LE YOGA DES AÎNÉS

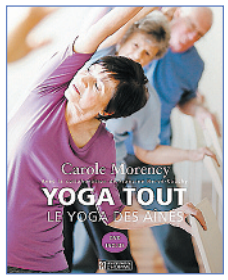
CAROLE **MORENCY** | Collaboration spéciale

Aller au sol et se relever

Note de la rédaction : La pratique du yoga n'est pas exclusivement réservée aux personnes plus souples que la moyenne. Il existe un yoga adapté pour les personnes âgées de 70 ans et plus. Pendant six semaines, Carole Morency propose des exercices de yoga sur chaise qui leur permettront de profiter des bienfaits de cette discipline.

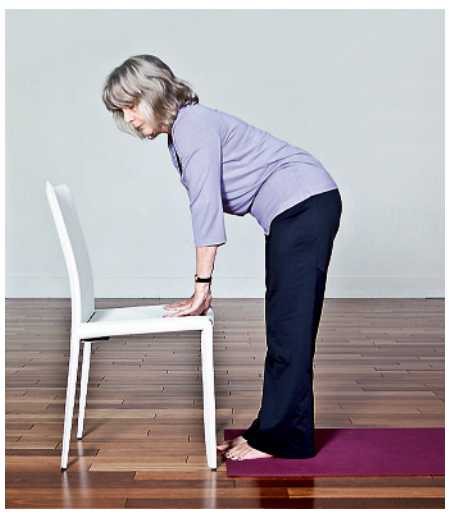
Passer de la position debout à la position allongée sur le sol ne demande pas de technique particulière, mais un bon appui facilitera la tâche. Se relever requiert cependant un peu plus d'efforts et d'attention. Plus on vieillit, plus tout cela devient difficile et moins on est porté à faire cet exercice. On finit par ne plus aller au sol et on tombe dans un cercle vicieux.

Les exercices présentés dans cette série sont tirés du livre *Yoga tout : Le yoga des aînés* publié aux Éditions de l'Homme

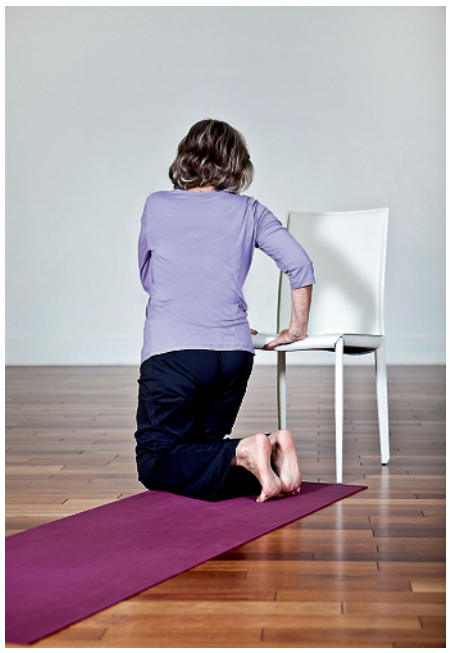


ALLER AU SOL

1 Placez-vous face à la chaise, les mains en appui sur le siège. Puis, descendez les genoux au sol, un à la fois.

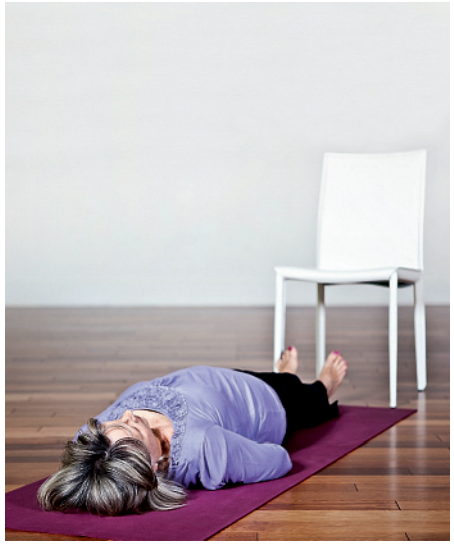


2 Tournez-vous et déposez les fessiers sur le sol, sur le côté. Pour une plus grande stabilité, appuyez une main sur le sol et l'autre sur la chaise.



3 Progressez maintenant jusqu'à ce que vous soyez allongé sur le sol.

- À force de vous exercer, vous trouverez une technique adaptée à vos besoins. L'important est de développer cette habileté. Évitez les risques inutiles, assurez-vous que votre chaise ou votre fauteuil est stable.
- N'hésitez pas à l'appuyer contre un mur.



- Il est recommandé d'aller au sol et de se relever au moins une fois par jour, car il est essentiel de solliciter ses réflexes stabilisateurs.
- C'est par la pratique régulière qu'on arrive à passer en toute sécurité de la position allongée au sol à la position assise, puis de la position assise à la position debout.
- Cette capacité pourra s'avérer très utile en cas de chute.

VITAMINES

Des vertus remises en cause

WASHINGTON | (AFP) Les risques posés par les oxydants et les vertus des vitamines pour les neutraliser et préserver la santé sont remis en question par nombre d'études dont plusieurs révèlent le danger d'une surconsommation de certains de ces micronutriments populaires.

« Tout le monde est un peu perdu car logiquement les vitamines, des anti-oxydants, devraient agir contre les maladies, mais toutes les données cliniques ne montrent aucune différence », explique le Dr Toren Finkel, directeur du Centre de médecine moléculaire aux Instituts nationaux de la Santé (NIH).

« Ceci signifie qu'il faut revoir nos hypothèses sur les mécanismes de ces maladies et du rôle des oxydants », poursuit-il.

Les oxydants pas si mauvais

« On est toujours parti de l'idée que les oxydants étaient mauvais pour l'organisme et depuis ces dix dernières années on commence à se rendre compte que ce n'était pas forcément vrai », précise le chercheur.

Ainsi des recherches ont montré que les cellules utilisent les oxydants pour signaler une inflammation et que ces derniers n'endommagent pas toujours l'organisme, jouant un rôle utile, souligne-t-il.

« Il faut donc retourner dans le laboratoire pour effectuer des recherches avec des cellules ou des animaux afin de mieux comprendre le rôle des oxydants et des vitamines », estime le Dr Finkel.

« Durant de nombreuses années nous avons utilisé ces vitamines sans connaître leurs effets », concède-t-il. « Nous disposons de nombreuses données montrant qu'une carence de certaines vitamines est néfaste mais cela ne veut pas dire qu'en absorber beaucoup est mieux », selon lui.

Risque de cancer

Ainsi une étude publiée le 11 octobre aux États-Unis indique une augmentation de 17 % du risque de cancer de la prostate chez des hommes prenant de la vitamine E à haute dose.

Une autre recherche américaine menée avec des femmes révèle que des multi vitamines étaient inutiles et accroissaient légèrement leur risque de mortalité.

Déjà en 2007, des chercheurs avaient établi un lien entre un danger accru de diabète adulte et des suppléments de sélénium.

En outre, les fabricants de vitamines peuvent quasiment attribuer toutes les vertus à leurs produits aux États-Unis à l'exception de prétendre qu'ils traitent des maladies.

Patsy Brannon, professeur de nutrition à l'Université Cornell, note que ce sont plus souvent les personnes se nourrissant bien et choisissant des aliments vitaminés, qui prennent des compléments de vitamines. Ainsi ils peuvent très vite atteindre des doses élevées et potentiellement risquées.