



Avoir une saine alimentation et vieillir en bonne santé pour les adultes

Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Une saine alimentation est importante à tout âge. Cela donne à votre corps les nutriments et l'énergie dont il a besoin pour être en bonne santé.

Les renseignements qui suivent vous guideront dans le choix des aliments bons pour votre santé, bons pour le maintien d'une ligne saine et utiles pour la gestion des maladies chroniques, comme les maladies cardiaques et le diabète.

Une saine alimentation, qu'est-ce que cela signifie?

Une saine alimentation signifie :

- Manger de manière à combler vos besoins énergétiques et nutritionnels et à favoriser votre bien-être physique et mental.
- Être en mesure d'acheter et de préparer une variété d'aliments sains à un prix abordable.
- Être en mesure d'apprécier la nourriture consommée.
- Tirer plaisir du moment du repas en famille et entre amis.

Si vous avez besoin de renseignements concernant l'alimentation saine, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un diététiste. Pour parler à un diététiste, appelez HealthLink BC au 8-1-1.

Quels nutriments sont importants lorsqu'on vieillit?

En vieillissant, la capacité de votre corps à utiliser ou absorber certains nutriments peut changer. Il est particulièrement important d'obtenir suffisamment des nutriments suivants :

Protéines

Les protéines permettent la constitution des muscles ainsi que leur maintien. La santé de la peau, des cheveux et des ongles dépend également des protéines. Les protéines sont présentes dans la viande, le poisson, la volaille, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses, le tofu, les boissons au soja, les noix et les graines.

Fibres

Les fibres permettent à vos intestins de s'activer et elles préviennent la constipation. La constipation devient plus fréquente avec l'âge. Les fibres peuvent aussi aider à maintenir la glycémie (glucose) et le cholestérol sanguin à un taux normal.

On trouve des fibres dans les aliments végétaux, en particulier les légumes et les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, les noix et les graines, et les légumineuses. Si vous augmentez la quantité de fibres que vous mangez, il est important de boire suffisamment de liquide pour amollir vos selles.

Gras

Les gras aident votre corps à absorber les vitamines et sont utilisés dans le cerveau et le système nerveux. Manger plus de gras que nécessaire peut conduire à un gain de poids. La prise de poids peut augmenter les risques de diabète, de maladies du cœur et de cancer.

Il existe trois types de gras alimentaires : insaturés, saturés et trans. Privilégiez les gras insaturés aux gras saturés ou aux gras trans. En particulier, limitez la consommation de gras trans fabriqués industriellement. Ce type de gras trans augmente le risque de maladie cardiaque. Les gras trans produits industriellement sont surtout présents dans les aliments frits et les produits de boulangerie.

Pour de plus amples renseignements sur les types de gras et leurs effets sur la santé, voir [HealthLinkBC File n° 68f Les graisses alimentaires et votre santé](#).

Calcium

Le calcium est essentiel pour la santé des os et pour prévenir l'ostéoporose. Il contribue également à la santé du myocarde (muscle cardiaque). Les besoins en calcium augmentent chez les personnes de plus de 50 ans.

Les aliments riches en calcium comprennent le lait et les produits laitiers, les boissons au soja enrichies de calcium, le poisson en conserve avec les arêtes et les jus de fruits à 100 % enrichis de calcium.

Vitamine D

La vitamine D aide votre corps à absorber le calcium et à équilibrer les niveaux de calcium pour avoir des os en bonne santé. Consommer suffisamment de vitamine D aide également à prévenir les chutes.

Quand nous vieillissons, le risque de carence en vitamine D augmente, en partie parce que notre corps absorbe moins de vitamine D de notre alimentation. C'est pourquoi les adultes de plus de 50 ans devraient prendre 400UI de vitamine D par jour sous forme de supplément, en plus de consommer des aliments riches en vitamine D.

Les bonnes sources comprennent les aliments enrichis de vitamine D comme le lait de vache, les boissons au soja et la margarine. Le jaune d'œuf et les poissons huileux ou gras comme le saumon et le hareng sont également de bonnes sources de vitamine D.

Vitamine B6

La vitamine B6 aide le corps à produire les protéines utilisées pour construire les globules rouges, fabriquer des hormones, et lutter contre les infections. Elle contribue également à maintenir le système nerveux en bonne santé et à réguler le taux de glycémie (glucose).

Vos besoins en vitamine B6 augmentent avec l'âge parce que la capacité de votre corps à absorber et utiliser les vitamines change. Avoir une alimentation variée et manger suffisamment chaque jour peut répondre au besoin accru en vitamine B6.

Les meilleures sources alimentaires de vitamine B6 sont, entre autres, le poisson, la viande, la volaille, les abats rouges, les céréales enrichies, les produits de soja sans viande, les noix, les lentilles, les féculents comme les pommes de terre, et les fruits autres que les agrumes.

Vitamine B12

La vitamine B12 aide votre système nerveux à fonctionner correctement et contribue à produire les globules rouges. Les sources naturelles de vitamine B12 comprennent la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers. En vieillissant, il est plus difficile pour votre corps d'absorber la vitamine B12 qui se trouve naturellement dans les aliments.

Si vous n'obtenez pas suffisamment de vitamine B12, vous pouvez faire de l'anémie, ce qui signifie que le nombre de globules rouges dans votre sang est inférieur à la normale. Le symptôme le plus fréquent de l'anémie est une sensation de fatigue et de faiblesse, mais vous pouvez également souffrir d'essoufflement, d'étourdissements et d'une sensation de froid aux mains et aux pieds. Au fil du temps, un manque de vitamine B12 peut aussi causer des lésions nerveuses et cérébrales.

Les adultes de plus de 50 ans devraient consommer des aliments enrichis de vitamine B12 ou prendre quotidiennement un supplément de multivitamines/minéraux qui en contient. Les aliments enrichis de vitamine B12 comprennent les céréales pour petit-déjeuner, les charcuteries végétariennes et les boissons de soja enrichies.

Sodium

Le sodium est nécessaire au corps en très petites quantités. Trop de sodium peut augmenter la tension artérielle, augmenter le risque de maladie cardiaque et de maladie du rein. La plupart des adultes consomment trop de sodium. Le sodium est présent dans tous les types de sel. Limitez votre consommation d'aliments salés, d'aliments transformés et prêts-à-manger et de repas-minute. Utilisez le pourcentage de la valeur quotidienne (VQ) figurant dans le tableau de la valeur nutritive des aliments préemballés pour comparer la

teneur en sodium de différents produits. Choisissez des produits avec une indication de 5 % VQ ou moins pour le sodium. Préparez vos propres repas en utilisant des ingrédients sans ou avec peu de sodium ajouté, tels que les herbes et les épices fraîches ou séchées.

Comment puis-je répondre à mes besoins nutritionnels?

Adopter un régime alimentaire équilibré et varié est la meilleure façon de combler vos besoins nutritionnels. Le document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* est un exemple de régime alimentaire sain. Si vous avez plus de 50 ans, essayez de consommer le nombre de portions suivantes pour chaque groupe alimentaire :

- 7 portions de légumes et de fruits;
- 6 à 7 portions de produits céréaliers;
- 3 portions de lait et de substituts;
- 2 à 3 portions de viandes et de substituts.

Dois-je prendre un supplément?

Un supplément quotidien de multivitamines/minéraux peut aider votre corps à obtenir les nutriments dont il a besoin, en particulier pour les vitamines D et B12. Les suppléments apportent des vitamines et des minéraux, mais ne fournissent pas d'autres nutriments importants tels que les glucides, les lipides, les protéines ou les fibres.

Si vous songez à prendre un supplément autre qu'un supplément de multivitamines/minéraux, parlez-en avec votre fournisseur de soins de santé pour déterminer les besoins de votre corps et si le supplément choisi vous convient.

Comment puis-je répondre à mes besoins en liquide?

Les liquides sont nécessaires au bon fonctionnement de votre corps. Lorsque vous ne consommez pas suffisamment de liquide, votre corps se déshydrate. La déshydratation peut entraîner une sensation de fatigue et de confusion.

L'eau est le meilleur choix pour satisfaire votre soif. Le lait et les boissons au soja enrichies fournissent également des nutriments tels que des protéines, du calcium et de la vitamine D. Le thé, le café, la soupe, le jus de légumes faible en sodium et le jus de fruits à 100 % fournissent également des liquides.

Pour de plus amples renseignements

- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Les diététistes du Canada - Aînés www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Seniors.aspx?categoryID=42
- Alimentation et santé des aînés www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook