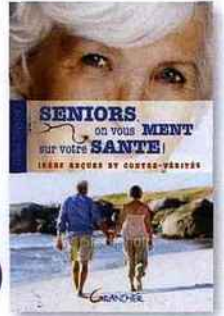


Surface approx. (cm²) : 1189  
N° de page : 28-29

## LIVRE



# SENIORS ON VOUS MENT SUR VOTRE SANTÉ



Avec son ouvrage *Seniors, on vous ment sur votre santé*, Gilles ORGERET, kinésithérapeute, lance une bouteille à la mer. Face à tant de seniors désespérés, mal dans leur peau et dans la société, il a décidé de proposer un ouvrage répondant à leurs questions et permettant de faire le tri parmi « la masse d'informations que nous servent les médias ».

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËTAN LEFÈVRE

**M**asseur-kinésithérapeute et enseignant de thérapie normotensive, Gilles ORGERET se définit comme « un professionnel de la santé évolutif », constamment à la recherche de nouveautés permettant d'améliorer le mieux-être de tout un chacun. Pour répondre aux mieux à nos questions, il a demandé au docteur Anne MALLET, gériatre, nutritionniste et consultante de la mémoire, de participer.

### De quoi traite votre ouvrage *Seniors, on vous ment sur votre santé* ?

Mon livre se découpe en 3 chapitres : « Le non anti-âge », « Santé : vérités et mensonges », et « La bonne activité physique en fonction de l'état de santé ». Il faut cesser de proposer au senior le secret de l'éternelle jeunesse à coup de pubs, d'articles racoleurs et de livres mensongers, mais lui faire admettre la possibilité d'un très réel mieux-être prenant en compte ce que la nature fait de nous au fil des ans. On ne peut pas « être et avoir été » comme dit le proverbe, cessons de rêver ! En revanche, on peut vivre longtemps sans être vieux. Mon expérience ainsi que celle des amis médecins avec

lesquels je collabore, comme ici avec le docteur Anne Mallet, gériatre, nutritionniste et consultante de la mémoire, permettent de corriger le tir.

### Quelles sont pour vous les vérités que devraient connaître les personnes de plus de 60 ans sur leur santé ?

Dans la vie, il faut régler les problèmes au fur et à mesure qu'ils se présentent. Or, en vieillissant, ils ont tendance à s'accumuler. Quand on est parvenu à l'âge fécond, on croit savoir ce qui convient pour bien se soigner, mais ce qui a pu marcher quand on est jeune ne fonctionne plus forcément quand on est senior. Du coup, on se sent désemparé. Il revient aux professionnels de santé de dépister et de prévenir les pathologies liées au vieillissement ainsi que de traiter toutes les maladies chroniques ou aiguës dont peut être atteint l'individu. En dehors de ce concept, et après application des recommandations spécifiques faites par le médecin, le senior pour qui vieillir mieux et moins vite est une priorité, peut agir en ce sens, en appliquant quelques conseils de base autour du « bien

manger, bien penser et bien bouger ». À l'heure actuelle, dans les pays développés, le moyen le plus efficace pour permettre la poursuite de l'augmentation de l'espérance de vie, c'est la prévention des risques de santé par l'individu lui-même. « En priorité, il s'agit de surveiller le cœur et le cerveau », affirme le docteur Jean-Claude KAHN, cardiologue. En particulier, le taux de cholestérol sanguin et la pression artérielle. Une élévation anormale de ces chiffres expose aux maladies cardiovasculaires : risque d'A.V.C. (Accident Vasculaire Cérébral) chez un hypertendu non traité ou mal équilibré, risque d'infarctus du myocarde en cas d'hypercholestérolémie sévère non traitée, surtout si elle est associée à une hypertension artérielle. Lorsque ces deux anomalies sont associées entre elles, et avec en plus un tabagisme, le risque d'accident cardiovasculaire est multiplié par 5 ou 6. Ces accidents cardiovasculaires peuvent se démasquer à l'occasion d'une reprise intempestive de l'activité sportive chez quelqu'un qui n'en pratiquait pas jusque là. D'où la nécessité d'être bien conseillé.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PERMET DE MAINTENIR UNE BONNE DENSITÉ OSSEUSE, DE LIMITER LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, AINSI QUE LA FONTE MUSCULAIRE LIÉE AU VIEILLISSEMENT NORMAL.



### Quels seront les bénéfices de cette activité physique chez les seniors ?

L'activité physique est un facteur protecteur contre certains cancers, elle permet de maintenir une bonne densité osseuse, de limiter les maladies cardiovasculaires, ainsi que la fonte musculaire liée au vieillissement normal. Elle permet également d'obtenir une meilleure qualité de sommeil, ce qui permet de limiter la prise de somnifères dont les seniors font un usage abusif. De plus, quand on est tonique, on a une meilleure image de soi, un meilleur mental. On vieillit moins vite.

### Dans votre travail avec les seniors, quels sont les conseils diététiques que vous promulguez ?

Le bien manger, c'est manger équilibré, diversifié et manger moins. C'est augmenter sa consommation de fruits et légumes, augmenter sa consommation de céréales et de féculents. C'est diversifier les sources de protéines (viande, poisson, œuf) présentes midi et soir. C'est aussi consommer un laitage à chaque repas. C'est

aussi penser aux vitamines (C, D, A, E et toutes celles du groupe B) et oligo-éléments (fer, calcium, zinc, sélénium). Sans oublier d'assurer une bonne hydratation, soit au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour, en dehors de l'apport hydrique contenu dans les aliments. En parallèle, c'est aussi limiter la consommation de sucres, de graisses (surtout graisses animales saturées comme dans la charcuterie) et d'alcool. Avoir une bonne hygiène alimentaire c'est enfin éviter de sortir de table rassasié, surtout au dîner, et c'est manger lentement pour adapter la prise alimentaire aux besoins. En revanche, le petit déjeuner peut être copieux, d'autant plus s'il est suivi d'une activité physique.

### Que pensez-vous du dispositif « sport-santé sur ordonnance » (voir l'article page 30) qui est testé à Strasbourg ?

Ce dispositif a démarré le 5 novembre dernier. Il consiste à prescrire une activité physique adaptée à l'état de santé. Voilà une excellente initiative qui devrait

être généralisé dans toute la France ! C'est un début pour que les mentalités changent. Il mérite cependant quelques réserves, car faut-il automatiquement orienter le sédentaire vers un « sport », alors que, peut-être, il n'en a jamais fait de sa vie et surtout n'en a aucune envie ? Mieux vaut parfois conseiller à cette personne de « se bouger », de s'activer le plus possible au quotidien, d'autant que le sport est accidentogène (source de traumatismes et de chutes) alors même qu'en vieillissant le risque s'accroît. Mon livre propose une activité très simple, à la portée de tous et sans avoir à intégrer forcément une structure adaptée, une salle de sport. Quand on a des problèmes d'équilibre, on a peur de sortir, et on ne se rend pas dans ces lieux. L'activité que je propose et qui peut même se pratiquer à domicile, tient compte du fardeau parfois écrasant de certaines pathologies, ainsi que de la fatigabilité chronique.

**Seniors, on vous ment sur votre santé de Gilles ORGERET, aux éditions Jacques Grancher | 15€**

