Dos voûté avec l'âge : comment prévenir ?

Photos : DR

Avec l'âge, certains d'entre nous ont tendance à se voûter.
Sans devenir franchement «bossus», certains dos s'arrondissent, et ce phénomène est plus ou moins visible.

Pourquoi et comment prévenir les dos voûtés.
En vieillissent, nous perdons en muscles, lesquels sont indispensables pour maintenir notre dos. Parallèlement, nos capacités de régénération osseuse (les os en perpétuel renouvellement) deviennent moins performantes avec risque de perte osseuse (avec l'âge les os deviennent plus poreux, moins denses et plus fragiles).
Résultat, les vertèbres se tassent et nous pouvons perdre quelques centimètres, voire nous mettre à pencher si le maintien musculaire vient à manquer… Cela dit, il n'y a pas de fatalité et notre meilleure arme est l'activité physique.

Muscler son dos pour prévenir un dos voûté.
Pour mémoire, un dos bien musclé diminue les risques de mal de dos. Enfin, pour votre motivation, n'oubliez pas qu'une personne voûtée paraît plus âgée…

Muscler votre dos
La pratique régulière d'une activité physique est une condition majeure pour prévenir les dos voûtés. En effet, plus on fait de sport, plus on gagne en muscles et plus le dos pourra être maintenu bien droit.
La plupart des activités physiques font plus ou moins travailler le dos, et cela suffit le plus souvent mais à condition d'être assidu. A défaut, il existe des exercices ciblés pour renforcer son dos.
Vous pouvez demander conseil à votre médecin ou à un kiné afin d'établir un programme personnalisé tenant compte de vos possibilités et de votre état de santé.

Biscuits à la cuillère

150 g de farine, 3 jaunes d'œufs, 5 blancs d'œufs, 150 g de sucre en poudre

Montez les blancs en neige en versant petit à petit la moitié du sucre en poudre.
Dans un autre récipient, mélangez énergiquement les jaunes d'œufs avec la seconde moitié du sucre en poudre.
Incorporez délicatement le premier mélange dans celui des jaunes d'œufs et ajoutez la farine.
A l'aide d'une poche à douille, formez les biscuits sur la plaque de votre four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
Saupoudrez chaque biscuit de sucre glace.
Mettez les biscuits à la cuillère dans un four pendant 15 minutes à 180°C (thermostat 6).

Astuce : Il est important de bien tamiser la farine avant de l'incorporer dans la pâte.

Riz pilaf au poulet et petits-pois

300 g de riz, des restes de poulet cuit, 100 cl de bouillon, 2 oignons, 300 g de petits pois frais ou surgelés, 1 pincée de safran, 3 cuillères à soupe de beurre, sel, poivre

Désossez et découpez la chair du poulet en petits morceaux.
Emincez les oignons. Faites chauffer 2 cuillères à soupe de beurre dans une cocotte, faites-y dorer les oignons.
Ajoutez le riz et laissez-le devenir transparent et légèrement brun en remuant pendant 2 minutes.
Rajoutez alors la chair de poulet et le bouillon, salez, poivrez et saupoudrez de safran.
Remuez et portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez cuire 10 min à feu doux.
Rajoutez les petits pois dans la cocotte et le reste de beurre. Mélangez, couvrez et laissez mijoter 10 min à feu doux jusqu'à ce que le riz ait absorbé le bouillon et que les petits pois soient cuits.
Servez bien chaud.

Crème pâtissière

20 g de beurre, 10 g de farine, 3 jaunes d'œufs, 100 g de sucre en poudre, 40 g de fécule de pommes de terre, 50 cl de lait entier

Dans une casserole, faites bouillir le lait et le beurre.
Pour réussir la cuisson, mon astuce : Pour éviter que le lait n'attache au fond de la casserole, mettez ¼ du sucre avant ébullition.
Incorporez le mélange de jaunes d'œufs, sucre en poudre, de la fécule et de la farine.
Faîtes bouillir durant 1 minute en mélangeant.
Laissez refroidir à température ambiante.
Fouettez la crème pâtissière avant utilisation.

Nutrition

En matière de diététique, il est bien souvent difficile de savoir si tel ou tel produit est réellement bon pour la santé. Il est donc l'heure de tester vos connaissances et d'en apprendre davantage sur vos petits plaisirs du quotidien. Attention aux idées reçues !

VRAI OU FAUX

Certaines graisses sont bonnes pour la santé ?

Vrai ! Il s'agit de graisses «insaturées», principalement présentes dans le poisson, ainsi que les graisses d'origine végétale. Consommées avec excès, les graisses animales (viande, fromage…) sont néfastes pour la santé.

Une canette de soda apporte 7 carrés de sucre

Vrai ! L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Cependant, les boissons sucrées peuvent être consommées pour le plaisir, mais avec modération.

L'huile d'olive est moins calorique que l'huile de colza ?

Faux ! Toutes les huiles sont 100% lipides. Il n'y a donc pas d'huile plus légère qu'une autre. C'est leur composition en acides gras qui est différente (l'huile d'olive est riche en oméga 6 et 9 et l'huile de colza en oméga 3).
Pensez donc à varier au maximum les huiles dans votre alimentation !

Sauter un repas fait maigrir.
Faux ! On mange plus au repas suivant du coup. De plus, l'organisme aura tendance à stocker davantage les aliments en prévision d'un autre jeûne.

La meilleure source de calcium se trouve dans les produits laitiers.

Vrai ! On retrouve également du calcium dans les céréales, les légumes et certaines eaux. Mais la majorité des apports en calcium doivent être apportés chaque jour par des produits laitiers.

Les jus de fruits (100% pur jus) ne font pas grossir.
Faux ! Les jus de fruits industriels contiennent du fructose (le sucre du fruit). Un verre de jus (150 ml) apporte environ 15 g de sucre, soit l'équivalent de 3 carrés de sucre. Limitez-en la consommation !