

Garder la forme après 50 ans

Comment les seniors font-ils pour se maintenir en bonne santé ? Réponses dans un sondage réalisé à l'occasion du Salon Zenith des aînés actifs.

On les dit le plus souvent bien dans leur corps et dans leur tête qu'ils ont pleine de projets, de l'énergie à revendre ! Mais que font les 50 ans et plus pour se maintenir en forme ? Tel était l'objet de l'enquête menée via internet auprès d'un millier de lecteurs par Plus Magazine, dans le cadre du salon Zenith, qui se tient jusqu'au samedi 21 novembre à Brussels Expo. La réponse tient en cinq points essentiels : manger sainement, bouger, profiter de la vie, avoir un réseau relationnel et être soucieux de son apparence. Mais encore ?

Manger sainement. C'est essentiel pour tous (99 %). A force d'avoir été abreuvés de messages en ce sens, ils en sont convaincus. Mangent-ils pour autant aussi équilibré que prôné, cela reste une autre histoire !

Bouger. A la grande majorité (94 %), ils considèrent également que c'est important. Qu'ils pratiquent une activité physique ou qu'ils se bougent en faisant le ménage, en promenant leur chien, en jardinant, en bricolant ! Leur sport favori ? La marche pour 71 %, suivie du vélo (66 %). En plus, le fait de bouger facilite le sommeil, estiment 96 % d'entre eux, une des conditions sine qua non pour être en forme.

Profiter de la vie. Manger sainement, bouger oui, mais surtout faire des choses qui font plaisir, voilà qui permet de garder la forme. C'est-à-dire ? Voyager pour 26 %, s'adonner à un hobby (jardinage pour 77 % ou bricolage pour 21 %), lire (92 %), se cultiver (expos pour 82 %, musées pour 80 %, cours divers pour 46 %). Egalement important, entraîner son cerveau : jeux de mémoire (79 %), mots croisés et sudokus (83 %).

Avoir un réseau relationnel. Tout simplement papoter, en famille ou entre amis, permet de garder la forme, tout comme une vie amoureuse stable est citée par 18 % comme facteur de bien-être.

Etre soucieux de son apparence. Se sentir beau, sans pour autant viser la perfection, c'est important pour 49 % des femmes et 30 % de leurs contemporains masculins. Bronzer ? Non, c'est dépassé ou du passé pour 87 %. Quant à la minceur, l'objectif n'est pas taille 36, mais ils sont conscients qu'un excès de poids ne rime pas avec bonne santé. Pour 37 %, il importe d'avoir l'air soigné, tout en sachant que les années ont passé.