



Naturothèque  
Accompagnement et ressources en naturopathie

# VIEILLISSEMENT SAIN

8 CONSIDÉRATIONS NATUROPATHIQUES

20 | Octobre 2024

FB / IG

@naturotheque

www.naturotheque.ca





Naturothèque  
Accompagnement et ressources en naturopathie

---

## MOT DE L'AUTEUR

Découvrez des solutions naturopathiques accessibles et efficaces pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Plongez dans un article inspirant et repartez avec des outils concrets pour vivre pleinement en équilibre, mieux connaître votre corps et prendre des décisions éclairées en faveur de votre bien-être.

EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE



## **VIEILLISSEMENT SAIN : 8 ACTIONS SIMPLES**

Le vieillissement est un processus naturel influencé par plusieurs facteurs, à la fois internes et externes. Ces influences combinées mènent à des signes visibles de vieillissement, tels que la perte de masse musculaire, une peau moins élastique, et un déclin des fonctions cognitives.

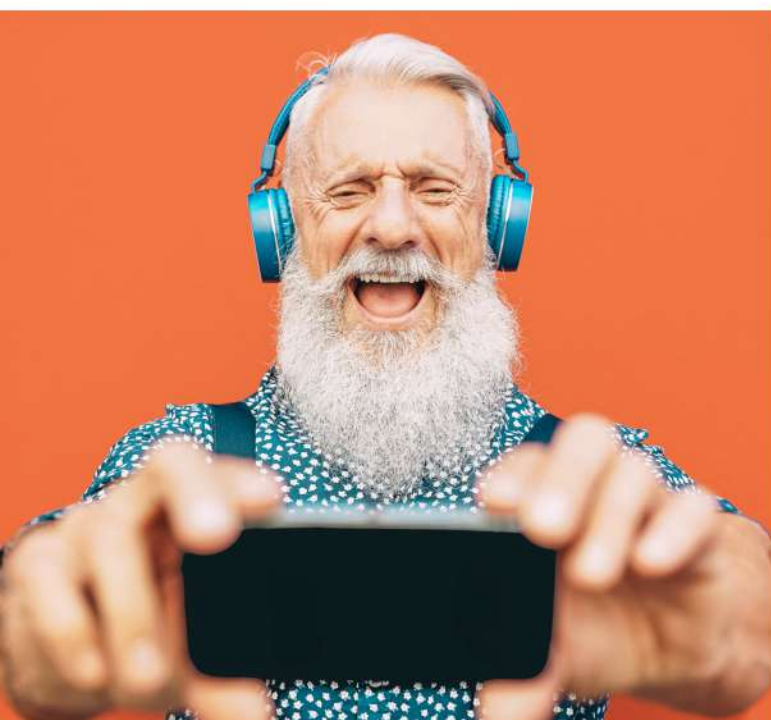
En comprenant ces causes, nous pouvons adopter des stratégies quotidiennes qui ralentissent le vieillissement et favorisent une meilleure qualité de vie à long terme.

Ce guide propose 8 actions simples à intégrer dans votre routine quotidienne pour répondre aux besoins nutritionnels changeants avec l'âge et vieillir en santé.



### **DOMMAGES OXYDATIFS**

Les radicaux libres sont produits naturellement par notre corps lors de processus comme la respiration cellulaire, mais des facteurs extérieurs tels que la pollution, le tabagisme et l'exposition excessive au soleil peuvent en augmenter la production. Ces molécules endommagent les cellules en s'attaquant à leurs composants essentiels, comme les membranes cellulaires et l'ADN, ce qui accélère le vieillissement et favorise les maladies chroniques comme le cancer et les maladies cardiovasculaires.





## INFLAMMATION CHRONIQUE

L'inflammation est une réponse naturelle de l'organisme pour se protéger des infections et des blessures. Cependant, lorsque l'inflammation devient chronique, en raison de mauvaises habitudes alimentaires (comme une alimentation riche en sucres et en graisses saturées), de stress ou d'un mode de vie sédentaire, elle peut contribuer au vieillissement prématuré et à l'apparition de maladies inflammatoires comme l'arthrite, les maladies cardiaques et le diabète.



## DIMINUTION DE LA RÉPARATION

Au fil du temps, le corps perd en efficacité dans sa capacité à réparer les cellules endommagées. Cela est lié à l'usure des mécanismes de réparation de l'ADN, ainsi qu'à l'accumulation de cellules sénescentes qui ne fonctionnent plus correctement mais qui persistent dans les tissus, provoquant des dysfonctionnements et une inflammation.



## RÉDUCTION DES TÉLOMÈRES

Les télomères sont des structures protectrices situées aux extrémités des chromosomes, essentielles pour la stabilité génétique. Chaque fois qu'une cellule se divise, ses télomères se raccourcissent. Lorsque les télomères deviennent trop courts, les cellules cessent de se diviser et entrent en sénescence, contribuant au vieillissement des tissus et des organes.



## DIMINUTION DES HORMONES

Avec l'âge, des hormones clés comme l'œstrogène, la testostérone et la DHEA (déhydroépiandrostérone) diminuent, affectant des fonctions vitales comme la régénération cellulaire, le métabolisme, la libido et l'énergie. La baisse de ces hormones accélère également la perte de masse musculaire et osseuse, ce qui rend le corps plus vulnérable à l'ostéoporose et à la sarcopénie (fonte musculaire).

## MITOCHONDRIES AFFAIBLES

Les mitochondries, souvent appelées « centrales énergétiques » des cellules, fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de nos organes. Avec l'âge, elles deviennent moins efficaces, ce qui entraîne une baisse d'énergie globale, une diminution des capacités de régénération cellulaire et une vulnérabilité accrue aux maladies dégénératives.



## FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX ET DE MODE DE VIE

Les expositions à des substances nocives comme les toxines environnementales, la pollution, les pesticides et les produits chimiques présents dans les aliments transformés peuvent accélérer le vieillissement. Par exemple, le tabagisme endommage les cellules de la peau et favorise la formation de rides, tandis que l'exposition aux rayons UV sans protection accélère le vieillissement cutané.

En naturopathie, l'accent est donc mis sur une approche globale qui inclut à la fois une alimentation saine, des pratiques de bien-être, et l'environnement dans lequel nous vivons. Voir les suggestions.



## MANGER SUFFISAMMENT DE PROTÉINES

Les protéines sont essentielles pour préserver la masse musculaire, qui diminue naturellement avec l'âge. Inclure des sources variées comme les légumineuses, les œufs, le poisson, la viande maigre et les produits à base de soja aide à maintenir la force et à prévenir la sarcopénie.



## AJOUTER DES ANTIOXYDANTS!

Les antioxydants protègent les cellules contre les dommages oxydatifs. Consommez des fruits et légumes colorés, riches en vitamines C, E, et en polyphénols, pour réduire l'impact des radicaux libres sur votre corps et ralentir le vieillissement cellulaire.



## INTÉGRER DE BONS GRAS

Les acides gras oméga-3 (poisson gras, huile de lin, noix) et les acides gras monoinsaturés (avocat, huile d'olive) soutiennent la santé cardiovasculaire, régulent l'inflammation et favorisent une peau en bonne santé. Évitez les gras trans et saturés, qui favorisent l'inflammation et le vieillissement prématuré.





## S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT

L'eau est essentielle pour le fonctionnement optimal des cellules, la digestion et la détoxification. En vieillissant, la sensation de soif diminue, donc il est crucial de veiller à boire suffisamment. Les tisanes ou les infusions sans sucre peuvent aussi aider à maintenir une bonne hydratation.

## AUGMENTER L'APPORT EN FIBRES

Les fibres, présentes dans les légumes, les fruits, les légumineuses et les grains entiers, favorisent une bonne digestion, préviennent la constipation et aident à réguler les niveaux de sucre dans le sang, un élément crucial pour la prévention du diabète en vieillissant.



## RÉDUIRE LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Les aliments ultra-transformés sont souvent riches en sucres ajoutés, en gras trans et en additifs chimiques, qui favorisent l'inflammation et augmentent le risque de maladies chroniques. Privilégiez les aliments frais et complets qui nourrissent votre corps de manière optimale.



### LIMITER LES SUCRES ET LES GLUCIDES RAFFINÉS:

Les sucres ajoutés et les glucides raffinés (pain blanc, pâtes, gâteaux) augmentent la glycémie et peuvent entraîner une inflammation, un vieillissement prématuré de la peau et augmenter les risques de maladies chroniques comme le diabète. Optez pour des glucides complexes (céréales complètes, légumineuses) qui libèrent de l'énergie plus lentement.



### EXERCER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Une activité physique modérée chaque jour, même sous forme de marche ou de yoga, aide à maintenir la masse musculaire, la densité osseuse et la souplesse. L'exercice contribue également à une meilleure circulation sanguine, à la gestion du stress et à l'équilibre hormonal, tous essentiels pour bien vieillir



### RÉDUIRE L'EXPOSITION AUX TOXINES

Optez pour des aliments biologiques et évitez les pesticides autant que possible. Limitez l'exposition aux polluants et aux produits chimiques présents dans les produits ménagers, cosmétiques et emballages alimentaires. Votre corps sera moins exposé aux métaux lourds et aux substances toxiques qui accélèrent le vieillissement. A prix égal, acheter bio.

## À PROPOS DE L'AUTEUR

En tant que naturopathe agréée, avec une formation en enseignement, j'affectionne particulièrement mon rôle d'éducateur à la santé. À travers ma pratique je me consacre à guider mes clients vers le bien-être optimal en passant par la modification des habitudes de vie et une supplémentation au besoin.

Je suis la fondatrice de la Naturothèque, une plateforme et un site Web offrant des ressources, d'accompagnement et de conseils en naturopathie. Je pratique d'un bureau privé sur la Rive-Nord de Montréal, au Canada, où je sers une clientèle diversifiée, y compris des adultes, des ados et des enfants, en m'engageant à pratiquer une naturopathie inclusive.



PHOTO: JESSICA BEAUTÉ MEDIA

**EMMA LECKY, ND.A  
NATUROPATHE AGRÉÉE**

362 CHEMIN DE LA GRANDE-CÔTE  
ROSEMÈRE, QC. J7A 1K2  
450-914-0675

CONSULTATION EN PERSONNE  
OU À DISTANCE

[WWW.NATUROTHEQUE.CA](http://WWW.NATUROTHEQUE.CA)