 25 000 travaux médicaux d'envergures différentes. Certains portaient sur 100.000 ou 200.000 personnes. D'autres, sur quelques milliers seulement. Tous avaient en commun de s'intéresser à la « prévention de l'âge » (comme si c'était une maladie !). Roizen en a retenu 800. En a extrait des données statistiques. Et a ainsi pu conclure **qu'utiliser du fil dentaire, avoir un chien ou beaucoup d'orgasmes permettait de vieillir moins vite. Et mieux.**

Gagner 5 ou 10 ans sur son âge officiel, c'est possible

Une fois qu'on a calculé son RealAge, évidemment, le but est de gagner quelques années au compteur. Roizen a donc établi une liste de recommandations. Chacun y pique ce qu'il veut. Ou ce qu'il peut. Car si certaines sont faciles à suivre (**se supplémenter en oligoéléments et en vitamines ; utiliser du fil dentaire et prendre un vrai petit déj'tous les jours**), d'autres sont quasi impossibles à respecter (**arrêter de fumer ; vivre dans une atmosphère pure ; être zen ; faire de l'exercice régulièrement**). Evidemment pour gagner (ou récupérer) le max d'années, il faut cumuler pas mal de bons réflexes. Et qui dit « idéal pour la santé », dit souvent « contraignant » (remplacez « idéal pour la santé » par « **3 kg de moins, que je ne reprendrai pas** », et vous aurez saisi le schéma). D'où l'intérêt de se fixer un programme réaliste. Il n'est pas question de se lancer dans 20 bonnes résolutions en même temps (**stop à la cigarette + régime + se faire de nouveaux copains + piscine tous les jours**). Et de craquer, découragée, 10 jours plus tard. Roizen, pour nous motiver, se prend en exemple : lui, a réussi à " gagner " 15 ans (53 ans effectifs pour un RealAge de 38). Et, soyons honnête, s'il a l'air un peu coincé sur les photos, il ne fait pas son demi-siècle bien tassé (à vérifier sur : www.RealAge.com, son site officiel en Anglais).

Enfn, pour doper le moral des troupes, il précise:

1/ Qu'il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.

2/ Que les effets de nos mauvaises habitudes sont souvent réversibles.

3/ Vraie bonne nouvelle, que l'âge biologique optimal pour les femmes n'est pas 20 ans. Mais environ 35....

TEST CALCULEZ VOTRE ÂGE REEL

Vous avez beau afficher 33 ans au compteur, vous pouvez en avoir plus, ou moins. C'est toute la différence entre votre âge « chronologique » et votre âge « biologique » Le tout est de savoir de quel coté vous penchez...

Lisez chacune des 45 affirmations qui suivent. Vous vous reconnaissez ? Cochez. Vous ne vous retrouvez pas ? Passez à la suivante.

Son âge biologique

- 1 Les frites, les crèmes glacées, le fromage C'est gras, c'est vrai. Mais qu'est-ce que c'est bon. (+++)
- 2 Vous faites régulièrement des cures de vitamines et d'oligoéléments. L'idée ? Coller un max aux AQR (Apports Quotidiens Recommandés, voyons !). (-)
- 3 Un rhume, une grippe, une migraine... vous attendez généralement que ça passe tout seul. (+)
- 4 Dans votre famille, on meurt tard (tous vos grands-parents ont vécu plus de 75 ans). (-)
- 5 Vous fumez comme un sapeur (un paquet par jour depuis cinq ans minimum). (+ + +)
- 6 Vous êtes hyper sportive : au moins 1 h de marche par jour, plus 1/2 h de cardio-training et 1/2 h de muscu par semaine. Le tout, depuis 3ans.(-)
- 7 Non, vous êtes une fille normale. Un peu de marche dans l'année, un chouia de tennis en vacances. (+ +)
- 8 Ces temps-ci, vous avez un peu forcé sur l'alcool. (+)
- 9 Vous êtes marié depuis un petit bout de temps (et fidèle, avec ça). (-)
- 10 Le sexe ? Y a vraiment pas à se plaindre. (-)
- 11 Sandwich sur le pouce à midi, mais bon repas le soir pour rattraper le coup. C'est généralement comme ça que se passent vos journées. (+ +)
- 12 Si on fait le compte, votre hérédité est assez chargée : un cancer ou un diabète par ci, une arthrose par là. (+ +)
- 13 Un rien vous fait marrer. (-)
- 14 Vos parents ont divorcé lorsque vous étiez encore enfant, ou ado.(+)
- 15 Vous avez au moins une chose en commun avec les teen-agers : les céréales le matin, voire au goûter. (-)
- 16 Un petit verre de vin de temps en temps, y a rien de tel.(-)
- 17 Votre tension ? 11/7.(-)
- 18 13/9.(++)
- 19 Vous faite des soins énergétiques. (-)
- 20 Votre gynéco vous autorise la pilule, mais c'est limite, vu votre taux de cholestérol (environ 2 mg/l). (+ +)
- 21 Votre niveau de diplôme ? Bac+4, ou plus. (-)
- 22 Rex (votre animal)et vous ? Une vieille histoire. (-)
- 23 Vous vivez dans une grande ville. (+)
- 24 Vos amis se comptent sur les doigts des deux mains, voire d'une seule.(+)
- 25 Le blues, vous savez déjà connu. Maintenant, ça va mieux...(+)
- 26. grâce à une petite aide chimique. (+ +)
- 27 Ces derniers mois, il y a eu pas mal de caps difficiles dans votre vie : deuil, rupture, licenciement, déménagement.(+ + +)
- 28 Globalement, vous vous estimez en (très) bonne santé, comparé aux femmes de votre âge. (-)
- 29 Votre budget et vous, ça fait deux. Résultat : un découvert (quasi) systématique en fin de mois.(+)
- 30 Les fruits, les légumes. . . c'est vrai que c'est bien. Mais vous n'avez jamais le temps de faire le marché. (+ +)
- 31 Travailler chez Gradouble & Co, malgré l'expérience, ça vous stresse toujours.(++)
- 32 oui, mais l'avantage, c'est que vous ne végétez pas. Vous avez vraiment l'impression de progresser de vous enrichir. (-)
- 33 Rush ou pas, le matin, vous ne sacrifiez jamais le petit déj : (-)
- 34 L'aspirine ? C'est votre médicament miracle. Du coup, vous en prenez à tout bout de champ. (-)
- 35 Vous n'avez jamais réussi à perdre les 3 kg pris pendant la grossesse de Tom.(++)
- 36 Vous jouez au yoyo avec votre corps. (+ +)
- 37 Le soleil ? Vous le fuyez comme la peste. (+)
- 38 Normal, vous avez pris pas mal de coups de soleil étant petite.(++)
- 39 Vos gencives vous font mal. (+)
- 40 Vous êtes accro au fil dentaire. (-)
- 41 Vos vaccins sont à jour ? Aucune idée. Vous ne savez même pas où est votre carnet de santé.(++)

Son âge biologique

- 42 Tout ce qui a des roues vous fait flipper. On ne vous fait pas monter sur un vélo sans casque, dans une voiture sans ceinture. Ou sur une moto tout court. (-)
- 43 Le sommeil ? RAS. 7 h par nuit. (-)
- 44 Enfin, si vos monstres vous laissaient dormir. (+ +)
- 45 Un joint de temps en temps, y a pas de mal.(+)

RESULTATS

Faites le compte de vos +. Soustrayez le total de vos -
(vous avez obtenu 16 + et 5 - : il vous reste 11 +).

Divisez le résultat par 2 (dans l'exemple : $11 : 2 = 5,5$). Vous avez le nombre d'années à ajouter à votre âge réel (si le chiffre obtenu est positif comme dans notre exemple : 33 ans + 5,5 = 38,5 ans biologiques, pour seulement 33 ans à l'état civil!). Ou à retrancher à votre âge réel, si le chiffre obtenu est négatif. . . comme on vous le souhaite.

► Vous avez entre - 11 et - 1 an

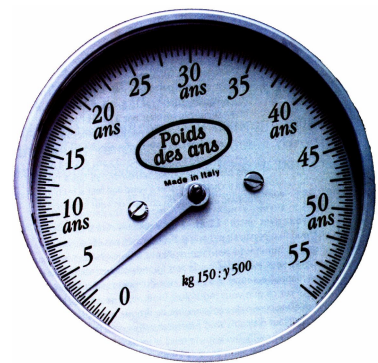
Vous êtes sûre d'avoir bien répondu ? De n'avoir pas menti ? Vous n'avez pas été élevée par une communauté new-age de Santa Monica ? Alors bravo. Certes, vous êtes aidée par le sort (**grands-parents centenaires + enfance heureuse**). Mais vous avez du mérite : vous êtes vigilante sur ce que vous ingurgitez (**nourriture saine, fraîche et variée, beaucoup de végétaux, pas de drogue ni de cigarette, juste ce qu'il faut d'alcool**), vous respectez votre corps (**sport + sexe + bon sommeil**). Qui vous le rend bien (**poids idéal, aucune maladie, récupération express si bobo**). Et vous vivez dans un environnement (**boulot pas stressant + petite ville ou campagne pas polluée**). Bien, parfait. Mais pas question de vous endormir sur vos lauriers. Continuez et ne vous laissez pas tenter par les démons de la vie moderne (**steak-frites, cigarettes, anti-dépresseurs, téléphone mobile dans la voiture. . .**).

► Vous avez entre -1 et +1 an

Vous ne vous en sortez pas trop mal. Un peu de sport par-ci, une alimentation correcte par-là... pas de quoi crier victoire, mais pas de quoi paniquer non plus. Jetez quand même un œil aux pages suivantes. Et piochez-y quelques conseils faciles, qui vous permettront de soustraire au moins cinq ans au « compteur ». Pas négligeable, non ?

► Vous avez entre +1 et +24 ans

Rigolez, jeune inconsciente ! 3 ans et demi de plus à 35 ans, c'est 10 % du total. Imaginez ce que ça donne à 50 ou 60 balais...3 ans, c'est aussi le temps que vous avez passé en fac (vous vous souvenez de votre licence ?). Et 5 ans, l'âge de Lulu. Un bon bout de temps, quand même. Qu'il serait bête de jeter par les fenêtres comme ça. Pour rien. Bon à savoir, pour relativiser : l'immense majorité des dégâts que vous vous êtes « autocausés » sont réversibles. La cigarette par exemple. Elle peut occasionner un « surâge » de 8 ans. Dont 7 s'évaporent au bout de 5 ans de chasteté. Rendez-vous à la page suivante. Où vous pourrez vous fixer un programme de bonnes résolutions, dont certaines sont faciles à tenir. D'autres, on ne vous le cache pas, un brin plus coton. Bon courage !



A défaut de maigrir en dormant (on attend toujours la méthode miracle), bonne nouvelle, on peut rajeunir en mangeant.

Chaque jour, des spécialistes se penchent sur nos assiettes. Et découvrent dans nos aliments de nouvelles molécules garantissant santé, dynamisme et longue vie. Une spécialité en plein essor, baptisée « micronutrition », étudie les pouvoirs innombrables des « micronutriments ». Késaco ?

La nouvelle appellation en vogue pour désigner vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras et acides aminés essentiels, que notre corps ne sait pas fabriquer. Beaucoup de leurs étonnantes propriétés certains seraient même des anticancéreux restent encore à définir. Mais une chose est sûre : la différence entre une bonne et une mauvaise alimentation se traduit en années gagnées. Se nourrir correctement, c'est privilégier les calories pleines, celles qui apportent un maximum de micronutriments. Et donc préférée chaque fois que c'est possible, les produits bruts. Même si tout manque de temps, inventivité débordante de l'industrie agro-alimentaire... nous incite à faire le contraire. Justement, c'est là qu'est le piège : les procédés de conservation et de transformation des denrées appauvrissent leurs qualités nutritives. Résultat, dans nos sociétés, on ne manque de rien, mais on ingurgite de plus en plus de calories vides. Et à la longue, on affaiblit les bases de nos constructions cellulaires et de nos défenses immunitaires. Comment rectifier le tir.

UN ORGANISME JEUNE

A chaque inspiration, un petit coup de vieux ! L'oxygène produit des radicaux libres qui attaquent nos cellules. Des oligoéléments (zinc, sélénium), les vitamines C et E, le bêta-carotène, les flavonoïdes vont les « piéger ». Ce sont des antioxydants. Où les trouver? **Dans les fruits et les légumes, nos meilleurs alliés «jeunesse».** En particulier les fruits rouges, les légumes à feuilles vertes, les crucifères (choux, brocolis...).

RECHARGER LES PILES

Le silicium bourré d'électrons libre recharge nos cellules et oui nous aussi on fonction à l'électricité en prendre tout les jours a partir de 30 ans (tout les bien fait voir fiche silicium)

UN CORPS LEGER

Une énergie perturbée apporte fatigue, nervosité, lourdeur et ouvre la porte à tous les maux. Mieux vaut prévenir que guérir. Une énergie longtemps perturbée se traduit par une maladie. Lorsqu'une gêne apparaît (sommeil perturbé, morosité, pellicule, surcharge localisée, fatigue, stress etc....) Consultez votre médecin pour écarter les problèmes métaboliques. Puis votre énergéticien(e) qui travaillera sur les 26 points dont est confronté notre organisme en permanence. (un seul centre dans le Maine et Loire CeoS 2 route de Bouchemaine Ste Gemmes sur Loire 02 41 66 23 66.)

UNE PECHE D'ENFER

C'est essentiellement le rôle des vitamines. En particulier, la A, la B et bien sûr la C, véritable killeuse de virus. Les produits plus : les viandes et les poissons ; les agrumes et les fruits rouges ; le cresson, le poivron, le chou... A savoir :

le tabac est un bouffeur de vitamine C. **Quand on est fumeuse, la carence est donc quasi certaine. Fatiguée chronique ?** Vous avez peut-être besoin de fer (foie, viande rouge, lentilles, persil).

UN CORPS EN BETON

Les protéines agissent sur la solidité des os, et le bon fonctionnement des muscles, qui ont aussi besoin de glucides. Si leur apport est insuffisant, l'organisme puise dans son stock de protéines, c'est la « fonte musculaire ». L'idéal est de marier fifty/fifty protéines animales (viandes, poissons, œufs, fromage) et protéines végétales également riches en glucides (riz, pâtes, maïs, pommes de terre...). On obtient alors un panachage complet d'acides aminés essentiels. Des minéraux comme le calcium (laits et produits laitiers, légumes secs) et le phosphore (fruits, oléagineux, œufs...) aident les dents et les os à tenir le choc. Attention : une carence en calcium à 30 ans peut être responsable d'une ostéoporose à 70.

Un MORAL D'ACIER

Speedée, stressée... La faute à nos neurotransmetteurs, les messagers de nos cellules nerveuses, qui manquent de nutriments pour bien faire leur boulot ! Au top de ceux qui font du bien à la tête : le magnésium (céréales, fruits secs, chocolat, pommes de terre, fruits, oléagineux), les vitamines du

groupe B (banane, légumineuses, levure, poissons gras, pommes de terre, riz, viandes maigres, abats, céréales, œuf, tomate).

ET UN TEINT DE ROSE

La qualité apparente de notre peau dépend d'un bon apport d'acides gras essentiels. L'huile en est riche ainsi que les oléagineux, le foie gras, l'avocat. Associez huile d'olive et de colza pour un bon mix d'acides gras monoinsaturés et d'acides gras. La peau a également besoin de zinc (levure de bière, banane, poisson), qui favorise la multiplication de ses cellules. De bêta-carotène et de vitamine E pour la protéger des ultraviolets. V.U.

NOUVEAU ET UTILE : LE CHECK-UP NUTRITIONNEL

Baisse de régime ou troubles fonctionnels persistants ? Faites un état des lieux. Des examens, sanguins ou urinaires, permettent des diagnostics précis. Le bilan nutritionnel et antiradicalaire évalue notre capacité à lutter contre le vieillissement. Le typage lymphocytaire vérifie nos défenses immunitaires. Le test urinaire des acides gras nous renseigne sur notre statut en minéraux et oligoéléments. Le dosage des neuro-transmetteurs permet de vérifier qu'ils fonctionnent efficacement. Etc. Encore assez confidentiels, ces bilans s'affinent et se développent de plus en plus. Environ 150

PREFEREZ

- Les étals des marchés, les produits bio, plus riches en micronutriments
- Une fois le cru et une autre le cuit, mais toujours al dente.
- Les cuissons non agressives type vapeur ou papillote : les vitamines sont fragiles
- Les fruits exotiques. La goyave contient dix fois plus de vitamine C que les agrumes.
- Les plats relevés. Ail, oignon, persil, condiments sont bourrés d'éléments protecteurs.
- Les légumes cuits entiers. Plus ils sont coupés en petits morceaux plus les pertes sont importantes.
- Les ustensiles en inox: le fer oxyde la vitamine C.

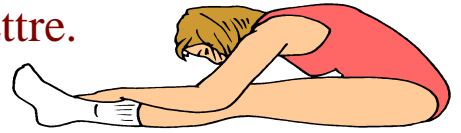
OUBLIEZ

- La baguette, le pain blanc: le raffinage fait perdre à la farine plus de la moitié de ses vitamines B et de ses minéraux.
- Les séjours trop prolongés des légumes dans l'eau : certaines vitamines sont solubles. Les côtes, les côtelettes... leurs graisses saturées sont mauvaises pour notre système cardiovasculaire.
- La corvée de pluches, les peaux sont souvent les plus riches (si produits non traité).
- Les grillades cramées au barbecue, sources de radicaux libres.

Procurez-vous un petit bouquin de nutrition (ex : Nutrition et santé cher Hatier, 30 F) pour savoir où trouver tel ou tel micronutriment et leur apport recommandé.

médecins sont formés à les prescrire et à les interpréter. Ils coûtent entre 50 € et 80 € (non remboursés). Soit vous repartez avec une simple « prescription » pour rééquilibrer vos menus. Soit, en cas de déficits plus importants, avec une « ordonnance » de compléments alimentaires. Une cure ne devrait pas dépasser trois mois. Renseignements auprès de l'Institut Européen de diététique et de micronutrition, 02 31 06 10 39.

**Bien sûr, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre.
Mais on ne va tout de même pas attendre la
retraite.**



Trois profils de « flemmardes », trois programmes. Débordée, crevée, pas motivée, on fait trop souvent l'impasse sur le sport. Au-delà du bénéf minceur, il protège surtout notre corps du vieillissement, conserve os solides et cuisses fermes. Il contrôle nos graisses, dans nos artères et sur nos fesses. Et sachant qu'un corps musclé dépense dix fois plus de calories, même en dormant, on n'hésite plus. . .

VOUS DETESTEZ CA

Rien que le mot « sport » vous donne des sueurs...froides. Ou un irrépressible sentiment d'ennui. Mais, franchement, vous vous sentiez comment, après ce sprint (100 m) sous la pluie avec Martin (18 kg) dans les bras ? Ravagée ? Normal. Dès 30 ans, si on ne l'entretient pas, notre potentiel physique diminue. Notre métabolisme étouffe sous les toxines et seul l'exercice physique peut aider à contrecarrer les effets du tabac ou de la pilule (entre autres). Alors, primo, oubliez qu'activité physique signifie nécessairement souffrir ou se barber. Et commencez par booster vos activités quotidiennes. Tout ce qui fait fonctionner les muscles (**2 fois 10 minutes de marche par jour, jardiner, monter les escaliers, faire l'amour...**) est bon à prendre et augmente les dépenses énergétiques. Deuxio, pensez plutôt loisir/plaisir que travaux forcés. D'après les pros, marcher 50 mn en forêt le week-end équivaut à 20 mn de jogging (l'horreur en moins). Une bonne virée à rollers vaut bien une séance de muscu (le fun en plus). Nager et pédaler à petite dose (mais régulièrement) améliore déjà spectaculairement l'endurance. Danse orientale, africaine ou salsa, on s'éclate, mais on se démène authentiquement (adresses auprès du service des sports de votre mairie).

VOUS AVEZ LAISSE TOMBE

Dans une autre vie (avant le cocktail mômes/boulot, pour résumer), vous aimiez bien ça, vous bouger. Piscine, jogging, tennis, gym en salle, vous étiez irréprochable. Hélas, même si vous avez de beaux restes, ça ne vous exonère pas pour l'avenir. Le sport ne maintient en forme que tant qu'on continue à en faire. Pour réussir à repasser par la case « exercice » dans votre jeu de l'oie quotidien, essayez les clubs de gym nouvelle génération, conçus sur mesure pour les filles comme vous, la vaste cohorte des speedées et stressées. Les salles « 24 heures Fitness » qui ont importé le principe des Etats-Unis ouvrent de l'aube à minuit (ce qui laisse quand même un petit créneau), proposent une garderie pour les enfants et de la gym spécial kids (hip-hop, éveil corporel, natation) à partir de 6 ans. Pas de raison de se sentir coupable de s'occuper égoïstement de son petit corps (de 3 700 F à 4200 F par an, 32 salles en France, rens. 04 78 63 79 72). Le Gymnase Club lance aussi sa ligne haut de gamme pour busy girls en mal de récup. C'est le Waou gymnase (2 salles à Paris, dans les 9'et 16', 01 46 51 00 00, 5650 F l'abonnement hors CE). Il y a un vrai effort sur la déco (belle piscine et ambiance zen). Et le sur mesure : les 3 premières séances se font toujours avec un prof rien que pour vous et vous pouvez de toute façon demander un cours particulier à l'année (hors forfait mais très abordable).

VOUS AIMERIEZ BIEN MAIS. . .

Stigmatisée depuis l'enfance par l'étiquette (vraie ou fausse) de la fille " raide » ou « mal coordonnée », vous fuyez depuis toujours les occasions d'exhiber en public votre maladresse. Aligner deux pas sur un step devant quinze « pékines » ? Insurmontable. Du coup au moindre coup dur

physique, vous enrichissez votre kiné ou votre ostéo. Pour fortifier vos lombaires et doper votre moral, il existe des solutions plus perso et moins humiliantes pour votre ego que l'abattage en salle de gym. Le système du «coach» privé, très prisé des stars, est en train de se démocratiser et de s'intéresser aux humbles mortelles. Avec Personal-Trainer Consulting (07 46 94 68 46), par exemple, un nouveau service de sport à domicile, vous serez aussi suivie que Madonna (en moins stakhano). Entraînez une copine avec vous et ça vous reviendra à 200 F chacune la séance (300 Fsinon). Cesser d'être l'éternelle débutante vous aidera ensuite à suivre un cours collectif (commencez par la petite salle de quartier). Trop inhibée pour ça ? Cachez-vous dans l'eau et essayez l'aqua tai chi (Waterforme : 03 81 90 56 56), une version nettement plus tendance de l'aquagym. Non, décidément, vous ne voulez que votre télé comme témoin ? Le vélo d'appart n'est pas forcément le sommet de la ringardise, au contraire. Le modèle aéromagnétique est un peu plus cher (1 300 F) mais plus agréable et silencieux. Plus facile à ranger sous le lit, il y a aussi le rameur (1 000 F en moyenne) qui est également plus sportif : 80 % des muscles bossent. En achetant votre engin, négociez la vidéo mode d'emploi pour bien l'utiliser. Et dévorez les kilomètres en musique, bien plus punchy comme fond que Derrick ou LCI! V,U.

Merci à Virgini Jacquet, éducateur sportif à domicile.

S'Y (RE)METTRE, CA VA ÊTRE DUR ?

Trois questions au docteur Aspridis, spécialiste de médecine physique On peut commencer tard ? Bien sûr, il n'est jamais trop tard. Et tard est infiniment mieux que jamais. Les femmes se mettent des crèmes antirides. Elles devraient se soucier encore plus d'augmenter leur masse musculaire et de renforcer leur capital osseux. C'est fondamental. On obtient vraiment des résultats ?

Une activité régulière permet de combler le fossé creusé par rapport à quelqu'un qui en a toujours eu. Même si on s'y met à 40 ans, on se sent bien mieux à 45 que si, très sportif à 25, on ne fait rien depuis. Le secret du bénéfice est dans la régularité. Trois fois par semaine 45 minutes, c'est formidable. Mais moins, c'est très bien aussi...Et, c'est long ? La phase initiale peut être pénible. Il ne faut pas se décourager et y aller progressivement. Au bout de deux ou trois mois, on se sent déjà beaucoup mieux. Ensuite, on ne peut plus s'en passer.

DETARTREZ-VOUS LES MENINGES

La jeunesse, ça passe aussi par le cerveau.

10 conseils à suivre pour ne pas virer (trop vite) vieux croûton

Arrêter de trouver les baggies ridicules. Oui, on sait, de votre temps, on s'habillait bien. On avait quelques délires (punk,disco, glam, voire executive woman amoureuse de Bernard Tapie). Mais ça n'avait rien à voir, ça non. Et votre petit tailleur pied-de-poule de Barbie femme d'affaires acheté en avril 84, hein ? Et votre bandana rouge roulotté autour du front, porté tous les dimanches de l'année 83, hum ? Tourner la jeunesse en dérision, c'est un aveu de refus de vieillir. Du calme :

1 Ce n'est pas en ronchonnant que vous retrouverez vos 17 ans.

2 OK, on vit dans une société qui prône l'antirides après 24 ans, mais enfin, tout de même, vous ne rentrez pas encore dans la catégorie senior. Avoir des convictions. Quand vous étiez jeune et fringante,

vous aviez des idées sur la vie. Vous étiez scandalisée par la faim dans le monde. Vous vouliez partir au Mali pour aider des enfants. Bref, vous aviez des idéaux. Une décennie plus tard, vous voilà réduite à la routine. Ratinés, les grands rêves. Mais comment voulez-vous ne pas vieillir en étant plus blasée qu'un octogénaire texan ultra-libéral ? Allez, on s'enflamme pour des grandes causes. Et on cesse de penser qu'à 33 ans et demi, tout est déjà fini.

3 Lire le journal chaque jour et se forcer à retenir les noms (imprononçables) des ministres indonésiens. La jeunesse est caractérisée par son obligation d'apprendre (du moins jusqu'à 16 ans) et sa facilité à absorber les connaissances. Faites un effort de mémorisation. Essayez d'engranger le plus d'informations. D'une, vous brillerez dans les dîners (« A propos de Russie, vous pensez que l'oury Loujkov a une chance de gagner l'élection présidentielle de 2000 ? »). De deux, vous réduirez les probabilités d'être atteinte, dans 50 ans, de la maladie d'Alzheimer (c'est prouvé). Dans la même logique, piquez un mot par jour dans le Petit Bob et apprenez-le par cœur. Aujourd'hui, « fla-fla » : ornements (d'une toilette), recherche de l'effet. Exemple : « allons donc ! Leur grand-père était berger. Ce n'est pas la peine de faire tant de fla-fla [...] » (Flaubert). Ça vous pose sa femme, ça, non ?

EXCLUSIVEMENT FÉMININ

A savoir : la pilule ou le syndrome prémenstruel, en augmentant notre taux d'œstrogènes, peut provoquer la fuite de certains micronutriments, comme le magnésium, le zinc, ou les vitamines du groupe B. On force alors encore plus la dose (voir plus haut où les trouver), et on mange des poissons gras, qui augmentent l'efficacité de la progestérone. On évite les graisses saturées (augmentation des œstrogènes) et les aliments salés (rétention d'eau).

4 Se découvrir un intérêt soudain pour la musique médiévale, les fractals, la littérature japonaise. Des études ont montré que les gens passionnés vieillissent moins vite. Et mieux. Simplement parce qu'ils s'épanouissent à travers leur hobby.

5 Ne plus se plaindre pour un oui, pour un non. Vous avez envie de devenir l'une de ces petites vieilles à la bouche en A (les commissures tirées vers le bas par une pratique intensive du mauvais poil depuis un demi-siècle) ? Alors inversez la tendance. Prenez conscience du nombre de fois (par jour/par heure pour les plus atteintes) où vous pestez. Et pratiquez la parité. Pour une pensée négative (" J'en ai marre d'attendre ce bus 20 mn tous les matins ! »), exprimez-en une positive (« Ça me permet d'avancer dans mon bouquin. »). Ou, si la « positivation » est impossible, prenez une résolution constructive (« Je vais prendre mon vélo. »).

6 Défendre l'Euro. Puis l'attaquer immédiatement après. Il n'est pas interdit de dissenter sur un autre sujet (l'établissement d'une taxe sur les transactions boursières; la double page Margiela du catalogue des 3 Suisses). L'idée, c'est d'assouplir votre raisonnement, de vous obliger à argumenter (= à piocher dans votre culture générale) et de vous forcer à voir les choses d'une autre manière.

7 Emprunter la PlayStation de votre neveu. Bon, c'est vrai, on vous dit depuis des années de ne jamais laisser entrer cette chose dans votre foyer. Profitez de l'absence de petit pour faire quelques parties. C'est un bon moyen d'augmenter les réflexes. Et pas de risque de faire une crise d'épilepsie : après 3 « game over » au premier niveau, vous devriez saturer.

8 Ecouter et cesser de tout ramener à sa propre expérience. Oui, on sait, vous, vous avez tout vu, tout entendu. Et mieux que les autres. Sauf que ce genre de conviction s'auto renforce : on n'écoute pas, donc on est convaincu que les autres ne font rien, donc on ne fait pas attention à ce qu'ils racontent... Laissez-vous bercer par le récit d'Amélie, 14 ans, qui raconte Londres (elle y a passé dix jours avec ses copines). Et qui va vous surprendre en vous donnant sa perception des portraits de Gainsborough.

9 Mettre un frein aux éternelles soirées avec la bande de potes. Vous les adorez, ils sont vos clones. Mais ils ne vous apportent rien, sinon la certitude d'être géniale-cultivée-bien acceptée par un groupe. Ce qui ne stimule pas les neurones. Voyez de nouvelles têtes. Retenir des prénoms et des histoires, discuter avec des inconnus, voilà qui devrait vous faire bosser un peu.

10 Arrêter de tout prévoir. Les dîners bookés dix semaines avant, les séances piscine planifiées sur un trimestre... OK, vous êtes surchargée, mais ce n'est pas une raison pour rigidifier votre emploi du temps. Laissez-vous entraîner dans des activités imprévues. Et cessez de refuser pour des raisons débiles (« J'peux pas, je dois trier mes papiers. »). Vous vous souvenez de vos 18 ans, vos plans-incrustés dans des soirées de copains de copines ? Eh bien, recommencez. Faites vous plaisir, allée au coiffeur, chez l'esthéticienne, au cinéma, achetée une nouvelle robe etc...Prenez le temps de vous amusez Soyez chipie.



	A 25 – 30 ans	A 45 ans	A 65 ans
Le poids	Votre courbe de poids décrit un yoyo. En hiver, vous faites 61 . A la fin du printemps, juste après un régime draconien, 55. En septembre vous êtes à nouveau à 58. Etc	Vous continuez votre va-et-vient. Mais d'année en année, vous encaissez 1 à 2 Kg. Soit entre 10 à 20 Kg par décennie (contre 1 à 2 pour un individu normal) Vous êtes de plus en plus découragée. Et épuisée.	La ménopause n'a rien arrangé. Vous avez pris 30 kg depuis vos 20 ans (moyenne française : 10 kg). Vos articulations supportent mal la surcharge. Au lieu d'être une retraitée dynamique, vous restez chez vous, fatiguée. Vous entrez dans un cercle vicieux d'inactivité.
La cigarette	Plus d'un tiers des femmes déclaraient fumer en 95. Selon une étude de l'Inserm, ces fumeuses sont plus attirées par le risque (elles portent moins souvent leur ceinture de sécurité), ont plus de difficultés familiales et professionnelles et sont plus nerveuses. Vous attendez un enfant? Une grossesse extra-utérine sur 5 serait due au tabagisme*.	Comme 10% des 18-49 ans, vous faites une association désastreuse pilule-tabac. Vous risquez gros (maladies cardiovasculaires et thrombo-emboliques). Par ailleurs, vous commencez à trouver les hivers long. Vous accumulez grippettes et bronchites. Vos copines se portent comme des charmes.	Contrairement à vos cadettes, vous n'êtes plus protégée par vos oestrogènes. Résultat : les risques d'infarctus du myocarde sont comparables à ceux des hommes. Vos 40 ans de cigarette aggravent le tout. Vous risquez à tout moment un cancer (gorge, bouche, poumons larynx. . 4500 Françaises mortes en 96).
L'absence D'exercice	Méto-boulot-bambino = pas la moindre seconde à consacrer à votre corps. Rien de dramatique, mais vous êtes déjà loin de votre silhouette de terminale.	Des études prouvent que non seulement l'exercice physique améliore les capacités du cœur et des artères, qu'il renforce le système immunitaire, mais aussi qu'il réduit de plus d'un tiers (37% selon une étude norvégienne) le risque de cancer du sein. Pour vous, rien de tout ça.	Vos problèmes (cochez les options qui vous concernent) d'arthrose, d'ostéoporose, de diabète, de surcharge pondérale, d'insomnie, de stress, de mémoire...pourraient tous être atténués par l'exercice. Mais comme vous n'en faites pas, ils empirent.
Pas de suivi	Vous n'avez qu'un vague aperçu de votre santé : qui de votre taux de	Les papilloma se transforment parfois en cancer du col. Et vos	A la ménopause, vous pensez qu'il n'est plus nécessaire de voir un

<p>Gynécologique</p> <p>Pas de suivi Gynécologique</p>	<p>cholestérol ?D'éventuelles MST indolores, donc jamais dépistées (les human papilloma virus par exemple, très fréquents)? Les problèmes ne viendront que plus tard.</p>	<p>seins, qui les surveille ?. Une petite boule de 5 mn de diamètre, ce n'est pas vous qui allez la détecter.</p>	<p>gynéco. Comme les 11000 Françaises qui meurent chaque année d'un cancer du col, des ovaires, du sein ou de l'endomètre, n'est-ce pas ? Sans compter les problèmes de confort (bouffées de chaleur, prise de poids) et d'ostéoporose qu'un traitement hormonal substitutif pourrait résoudre.</p>
<p>Des carences nutritionnelles</p>	<p>On peut manger à sa faim et manquer de tout. C'est ce qui arrive lorsque vous vous empiffrez de calories « vides » (hamburgers, frites, soda...).Vous avez des carences en minéraux et en vitamines. Comme vous êtes jeune et active vous ne sentez rien. Pour le moment.</p>	<p>Parce que vous donnez pas suffisamment de vitamines C et E à votre organisme, celui-ci vieillit prématurément. Ces 2 antioxydants protègent normalement le système immunitaire,assouplissent les artères et combattent les radicaux libres.</p>	<p>Vous voilà punie : ostéoporose carabinée pour cause de manque de calcium, doublée d'une hypertension artérielle. Vous manquez de vitamine D ? Vous ne pouvez pas assimiler le peu de calcium que vous ingérez. Et vous risquez cancer du sein et du colon.</p>



ECLATEZ-VOUS

C'est bon pour tout

Entrez dans la danse, vous serez en transe

Faites-vous une frayeur, ça rend zen

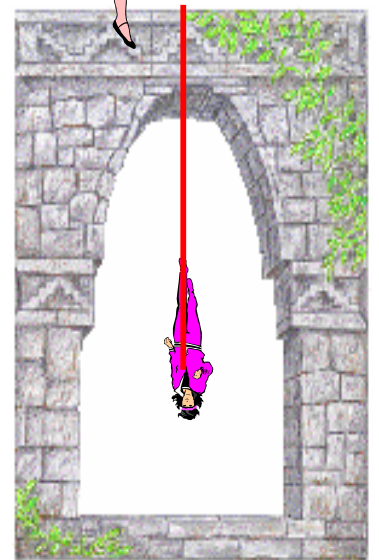
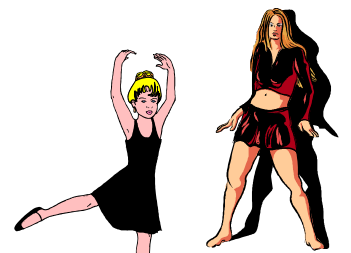
Déchargez votre agressivité, c'est euphorisant

Riez, pour faire, le plein d'énergie

Criez, vous vous libérerez

Faite du saut a l'élastique ou un autre sport sécurisé qui fait peur, fait monté l'adrénaline

Videz votre cœur, sa soulage



POUR AUGMENTER LES -	POUR AUGMENTER LES +
<ul style="list-style-type: none"> • L'important, c'est d'avoir un corps bien entretenu (systèmes immunitaire et cardiovasculaire en parfait état, • Un moral d'acier (bon réseau social, joie de vivre, , relation épanouie). • Et un environnement relativement bienveillant : air pas (trop) pollué, • conditions de vie pas (trop) stressantes, • bouffe pas (trop) trafiquée. . nitrop grasse • utiliser du fil dentaire • avoir un chien (un animal de compagnie) • Le sexe ? beaucoup d'orgasmes • prendre un vrai petit déj'tous les jours • Faire un régime si nécessaire • se faire de nouveaux copains • piscine tous les jours • 3 kg de moins, que je ne reprendrai pas être zen ; • faire de l'exercice • les céréales le matin, voire au goûter • Un petit verre de vin de temps en temps • Votre tension ? inférieur à 14 • Vous faites des soins énergétiques • Vous êtes entourer d'Amies • Vous consommez tous les jours des fruits, les légumes frais • Vous avez l'impression que tous vous réussis que votre travail est récompensé • Vous prenez le temps de manger de vous faire plaisir • Vous êtes accro au fil dentaire. • Le sommeil ? RAS. 7 h et plus par nuit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas assez de sommeil, • un peu beaucoup d'apéro entre copains, • la bouffe grasse du self, • un manque de temps féroce pour se remettre au sport • fumez comme un sapeur • Ces temps-ci, Sandwich sur le pouce à midi, mais bon repas le soir pour rattraper le coup. • votre taux de cholestérol (environ 2 mg/1). • Vous vivez dans une grande ville. • Vous avez peu amis • Le blues, vous connaissez • Vous prenez des anti-dépresseurs • L'ambiance de votre travail vous stress • Votre compte en banque est à découvert • Vous n'arrivez pas à perdre du poids • Vos gencives vous font mal. • Vous vous réveillez toutes les nuits • Vous dormez peu moins de 4 H par nuit. • Vous buvez moins d'un litre d'eau par jour • Vous vous crispez au volant • Vous êtes souvent constipé ballonné (faire soins énergétiques + fibres) • Vous voyez la vie en noire • Vous évitez tous ce qui est exercice (sport) • Vous n'avez aucun projet d'avenir • Vous n'aimez pas la musique • Vous n'aimer que féculents et matière grasse • Un rhum, une fatigue, je ne m'en soucie pas ça passera • Boutons, peau sèche, oedème, embonpoint

Etre bien dans son corps est forcément lié au fait d'être bien dans sa tête. Les Chinois ont depuis fort longtemps défini le corps humain selon une composition de zones énergétiques, le yin et le yang. de ces deux forces universelles dépendent notre santé. L'alimentation première source de notre bien être.

Certains instituts de soins en font leur raison d'être, en associant cette approche philosophique à une action par des plantes ou des huiles essentielles sur la peau. Si tu as besoin d'aide pour mieux comprendre la cause de ton mal-être, l'équipe CeoS se fera un plaisir de t'aider



2 route de Bouchemaine
49130 Ste Gemmes sur Loire
Tel : 02 41 66 23 66

17/07/10