

«Bien manger pour bien vieillir»

L'espérance de vie atteint aujourd'hui des valeurs record, la catégorie des personnes dites âgées s'étendant de 60 à 100 ans. Mais au-delà du nombre des années, c'est surtout la qualité de vie qui compte. Difficile en effet de profiter de ses vieux jours quand on est malade. Or une bonne alimentation contribue grandement à préserver un bon état de santé, au troisième âge comme à toutes les autres périodes de la vie. Découvrez nos conseils!

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

Vous avez des questions concernant l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse: nicole.huwyler@swissmilk.ch.

Des études montrent que les habitudes alimentaires des personnes âgées ne sont globalement ni meilleures, ni pires que celles du reste de la population. Quelques caractéristiques intéressantes les distinguent néanmoins: les personnes âgées ne boivent souvent pas assez et consomment une quantité insuffisante de fruits et de légumes frais, ainsi que de produits laitiers. Or, pour rester le plus longtemps possible en bonne santé, physique comme mentale, il est indispensable d'avoir une alimentation équilibrée, de faire suffisamment d'exercice physique et de bien se reposer. Il est donc important pour les personnes âgées de trouver la combinaison idéale qui leur permettra d'améliorer leur qualité de vie.

Qualité plutôt que quantité

Avec l'âge, une personne voit ses besoins énergétiques diminuer, et ce même si elle reste très active. C'est une réaction normale

de l'organisme dont la masse musculaire se réduit. Toutefois, les besoins en protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments demeurent relativement élevés. Certaines substances vitales, telles que les vitamines D et K, deviennent même plus indispensables au fur et à mesure que l'on vieillit. Il convient donc de privilégier les aliments qui bien que riches en éléments nutritifs sont peu énergétiques, comme les légumes, les fruits, les pommes de terre, les produits à base de blé complet et les viandes maigres. En outre, il est encore plus important d'avoir une alimentation variée. Les aliments de qualité, les produits frais de saison et du terroir permettent aisément de s'alimenter de façon équilibrée. Préférez donc les pommes de terre en robe des champs et les petits pois frais aux pommes duchesse et aux légumes en conserve. N'hésitez pas à tester de nouvelles recettes pour varier vos menus et élargir votre gamme de nutriments. ▷

CALCIUM ET VITAMINE D POUR DES OS SOLIDES

Avec l'âge, il convient de surveiller de près son apport en calcium afin de lutter contre la décalcification osseuse. Si le squelette devient plus fragile au fil des ans, une alimentation riche en calcium et un peu d'exercice physique permettent de freiner cette évolution.

- Consommez quotidiennement 3 – 4 portions de lait ou de produits laitiers. Une portion correspond à 2 dl de lait/babeurre, 1 yogourt, 40 g de fromage à pâte dure, 60 g de fromage à pâte molle ou 200 g de séré/cottage cheese.
- Répartissez vos portions de calcium de manière équilibrée tout au long de la journée afin de faciliter son assimilation.

- Surveillez votre apport en vitamine D. Présente dans le lait entier, les produits à base de lait entier et le beurre, cette vitamine est principalement fournie par le soleil. N'hésitez donc pas à faire de longues promenades pendant la journée!

Vous trouverez d'autres trucs et astuces dans la brochure «Génération 65+», que vous pouvez commander gratuitement par téléphone, au 031 359 57 28 ou par e-mail, à l'adresse suivante webbestellungen@swissmilk.ch