Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 39 (2009)
Heft: 3

Artikel: A pieds joints dans le printemps!
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828556

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

Par Bernadette Pidoux

A pieds joints dans le printemps!

Le moment est venu de se reprendre en main, pour retrouver vitalité et énergie. Bien entretenir son corps regonfle le moral. Au programme: cures dépuratives et activité physique.

Trop de sucres, trop de graisses, à la fin de l'hiver, notre organisme crie grâce! Que peut-on faire pour libérer le foie de toutes ces surcharges? La naturopathie propose de drainer nos organes digestifs au printemps et en automne. Sébastien Tubau, responsable du magasin Espace-Renaissance à Morges, s'est spécialisé dans les produits naturels et biologiques. «Il est possible d'agir simplement et pour pas cher en modifiant un peu son alimentation, explique-t-il. Le radis noir est connu pour ses vertus drainantes. On peut en manger régulièrement en salade par exemple. La soupe d'orties a les mêmes propriétés. Le romarin, en tisane, est aussi à conseiller.»
En plus de ces classiques de l'alimentation saine, qui soulagent le foie, le pancréas et les reins, il existe des préparations sous forme de gélules ou de solutions liquides qui agissent de manière un peu plus marquée. La préparation Phytovital aux carottes ou les comprimés Bioconseils ont une action anti-toxines, sans risque. En cure d'un mois, ces produits phytothérapeutiques naturels doivent être accompagnés de la prise de beaucoup de liquide, pour être plus efficaces.
«Il n'est pas inutile de s'occuper aussi de son intestin, suggère M. Tubau. A partir de cinquante ans, il devient moins performant, empêchant de moins en moins les toxines de passer dans le sang. Des bonnes bactéries sont détruites au profit des mauvaises et c'est tout le processus inflammatoire qui se met en marche avec des conséquences comme l'arthrose.»
Lorsqu'on se sent ballonné, c'est que le processus de fermentation mobilise l'intestin. Ce sont les probiotiques qui remettent de l'ordre dans cet organe en reconstituant sa flore d'origine. Ces problèmes de ballonnements sont souvent dus à des intolérances au gluten ou au lactose que l'on n'aurait pas détectées. Les probiotiques sont présents dans certains aliments modifiés comme les yoghourts, mais à des doses infimes et encore faut-il tolérer le lactose! On trouve maintenant des probiotiques en gélules à plus forte concentration, et exempts de lactose, qui rétablissent les fonctions filtrantes des intestins. Les probiotiques contribuent aussi à garder un terrain neutre et à éviter l'acidité que provoque un régime alimentaire très carné. On peut prendre des gélules de probiotiques toute l'année ou en faire une cure de trois mois deux fois par an.

Le pouvoir des algues

Les algues ont aussi des propriétés détoxifiantes. La chlorella est une algue microscopique d'eau douce, qui se reproduit extrêmement rapidement. Source d'éléments nutritifs essentiels: protéines, vitamines, acides gras essentiels non saturés, minéraux. Elle apporte des porphyrines, substances qui activent le métabolisme cellulaire: cicatrisation, contrôle des apports en sucres et en graisses, lutte contre les phénomène inflammatoires. Ses principales indications sont la lutte contre la constipation, la régulation des fonctions du foie et l'élimination des métaux lourds. Elle se prête idéalement à une cure ciblée. En diminuant les graisses dans le sang, elle contribue à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Posologie: 3 à 4 g de chlorella par jour, à prendre une demi-heure avant chaque repas. Il est important de respecter cet intervalle pour que l'action de la chlorella se produise en même temps que le début du processus digestif.

Reprendre le sport sans forcer revitalise tout l'organisme.

© istockphoto/Marcel Mooij

L'approche chinoise

En matière d'élimination des toxines, la médecine chinoise dispose d'autres méthodes, encore peu connues sous nos latitudes. Il s'agit par exemple de patchs, qui se placent sous les pieds durant la nuit, indique M. Tubau. Ils permettent d'éliminer, par la peau et par la transpiration, toxines et métaux lourds (chrome, cadmium, plomb et arsenic) que notre alimentation nous fait emmagasiner à travers la chaîne alimentaire, en raison de sols pollués, de pesticides contaminant plantes et animaux.
Que l'on choisisse l'une ou l'autre de ces approches, il peut être intéressant d'y ajouter une action mécanique tel que le drainage lymphatique qui permet au corps d'évacuer au mieux les déchets stockés. Par de douces pressions en direction des points de récolte de la lymphe, le masseur désengorge ce système subtil. L'un des effets visibles de ce type de massage est l'élimination de l'eau que le corps retient parfois à l'excès sur certains membres.
S'occuper de son bon fonctionnement interne devrait aller de pair avec une bonne remise en route musculaire et respiratoire. De nombreuses activités y contribuent comme la natation, l'aquagym, la marche, le nordic walking ou le cyclisme. Pour reprendre contact avec ses muscles engourdis, la piste Vita *(lire ci-contre)* constitue une excellente entrée en matière, puisque toujours à disposition, sans impératif d'horaire... ■

A lire: *1,2,3, bougez! Comment garder la forme,* Ellen Weigand, Editions Bon à Savoir.

Parcours Vita

Entièrement gratuits, les parcours Vita existent depuis une quarantaine d'années en Suisse. Plus de 500 pistes ont été créées au fil du temps. Chaque parcours comporte quinze postes qui proposent deux ou trois exercices à choix. Les exercices d'endurance sont signalés en turquoise, la mobilité et l'agilité en jaune et la force en rouge. Des panneaux vous informent aussi des dépenses énergétiques. Un bon échauffement avant d'attaquer une piste est primordial. C'est la condition indispensable pour éviter de se blesser. Une fois échauffé, adoptez un rythme tranquille: il est inutile et contreproductif de forcer dès la reprise. Le plaisir doit primer sur l'effort! Sinon il y a fort à parier que vous n'y reviendrez pas... Brigitte Junod, monitrice de l'organisation Allez Hop, entraîne des personnes de plus de 50 ans qui ont envie de reprendre la course à pied. «Mon travail, c'est de les freiner! L'erreur la plus fréquente est de trop pousser l'entraînement. J'ai vu beaucoup de personnes se blesser, s'épuiser et se plaindre de ne pas progresser.» Doser l'effort est indispensable pour ne pas fatiguer inutilement son cœur. Et l'endurance ne s'acquiert qu'avec la régularité et la patience. «Respirez profondément et n'oubliez pas d'admirer la nature autour de vous!» conseille encore la sportive, qui regrette de croiser des amateurs la mine renfrognée et crispée. A la fin d'un entraînement, ralentissez progressivement, en marchant et en respirant lentement pour reprendre un rythme cardiaque et respiratoire plus doux. Quelques mouvements d'étirement indiqués sur les panneaux permettent aux muscles de se détendre et d'éviter les courbatures douloureuses.

Liste des parcours Vita de Suisse: www.parcoursvita.ch