

**Download MEA's free mobile app**

With Middle East Airlines - Air Liban, Book, Buy your ticket and Check In anytime anywhere using your phone.

Available on the iPhone **App Store**

ANDROID APP ON **Google play**

**MEA**  
Middle East Airlines - Air Liban | [www.mea.com.lb](http://www.mea.com.lb)

SKYTEAM

## Comment Eviter la Prise de Poids?

Au fil des années, le corps change, se transforme. C'est un processus naturel mais la prise de poids est alors une source d'inquiétude pour les femmes comme pour les hommes. Quels sont les facteurs qui favorisent la prise de kilos disgracieux? Quelles sont les astuces pour prévenir la prise de poids en vieillissant?

Avec l'âge, les kilos s'installent sournoisement. Le premier facteur impliqué est la baisse de la masse musculaire avec pour responsable la baisse des hormones, en particulier des fameux œstrogènes chez la femme et de la testostérone chez l'homme. Mauvaise nouvelle: **la masse musculaire diminue au profit de la masse grasseuse avec pour cible la ceinture abdominale, les cuisses et les fesses.** Les risques de prendre du poids sont réels, d'autant plus si vous ne modifiez pas vos habitudes alimentaires et que vous prônez la sédentarité. Sans oublier que cette dernière expose à des risques cardio-vasculaires.



Par ailleurs, **la fonte musculaire entraîne dans sa chute celle du métabolisme basal** c'est-à-dire l'énergie que l'organisme va dépenser pour assurer le minimum vital (fonctions de respiration, digestion, maintien de la température du corps...). Autre facteur impliqué: la baisse de la dépense énergétique (vous ne vous dépensez plus comme à vingt ans!). Tous ces facteurs n'aident malheureusement pas au maintien de son poids! Cependant, il est inutile de se soumettre à un régime draconien car la perte de poids est de plus en plus difficile

à obtenir avec l'âge et vous risquez de vous exposer à des carences nutritionnelles. Discutez-en avec votre médecin traitant afin de mettre en place une alimentation adaptée à votre mode de vie et suffisamment riche en protéines animales pour maintenir la masse maigre. Notez un atout de taille: le métabolisme basal diminuant en vieillissant, vous consommez naturellement moins de calories. Donc si vous n'augmentez pas l'apport calorique, vous limitez le risque de prendre du poids. Profitez-en!

## Caries: La Première Cause d'Hospitalisation des Enfants

Après l'obésité, ce sont les problèmes dentaires qui touchent les petits britanniques. Au Royaume-Uni, 500 enfants entre 5 et 9 ans sont admis chaque semaine dans les services dentaires des hôpitaux pour se faire retirer des dents ou soigner des caries importantes. La prise en charge pour soins dentaires représente ainsi la première cause d'hospitalisation chez les enfants de moins de 9 ans, devant l'opération pour les amygdales.

«Un enfant sur quatre souffre d'une mauvaise hygiène dentaire, alors que des visites régulières chez le dentiste pourraient considérablement réduire ces problèmes, de même qu'une meilleure surveillance du brossage de dents par les parents» se désole le Dr Carter, directeur de la «British Dental Health Foundation».

Inciter les enfants à se brosser les dents au moins deux fois par jour est le premier message d'alerte que les dentistes britanniques aimeraient lancer à l'attention des parents. Mais ce que demandent également ces derniers, c'est une véritable prise de conscience des parents sur les méfaits des boissons sucrées. «Les parents devraient encourager leurs enfants à boire leurs jus de fruits et autres boissons sucrées à grandes gorgées plutôt qu'à la paille car le fait de siroter laisse plus de temps au sucre pour s'installer dans la bouche et provoquer des caries». Les médecins aimeraient également que les parents lisent les étiquettes de jus de fruits et repèrent tous les noms en «ose» derrière lesquels se cache du sucre. Enfin, ils rappellent l'importance d'une consultation chez le dentiste, au moins une fois par an. L'absence de consultations régulières dans l'enfance peut en effet être pénalisante sur le long terme. Elle peut empêcher l'identification précoce des problèmes dentaires qui s'amplifieront à l'âge adulte.