

Bien manger pour bien vieillir

« *Ceux qui savent manger sont comparativement de dix ans plus jeunes que ceux à qui cette science est étrangère* ». Cette phrase de Brillat Savarin, illustre gastronome du XIXe siècle est plus que jamais d'actualité. Si les liens entre alimentation et santé ne sont plus à démontrer, qu'en est-il du lien entre bien manger et bien vieillir ?

Prendre conscience et réagir.

Passé cinquante ans, notre organisme a perdu environ 25% de son potentiel vital. Si chacun de nous connaît bien les effets visibles du vieillissement comme les rides, cheveux blancs,... en revanche peu d'entre nous savent qu'entre 30 et 70 ans, nos organes rétrécissent de 30%, diminuant d'autant leur capacité. Au-delà de cinquante ans, la prise ou la perte de poids, les troubles de la digestion, la constipation acariâtre, sont dus à ces insuffisances organiques qui s'installent avec l'âge et croissent avec le temps. Mais si nos organes ralentissent, nous pouvons tout à fait maintenir notre métabolisme par l'activité physique, et adopter si cela n'est pas déjà fait, une alimentation équilibrée en glucide, protide, lipide, complétée d'apports en vitamines A, C, D et E ainsi qu'en oligo-éléments et nutriments contenus dans certains compléments alimentaires.

Se nourrir pour préserver ses os et ses muscles.

L'activité sportive et l'entretien de la masse musculaire sont indispensables au maintien du métabolisme. L'alimentation traditionnelle des muscles : protéines (viande blanche, poisson, œufs, produits laitiers) et sucres lents (produits à base de céréales, légumineuses, ...), ne doivent pas être supprimés, bien au contraire.

Pour la santé osseuse, les apports en calcium, vitamine D, protéines et l'exercice physique, permettent de lutter contre l'ostéoporose et le risque de fracture. Les produits laitiers, qui apportent à la fois du calcium et des protéines, sont prioritaires. La vitamine D qui est nécessaire à la fixation du calcium, est en partie apportée par le beurre, les poissons gras ou le jaune d'œuf. L'exposition au soleil permet aussi de la fabriquer. Donc bien manger et faire du sport en plein air, c'est mettre tous les atouts de son côté et l'assurance de rester en bonne santé !

Conserver un rythme alimentaire et soigner son cerveau.

Avec l'âge, passé 60 ans, une diminution de l'appétit peut apparaître. L'utilisation des aliments étant moins efficace, il faut plus de nourriture pour obtenir le même résultat énergétique. C'est pourquoi, il est conseillé de conserver trois ou quatre repas effectués à heure fixe au cours de la journée. Ceux-ci permettent de mieux répartir les apports caloriques, d'éviter les sensations de faim, de limiter les comportements alimentaires désorganisés (grignotages), et de prévenir certains troubles digestifs (ballonnements, constipation, etc.) qui sont beaucoup plus gênants avec l'âge.

Contrairement à ce que l'on pense, après 70 ans, il ne faut pas manger moins, mais plus ! Au minimum : 1800 kcal/j pour les femmes et 2000 kcal/j pour les hommes. On préconise à cet âge l'enrichissement de l'alimentation avec des produits laitiers, des sucres lents (pâtes, semoule, céréales à fibres), et de continuer à manger des fruits pour favoriser les apports en vitamines, notamment en vitamine C, indispensable pour maintenir la santé du cerveau.

Pour tous, plus la prise de conscience du ralentissement de notre métabolisme est précoce, plus les troubles qu'il engendre seront facilement gérables et la vie toujours belle.