



Prise de poids, gueule de bois, fatigue : à 30 ans, est-ce le début de la fin ?



Il est loin l'âge où vous enchaîniez soirées et gros repas en toute insouciance. Deux médecins expliquent pourquoi les excès se paient cher passée la trentaine.

Ah... la vingtaine, l'âge de l'insouciance. Cette époque où les calories ne se comptaient pas plus que les verres d'alcool en semaine. La trentaine passée, les soirées arrosées et les excès se paient cher. Deux médecins nous expliquent les raisons de ce changement et donnent des conseils pour garder la forme quel que soit votre âge.

Ralentissement du métabolisme

«Le véritable changement chez une femme apparaît avec la grossesse et la ménopause, mais on observe également un ralentissement progressif de son métabolisme au fil des années. Ainsi, avec l'âge nous consommons moins d'oxygène au repos et donc brûlons moins de calories», explique Carole Maître, gynécologue, à l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep). En clair, à régime et activité égaux, vous stockez plus à 35 ans qu'à 25 ans.

«Cette dépense au repos représente 60 à 70% de la dépense énergétique totale», ajoute Roland Krzentowski, médecin du sport et président du centre de sport-santé, Mon Stade. En moyenne, après 30 ans, plus pour certaines, vous devez réduire les quantités de calories ingérées pour maintenir votre poids. «Le corps a besoin de moins d'aliments à réserve. Je ne conseille pas de faire un régime mais on peut diminuer les féculents pour privilégier les protéines, les vitamines et les minéraux», préconise le Dr Carole Maître. Fini donc les pâtes avant de se coucher, mais on ne se prive pas de fruits, de légumes et de viande blanche pour garder la ligne.

Perte de masse musculaire

Alors qu'à 20 ans une crise de toux suffisait à vous faire des abdos en béton, après la trentaine, vous vous demandez à quoi vous servent vos cours hebdomadaires d'abdos-cuisses-fessiers. Eh oui, la nature est ainsi faite. Vous perdez de la masse musculaire et vous devez redoubler d'efforts pour en gagner.

«En vieillissant, on perd du muscle et par conséquent on brûle moins de calories au repos car le muscle consomme plus d'énergie que la graisse. Si l'on ne se bouge pas, on accélère cette perte naturelle pour prendre davantage de graisse», explique Roland Krzentowski.



[Visualiser l'article](#)

Après 30 ans, il ne vous suffit plus de manger moins pour perdre vos trois kilos pris en quelques années mais il faut à tout prix faire du sport. «Si l'on mange moins et que l'on ne fait pas sport, on perd plus de muscle que de graisse», souligne le médecin du sport. Selon lui, seule une activité régulière, à hauteur de trois fois par semaine, permet de ralentir les effets du vieillissement sur le métabolisme. «Après 30 ans, on a peut-être moins de temps pour faire du sport mais il vaut mieux faire 20 minutes d'une activité très intense que de ne rien faire», conseille Carole Maître.

Une moindre tolérance à l'alcool

Jadis, vous n'arriviez pas à compter vos trop nombreux verres d'alcool consommés la veille. Passés 30 ans, vous vous demandez d'où vous vient cette barre dans le crâne après un simple dîner. De vos deux verres de vin probablement. Si, si, c'est possible.

«Avec l'âge, les activités enzymatiques du foie diminuent, donc l'alcool s'élimine plus lentement du corps. De plus, si l'on a plus de tissus adipeux, la concentration d'alcool dans le sang sera plus élevée car ce dernier se dissout moins bien dans la graisse», explique Carole Maître. La nature étant ainsi faite, il faut donc réduire les quantités et suivre les bons vieux conseils. Pas d'alcool à jeun et surtout boire beaucoup d'eau pour ne pas déshydrater votre corps.

Rien n'est irréversible

Au-delà des causes physiologiques, un mode de vie plus sédentaire lié aux exigences professionnelles ou familiales explique aussi la difficulté à se remettre des excès. Ce n'est pas la même chose que de passer son dimanche de gueule de bois en pyjama à enchaîner des séries télévisées et des pizzas, et de devoir s'occuper de ses enfants, des lessives et des courses.

«En plus d'une "fatigue périphérique" due aux changements métaboliques, il existe une fatigue centrale, celle du système nerveux, en raison du poids plus lourd des responsabilités», explique le Dr Krzentowski. Le travail prenant, les enfants dont il faut s'occuper pour quelques années encore pèsent jusqu'à créer un sentiment d'épuisement. Bonne nouvelle, rien n'est irréversible. Une meilleure hygiène de vie, où l'activité physique et une bonne alimentation occupent une place importante, permet de ralentir les effets du vieillissement. «Certains actifs de 70 ans sont plus en forme que des sédentaires de 50 ans », conclut le médecin.