

serengo devient

N°1 MAI 2018

Femme Actuelle Senior

25
PAGES
Bien-être
Santé

NOUVEAU

**LE YOGA
PAS D'ÂGE POUR
S'Y METTRE**

PLUS BELLE LA VIE

Le tour du monde
à 60 ans et en sac à dos

ARTHROSE

80 CONSEILS ANTIDOULEUR

• Les médecines douces super efficaces • Les 10 aliments qui protègent • Rhumato, kiné, nutritionniste... 10 spécialistes nous coachent

ENVIE DE...

- * Découvrir la Loire à vélo (électrique ou pas)
- * Cuisiner les saveurs du printemps

**JE VEUX
UNE LISEUSE!**

Quel est le meilleur modèle pour moi ?



**GUIDE
DROIT-ARGENT**
Gérer les comptes
de ses parents âgés

- > RETRAITE > BANQUE
- > AUTO > ASSURANCE

BEL: 5 € - CH: 6,90 CHF - CAN: 7,99 CAD - D: 6 € - ESP: 5,50 € - GR: 5,50 € - ITA: 5,50 € - LUX: 5 € -
PORT. CONT.: 5,50 € - DOM Bateau: 5 € - Maroc: 50 DH - Tunisie: 8 TND - Zone CFA Bateau: 4 000 XAF - Zone CFP Arion: 2 000 XPF / Bateau: 1000 XPF.



54

ans le bain
au bien chaude
turants sur les
lée? Versez-y
sentielle de lavande afin
al, mais également pour
ammatoires.

mes gestes

ouvement compte, alors
e la colonne vertébrale
ournez si vous avez de
risez les charges lourdes,
vous pencher et portez
otre corps.

56

Je revois
gles du jeu
de vous priver
é qui vous met
umeur. Si certains gestes
ormez-les ou supprimez-
e kiné.

algues

micro-algue. Consommée
lément alimentaire, elle
éraux qui aident le carti-
: exerce une action anti-
s articulations.

58

doigts
à l'articu-
Portez-la
ait, pour juguler la dou-
doigts de se déformer.

66 **Misez sur les huiles essentielles.**
Vous pouvez concocter vos préparations
ou utiliser des rollers tout faits et des
patches, qui sont eux aussi très efficaces.”
**Florence Raynaud, pharmacienne
et naturopathe.**

60

Je bois davantage d'eau
Selon une étude néo-zélandaise, la
déshydratation augmente les sensations dou-
loureuses. Il est recommandé de boire environ
8 verres d'eau par jour. Pour ne pas oublier,
gardez-en toujours un à portée de main.

61

Je pratique la marche santé

On plante souvent les talons trop
fort dans le sol, répercutant des
chocs au niveau des genoux et du dos. Marcher
pieds nus aide à rééquilibrer le mouvement
vers l'avant. Et nous évite quelques douleurs.

62

Je pédale avec précaution
Le vélo mobilise les articulations
des hanches et des genoux. Il entretient la mo-
bilité et renforce les muscles périphériques
sans chocs répétés, contrairement au jogging.
Évitez de pratiquer lors des périodes
inflammatoires et arrêtez si vous avez
mal, pour recommencer le lendemain.

63 **Le soulagement
commence par une
démarche d'acceptation.**
Il faut admettre la maladie
et la douleur. Tant que l'on est
en conflit avec son corps,
on aggrave les souffrances.”

D^r Jean-Marc Benhaïem,
hypnothérapeute, spécialiste
de la douleur, auteur de
*Zen & Hypnose, 12 principes
d'équilibre pour vivre heureux*
(éd. de La Martinière).



59

64

**Je capitalise
sur le tai-chi-chuan**
L'approche corps-esprit de
cet art martial ultra-doux
est particulièrement bénéfique. Il lutte à la fois
contre le raidissement, la douleur et la dé-
pression associée, ainsi que contre la prise de
poids, qui est un facteur aggravant.

65

J'apprends à gérer ma douleur

À Paris, le programme Arthroschool permet à
des personnes souffrant d'arthrose de mieux
gérer elles-mêmes le mal en utilisant tous les
moyens à leur disposition. En province, des
centres d'évaluation et de traitement de la dou-
leur (CETD), spécialisés dans la prise en charge
pluridisciplinaire des douleurs chroniques,
existent dans les principaux hôpitaux (Mar-
seille, Amiens...). Vous en trouverez la liste sur
le site de l'Aflar (Association française de lutte
anti-rhumatismale) : aflar.org.

66

J'achète de bonnes baskets

Équilibrées, amortissantes...
Même pour la marche, les chaussures de sport
doivent être soigneusement choisies
afin de protéger les articulations
des chevilles, des genoux et
des hanches. Rendez-vous
dans une boutique spéciali-
sée pour profiter des conseils
de professionnels.



© ISTOCK/GETTY IMAGES (4)



67 **La respiration, ça aide.** Quand vous ressentez
des douleurs intenses, prenez une profonde inspiration,
bloquez, contractez très fort tous les muscles du corps
puis soufflez d'un coup sec en imaginant rejeter votre
souffrance. Recommencez l'exercice trois fois d'affilée.”
**Catherine Aliotta, sophrologue, fondatrice
de l'Institut de formation à la sophrologie.**

68

Je tente la cure réfrigérante
On sait que le froid calme la douleur.
Sa version extrême, dans les cabines de cryo-
thérapie, permettrait de sécréter également des
molécules anti-inflammatoires. Un bilan médi-
cal est indispensable avant de vous lancer!

69

Je soigne mes insomnies

Le manque de sommeil accen-
tue la perception de la douleur et les risques de
dépression, c'est un cercle vicieux. Allez voir
un spécialiste dans un centre du sommeil.

70

66 **Mieux vaut consulter
avant d'avoir mal.** La chiropraxie est
une technique préventive indiquée
pour rétablir tôt l'équilibre du
corps et la mobilité, et obtenir un
maximum d'efficacité.”
Vincent Renard, chiropracteur.