

Une saine alimentation et la pratique régulière de l'activité physique : une combinaison gagnante pour les aînés

Par *Shanthi Johnson, Ph.D., Dt.P., FDC, FACSM*

Plusieurs croient que les chutes et les blessures, le cancer et les maladies chroniques font partie du processus normal du vieillissement. Mais la recherche nous démontre que ces problèmes peuvent être dus à un manque d'activité physique ou à une mauvaise alimentation. Et elle nous apprend que le contraire, soit la combinaison d'une alimentation saine et de l'activité physique freine la progression du diabète, des maladies du cœur et de certains cancers et aiderait aussi à prévenir les chutes et les blessures.

Une saine alimentation au fil des années

Quand nous vieillissons, nous avons moins besoin de calories, mais avons besoin d'autant de nutriments et parfois de plus de nutriments. De là, l'importance de bien planifier nos repas. Voici quelques conseils pour bien s'alimenter :

Chaque jour, mangez des aliments bons pour la santé variés.

Mangez des fruits et des légumes en abondance.

Mangez des aliments riches en protéines.

Mangez des aliments à base de céréales à grains entiers.

Par exemple, mangez divers produits céréaliers à grains entiers comme des pains complets et du riz, des pâtes, et des bagels de céréales à grains entiers, et ainsi de suite. Pensez à varier le type d'aliments (entre les produits frais, en conserve, surgelés), ainsi que la couleur, la saveur, la texture et le mode de préparation des aliments que vous mangez.

Assurez-vous de déjeuner chaque jour. Déjeuner pourra vous aider à combattre la faim et les fringales entre les repas plus tard dans la journée.



Mangez moins de sucre.

Essayez de vous tenir loin des gâteaux et pâtisseries, du chocolat, des beignes, de la crème glacée, des desserts congelés, des barres granola et des boissons énergisantes ou dites « sportives ». Certains de ces produits sont vantés comme étant bons pour la santé, mais sont très riches en sucre.

Mangez moins de matières grasses et de sel.

- Optez pour des produits laitiers faibles en matières grasses. Optez pour des viandes maigres, de la volaille et du poisson. Optez pour les substituts de viande comme les pois, les fèves et les lentilles.

Optez pour des grains entiers et des légumes et fruits frais.

Les grains entiers sont bons pour la digestion. Les fruits et les légumes sont très riches en nutriments et généralement faibles en matières grasses. Privilégiez les légumes vert foncé et orange.

Une vie active au fil des années

Les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes (65 ans et plus)* et plus recommande aux adultes âgés de :

- faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique aérobie (endurance) comme la marche rapide ou le cyclisme par séances d'au moins 10 minutes;
- faire des activités pour renforcer les muscles et les os au moins deux jours par semaine;
- faire des exercices ou des activités afin d'améliorer leur équilibre et leur souplesse.

Être actif ou active tous les jours est un pas vers une meilleure santé et un poids corporel souhaitable. Choisissez des activités qui vous plaisent et vous conviennent et auxquelles vous prendrez davantage plaisir à vous adonner sur une base régulière. Voici d'autres conseils :

- Vos activités aérobie (endurance) devraient être d'intensité modérée à élevée comme la marche rapide, la natation, la danse, la danse aérobie, le cyclisme et le ski de fond. Essayez aussi de monter des escaliers ou de marcher chaque fois que vous en avez l'occasion.
- Faites des activités qui augmentent votre force et font appel aux groupes musculaires importants au moins deux fois par semaine. Soulever des poids ou des articles ménagers comme le panier de lessive ou les sacs d'épicerie, monter des escaliers ou faire des tractions au mur en sont quelques exemples.

- Tous les jours, faites des activités pour améliorer votre équilibre et prévenir les chutes par exemple des exercices d'extensions et de flexions, le yoga et le tai chi.

En quoi un bon régime alimentaire et l'exercice sont-ils bénéfiques pour l'ossature et les muscles?

Au fil des années, nous perdons de la densité osseuse et de la masse musculaire. Voici quelques moyens pour maintenir une ossature et des muscles en bonne santé :

- Mangez suffisamment de protéines.
- Prenez du calcium. L'apport recommandé en calcium est de 1200 mg par jour, soit sous forme d'aliments ou d'un supplément ou des deux.
- Prenez de la vitamine D. Vous avez besoin d'un apport quotidien de 800 à 2000 UI de vitamine D soit sous forme d'aliments, de suppléments ou des deux. Le lait enrichi et le poisson (saumon, maquereau et hareng) sont d'importantes sources alimentaires en vitamine D.
- Faites des activités de mise en charge comme la marche ou le lever de poids.
- Faites des exercices qui développent les muscles.

Consultez votre médecin avant de vous mettre à l'activité physique.

Si vous êtes un adulte âgé et envisagez d'apporter des changements à votre régime actuel d'activité physique, il est très important que vous soyez bien conseillé. Discutez des bienfaits que vous escomptez de ces changements et de vos préoccupations en matière de santé avec un professionnel de la santé.

Pour en apprendre plus long sur une bonne alimentation et une vie active :

Viellir Activement Canada :

<https://www.activeagingcanada.ca/fr>

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien :

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes (65 ans et plus) :

https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/adultes_65/

Canadian Centre for Activity and Aging :

<https://www.uwo.ca/ccaa/>

Ostéoporose Canada :

<https://osteoporosecanada.ca/>

Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca

Agence de la santé publique du Canada :

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/vieillessement-aines.html>

Pour obtenir des conseils au sujet de l'alimentation et de la nutrition, consultez un(e) diététiste.

Au sujet de l'auteure

Shanthi Johnson est professeure et doyenne associée (Études supérieures et recherche), Faculté de kinésiologie et d'études en santé, Université de Regina, Saskatchewan Population Health and Evaluation Research Unit (Centre d'excellence en recherche sur la santé de la population et l'évaluation)

La production de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière de Green Shield Canada.