

Afin de mettre toutes les chances de son côté pour vivre le plus longtemps possible et en bonne santé ... les règles sont simples : cinq fruits et légumes par jour, peu d'alcool, pas de tabac ni de produits trop sucrés et trop salés, une activité physique régulière !!!

Mais saviez-vous que certains sports seraient plus bénéfiques pour la santé que d'autres, en luttant contre le vieillissement du cœur, des poumons, des muscles, des articulations ou des os ?

## La marche à pied

Marcher au moins trente minutes par jour, après le déjeuner, améliorerait la durée de vie de 10 ans. "Une balade agréable permet de se vider l'esprit. Le stress étant un facteur de pathologies, il accélère le vieillissement. Si, en plus, vous marchez vite, vous améliorez vos capacités cardiaques, renforcez vos muscles et vos os et diminuez votre risque de diabète".

## La natation

En vieillissant, la masse musculaire baisse et pratiquer une activité physique régulière permet de se maintenir en forme. La natation est recommandée à tout âge, mais plus particulièrement aux seniors car elle offre de nombreux avantages. Comme pour la randonnée ou le cyclisme, "ces activités sollicitent notre cœur, nos poumons et l'ensemble musculaire sans traumatiser nos articulations. Elles permettent de sécréter des hormones qui agissent sur le vieillissement de notre corps".

## Le vélo

Comme décrit précédemment, le vélo est un sport parfait pour rester jeune. Excellent pour les poumons, faire du vélo "permet de garder l'équilibre et assure l'endurance cardio-vasculaire. Il est également bénéfique pour le maintien de la force des muscles de nos jambes".

## L'aquagym

L'aquagym se pratique à tout âge. L'effectuer de manière douce ou tonique dépend de vous, mais un sport qui se pratique dans l'eau - donc où le corps "ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre", est idéal pour les personnes qui débutent ou reprennent le sport. Quant à ses bienfaits, ils sont nombreux : "Tandis que vous vous agitez dans l'eau, votre peau sera massée et drainée en douceur, agissant efficacement sur la cellulite. Autre avantage de ce travail en milieu aquatique : la pression de l'eau amortit les chocs et les impacts. Adieu donc aux blessures en tout genre (claquages, élongations...) mais aussi aux courbatures. De même les articulations sont protégées car les impacts sur le sol sont quasi inexistantes."

## Pilates, yoga, tai-chi-chuan

En ce qui concerne le pilates, le yoga ou le tai-chi-chuan, ces activités sportives sont conseillées pour rester jeune. "Le pilates, le yoga ou le tai-chi-chuan sont idéaux. Ils nous font beaucoup travailler tout en étant très doux."

