



Une saine alimentation pour vieillir en bonne santé Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Pour vieillir en santé après l'âge de 50 ans, il est important de s'alimenter sainement. Choisir des aliments sains pour les repas et les collations peut vous aider à vous sentir en pleine forme chaque jour.

Une saine alimentation peut aussi prévenir certaines affections chroniques et d'autres maladies.

En vieillissant, vous avez besoin de moins de calories et de plus de nutriments. Pour maintenir un poids santé, mangez des aliments contenant beaucoup de nutriments et peu d'aliments riches en calories. Mangez des aliments qui contiennent des fibres alimentaires, comme des produits céréaliers à grains entiers, des légumineuses, des fruits et des légumes. Buvez beaucoup de liquides pour que vos intestins soient en bonne santé.

Que veut dire « manger sainement » ?

Manger sainement veut dire choisir des aliments qui répondent à vos besoins nutritifs quotidiens. Voici quelques conseils :

- Consommez assez de calories pour maintenir un poids santé et être physiquement actif.
- Mangez une variété d'aliments, selon le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.
- Buvez beaucoup de liquides, y compris de l'eau.
- Mangez bien, en savourant vos repas avec la famille et des amis.

Quels sont les nutriments importants ?

Malgré le mythe voulant que les aliments riches en glucides fassent grossir, les **glucides** sont une source d'énergie importante. Comme exemples d'aliments riches en glucides et nourrissants, mentionnons les grains entiers, les haricots secs cuits, les fruits, les légumes, le lait et le yogourt. Les aliments riches en glucides sont souvent de bonnes sources de fibres alimentaires, de vitamines et d'autres nutriments. Ces nutriments sont importants pour rester en bonne santé et prévenir les maladies cardiovasculaires ou autres affections.

On trouve les **protéines** dans la viande, le poisson, la volaille, les produits laitiers, les légumineuses, le tofu, les boissons au soya et le beurre d'arachide. Les

aliments de source animale ont une teneur élevée en protéines, de même qu'en zinc, en fer et en vitamine B12. Les protéines sont nécessaires pour former ou réparer les muscles, ainsi que pour maintenir les cheveux, les ongles et la peau en bonne santé.

Les **gras** (ou lipides) sont une source concentrée d'énergie et de calories. Réduire l'apport en gras dans votre alimentation réduit le nombre de calories. Cependant, il est important de manger suffisamment de « gras sains », comme ceux présents dans le poisson, les noix, les graines et les huiles végétales. Le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* recommande de consommer chaque jour une petite quantité (de 30 à 45 mL ou de 2 à 3 c. à table) de gras non saturés, ce qui comprend l'huile de cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.

En mangeant moins de gras trans et de gras saturés, vous faites le plus important changement alimentaire qui soit bénéfique pour la santé de votre cœur. Les gras saturés sont présents dans le fromage, la crème glacée, les produits laitiers et les viandes riches en matières grasses, la peau de poulet, le saindoux, le shortening, ainsi que l'huile de noix de coco et de palmiste. Les gras trans sont principalement présents dans les produits de boulangerie, dont ceux préparés avec du shortening, des huiles végétales hydrogénées et des margarines dures.

Après l'âge de 50 ans, les besoins en **calcium** augmentent. Le calcium est l'un des nutriments vitaux pour avoir des os bien solides et prévenir l'ostéoporose. Il peut également contribuer à maintenir une saine tension artérielle. Parmi les aliments à forte teneur en calcium, mentionnons le lait et ses substituts faibles en matières grasses, y compris les boissons de soya enrichies de calcium, le poisson en conserve avec les arêtes et les jus de fruits enrichis en calcium.

La **vitamine D** est nécessaire pour vous aider à équilibrer le taux de calcium de votre organisme afin d'avoir des os en bonne santé. En vieillissant, vous avez besoin de plus de vitamine D. La vitamine D est présente dans le lait, les boissons au soya enrichies, le jaune d'œuf et le poisson. Les adultes de plus de 50 ans

devraient prendre chaque jour un supplément vitaminique contenant 400 UI de vitamine D et suivre les recommandations de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Avec l'âge, les besoins en **vitamine B6** augmentent aussi. La vitamine B6 est importante pour assimiler les protéines et pour assurer le fonctionnement du cerveau. Parmi les sources alimentaires de vitamine B6 se trouvent le poisson, le foie de bœuf, la viande, la volaille, les grains entiers, les noix, les pois, les lentilles et les haricots secs.

La **vitamine B12** est naturellement présente dans les aliments comme le lait et ses substituts, la viande, le poisson, la volaille et les œufs. En vieillissant, votre organisme assimile plus difficilement la vitamine B12 présente dans ces aliments. Il absorbe plus facilement celle qui se trouve dans les aliments fortifiés et les suppléments. Si vous avez plus de 50 ans, il est conseillé de prendre de la vitamine B12 sous ces formes. Ne pas consommer de vitamine B12 pendant une longue période peut provoquer un type d'anémie. Les aliments fortifiés avec de la vitamine B12 comprennent des sources alimentaires végétariennes comme les tranches de charcuterie végétariennes, les galettes à hamburger faites de soya et les boissons au soya.

Le **folate** est l'une des vitamines B nécessaires à la bonne santé du cœur en bonne santé et des cellules sanguines. Une carence en folate peut entraîner de l'anémie. Les aliments contenant du folate sont les pois secs, les haricots secs, les lentilles, le jus d'orange, les légumes feuillus vert foncé et les autres légumes, les fruits, les noix et les graines.

Les **fibres** sont importantes pour vos intestins et la santé de votre cœur. Avec l'âge, les intestins peuvent devenir moins actifs, ce qui cause de la constipation. Certains types de fibres peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et à maintenir votre glycémie à un niveau normal. Les fibres peuvent aussi aider à atteindre ou à maintenir un poids santé. Les aliments contenant des fibres sont les grains entiers, les légumineuses, les fruits et les légumes.

Les **liquides** sont importants pour une bonne hydratation, une bonne hygiène orale et la régularité des intestins. Les personnes âgées peuvent ne pas boire suffisamment ou ne pas ressentir la soif. L'eau, le lait et le jus sont les meilleures sources de liquides. Des quantités modérées de thé et de café peuvent aussi être considérées comme étant des liquides. Avec l'âge, la consommation de **sodium** ou de sel peut augmenter, probablement à cause d'un

amoindrissement du sens du goût. Une quantité trop élevée de sodium dans votre alimentation peut augmenter votre tension artérielle et provoquer des maladies cardiaques ou des accidents cérébrovasculaires. Au lieu d'ajouter du sel dans vos aliments, essayez d'utiliser des herbes, des épices et des assaisonnements non salés. Limitez l'utilisation d'aliments salés, dont les mélanges instantanés à soupes et à sauces, la sauce soya, les vinaigrettes et les viandes salées comme le jambon, le bacon et la saucisse.

Est-ce que je peux prendre un supplément?

Prendre un supplément de multivitamine et de minéraux une fois par jour peut vous aider à consommer assez de folate et de vitamines B6, B12 et D. Mais bien que les suppléments fournissent des vitamines et des minéraux, ils ne procurent pas les protéines, les glucides, les fibres et les autres nutriments dont vous avez besoin. Les aliments contiennent aussi des phytochimiques, qui sont des substances chimiques présentes à l'état naturel dans les aliments et bénéfiques pour la santé. Avant de prendre des suppléments, consultez votre médecin ou un diététiste.

Pour plus de renseignements

- Consultez *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php
- Consultez les feuillets d'information Senior Friendly^{MD}, à www.dietitians.ca
- Consultez le manuel *Healthy Eating for Seniors*, à www.actnowbc.ca/EN/seniors/healthy_eating_for_seniors

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.