

PODCAST 223

Date d'envoi : mercredi 45 à 5 :00

Titre : Stratégie pour bien vieillir

Pour écouter

LE PODCAST

« Stratégie pour bien vieillir »

C'est ici

Dans la vie on devrait prendre les choses à cœur, mais pas tant que ça !

Docteur détends toi et souviens toi pourquoi tu as choisi ce beau métier.

Bienvenue dans le 223^e audio du défi des 365 jours que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Aimer la vie qui nous a été donnée.

Je voudrais te parler aujourd'hui d'une stratégie pour bien vieillir. Est-il possible de vivre longtemps en bonne santé ? Car c'est bien de cela qu'il s'agit !

Le sentiment de mal vieillir prend souvent sa source dans nos pensées, elle vient du regard que nous posons sur la diminution de certaines de nos facultés et certaines de nos capacités, car bien vieillir c'est aussi accepter de ralentir, de déplacer ses priorités et de le faire dans la joie de découvrir un nouveau versant de la vie. Mais il faudrait également savoir qu'en prenant, dès le plus jeune âge, soin de notre hygiène de vie, nous allons nous préparer un meilleur futur.

C'est ce que je dis souvent à mes patients qui ont un problème d'occlusion avec des répercussions posturales importantes. Si déjà à 40 ans ils se lèvent tous les matins avec un lumbago comment seront-ils à 70 ans ? C'est un bon argument pour qu'ils acceptent les contraintes d'un traitement pour rééquilibrer leur occlusion !

Comment faire dès aujourd'hui, alors que tout va bien ou presque, pour ralentir les marques du temps sur notre corps ou pour les intégrer dans la joie et dans l'acceptation. La peau qui se ride, l'audition et la vue qui s'altèrent, les jambes s'alourdissent, les cheveux et les ongles deviennent cassants. Et notre tête ? la mémoire qui flanche, les émotions à fleur de peau, on commence à avoir peurs du changement et on veut de moins en moins sortir de notre zone de confort.

Mais vieillir n'est pourtant pas une maladie car en effet, avec quelques précautions en amont, la vieillesse pourrait devenir un âge de réalisation, de joies profondes, de sérénité et de transmission. Il suffit de regarder autour de nous pour voir que l'on est loin du compte car on vit dans un monde où la philosophie globale de prévention précoce n'existe pas. Par exemple mal manger pendant sa jeunesse conduira à coup sur au mal vieillir.

Et bien sache que le bien être n'a pas de limite d'âge et qu'il n'est jamais trop tard pour décider de bien vieillir. Prendre soin de notre santé intérieure, santé physique, intellectuelle, cérébrale ou même sexuelle.

Alors, avec l'âge, ne confondons plus bonheur et plaisir.

Que pourrais-tu faire dès aujourd'hui pour vivre mieux demain ? La première chose que je te conseille c'est d'arrêter de fumer, c'est un des plus beaux cadeaux que tu pourrais te faire. On ne veut plus mettre de mercure dans la bouche de nos patients, mais on en avale à chaque bouffée de cigarette !

Ensuite je te conseillerais de manger mieux en s'orientant vers la diète méditerranéenne ou crétoise, ou le régime paléo, des fruits, des légumes, peu de viande, du poisson, préférer les laitages de chèvres ou de brebis, apporte de la simplicité dans tes assiettes.

Il serait également une bonne idée d'éviter les sucres rapides que l'on appelle aujourd'hui les aliments à index glycémique élevé comme le sucre blanc certaines céréales utilisées dans le pain par exemple ou les jus de fruits. Il faut les bannir particulièrement au petit déjeuner.

Prendre l'habitude de bouger régulièrement, un petit exercice régulier quotidien comme une marche rapide par exemple de 30mn vaut mieux que de s'épuiser à transpirer une fois par semaine. Se relaxer autant que possible, qu'il s'agisse de notre corps ou de notre cerveau. Faire de la méditation et se faire masser.

Prendre régulièrement des compléments nutritionnels, multi-vitamines et minéraux contenant des antis oxydants. Assure-toi également d'avoir ta dose d'oméga 3 quotidienne. Bien s'hydrater avec de l'eau filtrée. On conseille même pour rester en bonne santé, de boire au quotidien du thé vert, 1 à 2 verres de bon vin rouge et de croquer 1 à 3 carrés de chocolat.

Et enfin, constitue-toi un bon réseau de thérapeutes en qui tu as confiance, médecin homéopathe et acupuncteur, ostéopathe, naturopathe et prends soin de toi.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain naturellement !