

6 conseils pour bien manger et bien vieillir

L'ASSIETTE SANTÉ

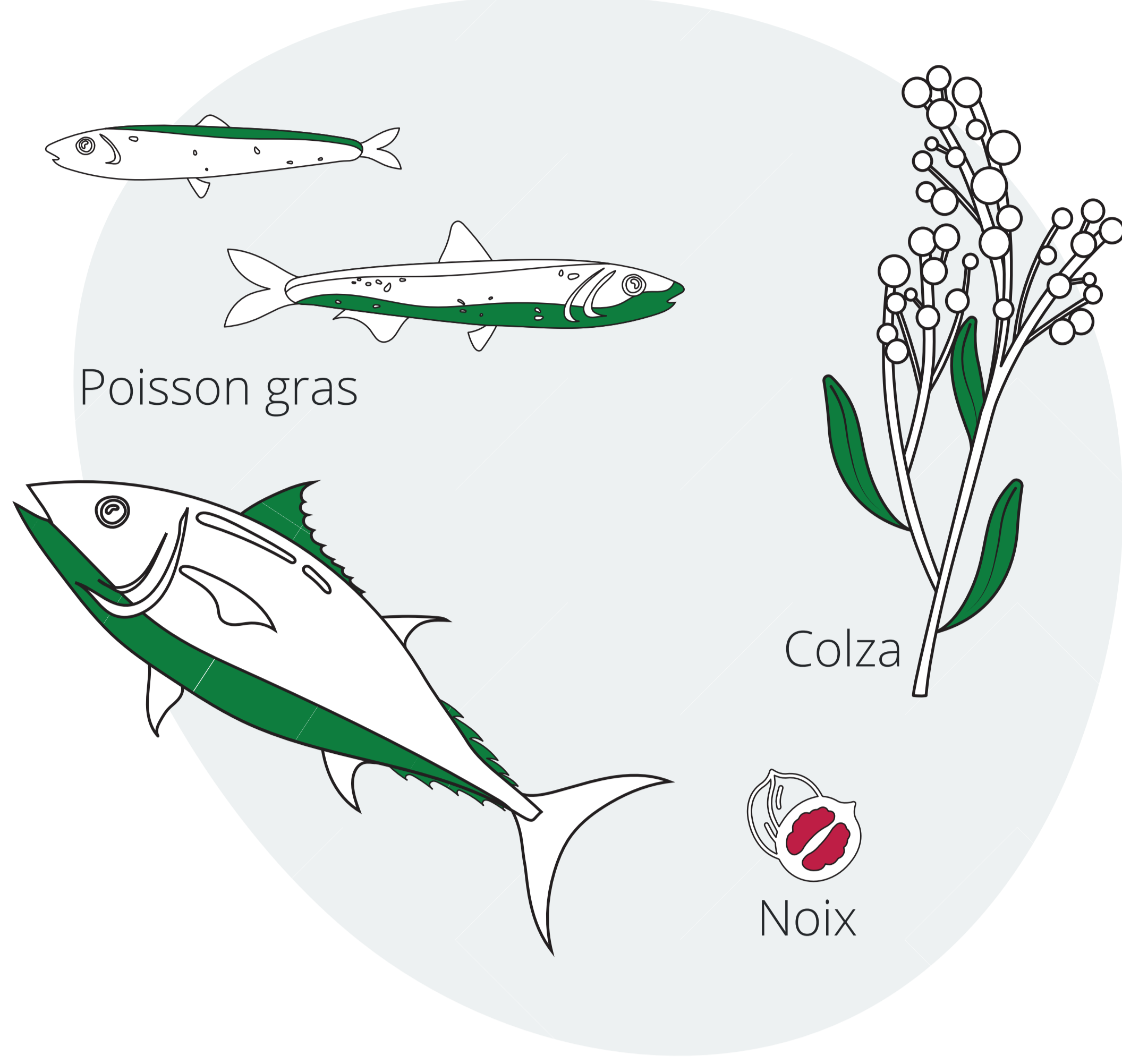
Pour prendre soin de son organisme et l'aider à bien vieillir, des apports nutritionnels adaptés sont fondamentaux. En effet, avec l'âge, le corps perd en efficacité de digestion et retient donc moins de nutriments. C'est pourquoi il est important de veiller à adapter ses repas à ses besoins et à réajuster, si nécessaire, ses habitudes alimentaires. N'oubliez pas de faire trois repas par jour et accordez-vous une collation en cas de petit creux.



1.

De bons gras pour prendre soin de votre cerveau et de votre cœur

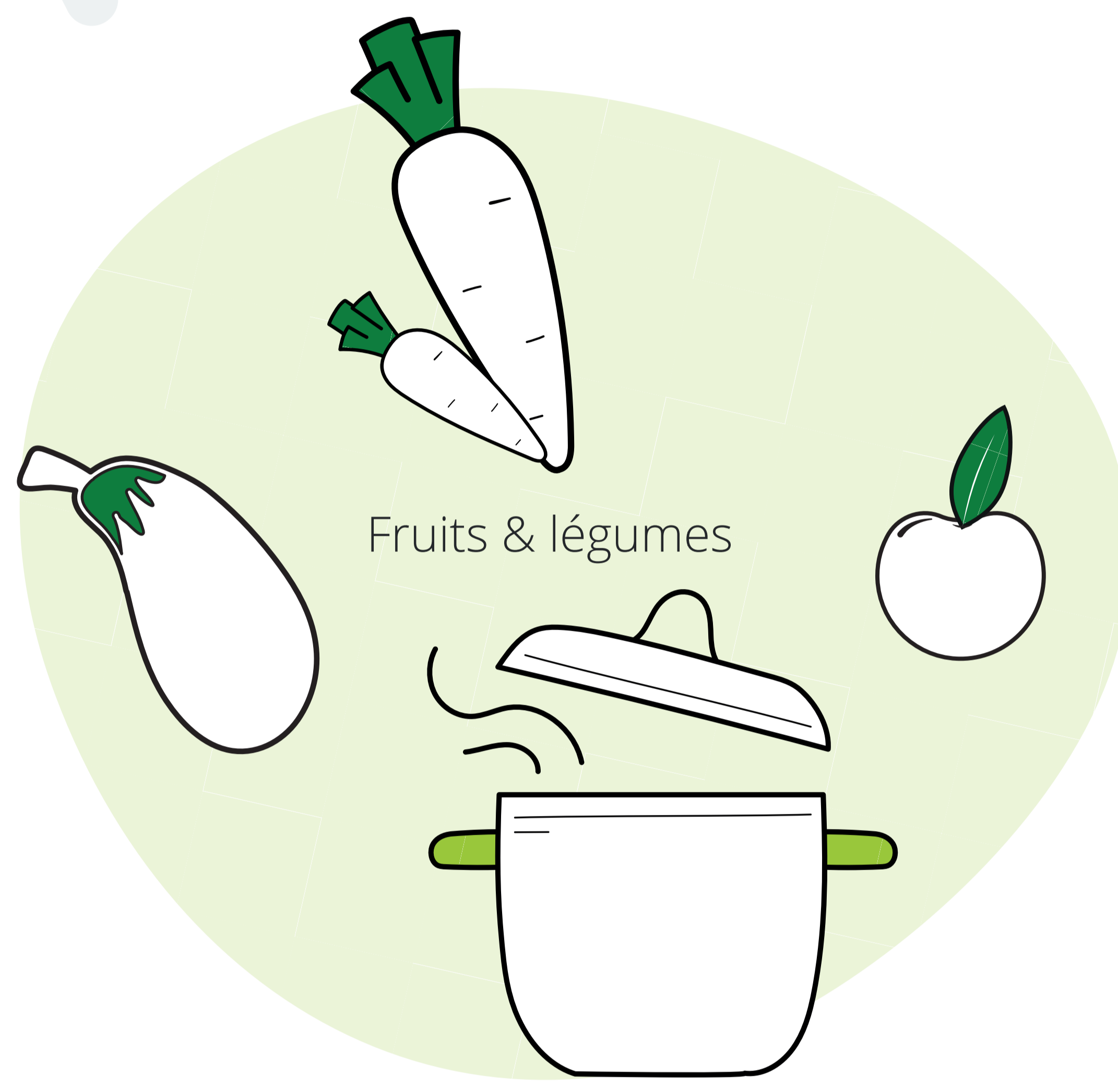
Eh oui, le gras n'est pas toujours un ennemi. Les oméga-3 sont de bonnes graisses qui freinent le vieillissement des tissus, notamment ceux du cerveau, et qui, grâce à leur effet anti-inflammatoire, retardent l'altération physiologique des artères. Pour en consommer facilement, gardez toujours des conserves de sardines ou de maquereaux dans votre placard pour une entrée rapide source d'oméga-3.



2.

Des fruits et des légumes pour augmenter vos apports en antioxydants

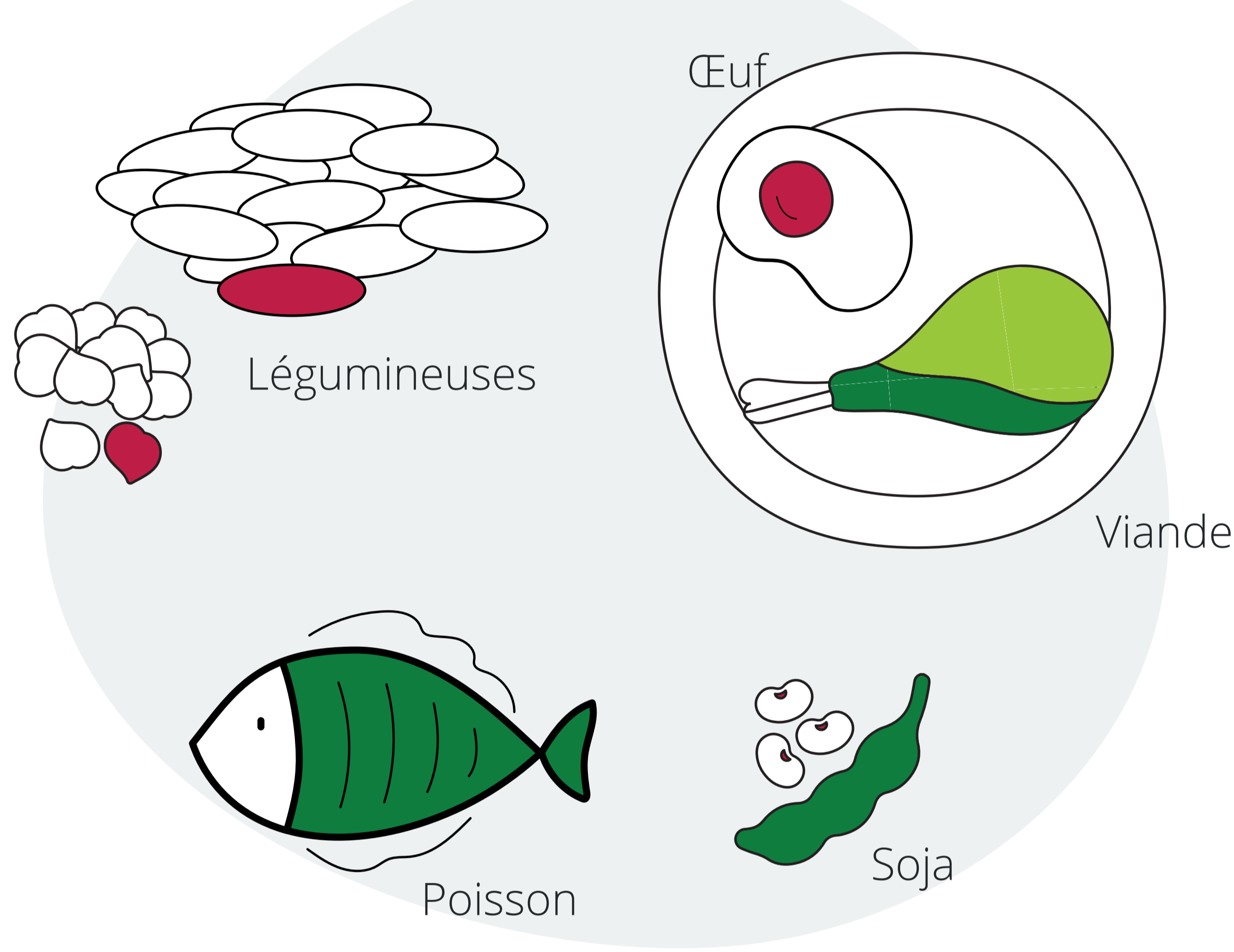
Les radicaux libres sont considérés comme une des causes de l'apparition des rides et du vieillissement global des tissus. Pour les combattre, l'organisme dispose de certains systèmes de protection naturels qui diminuent avec l'âge, mais aussi en cas d'exposition aux UV, au stress ou encore au tabac par exemple. Pour vous faire plaisir et faire le plein d'antioxydants toute l'année, n'hésitez pas à vous orienter vers les fruits et légumes surgelés.



3.

Des protéines animales et végétales pour maintenir votre masse musculaire

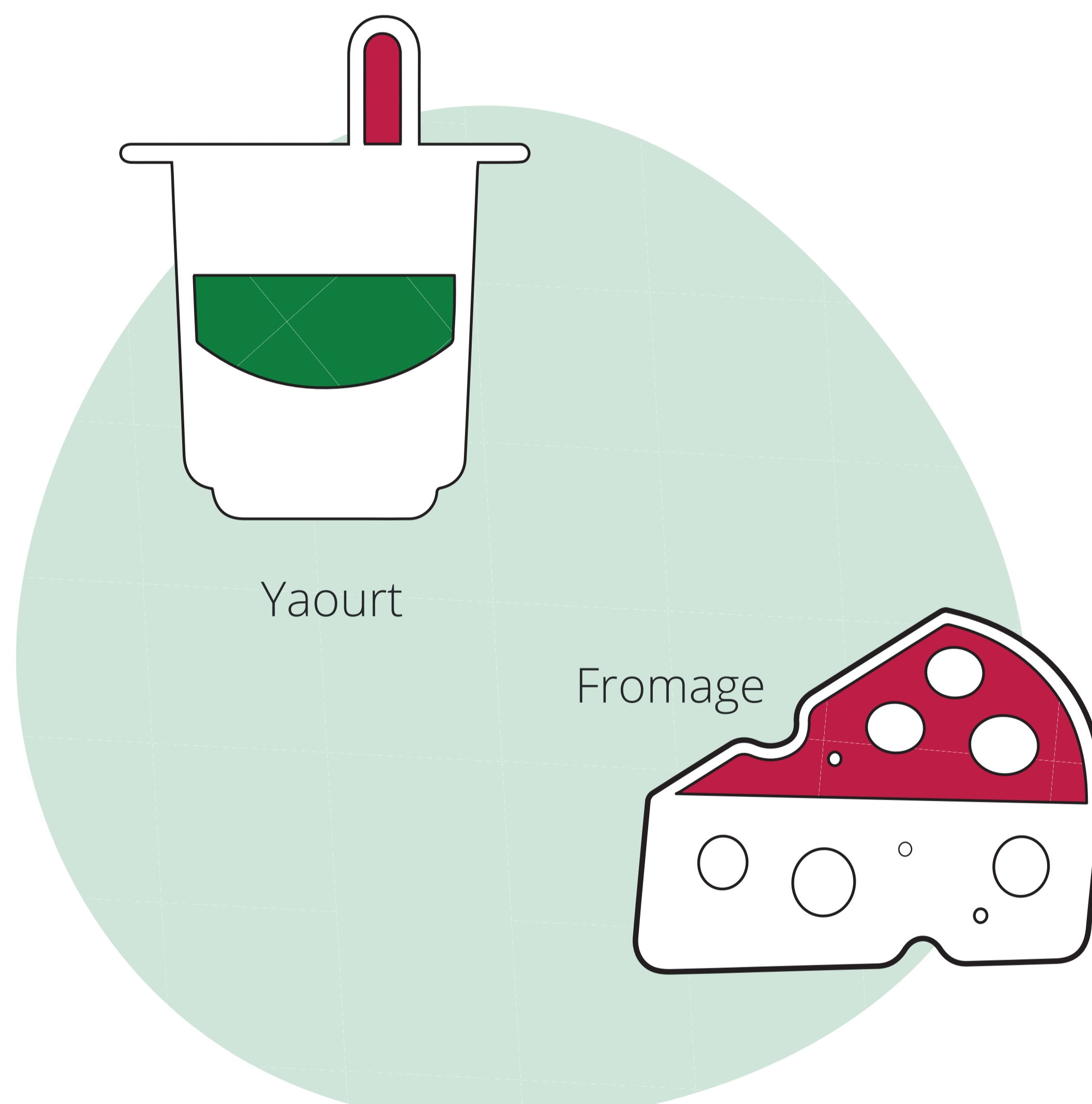
Les protéines permettent la formation, l'entretien et la régénération des muscles. En effet, après 50 ans, la masse et la force musculaire diminuent. Des apports réguliers en protéines sont ainsi particulièrement indiqués. Pour vous aider à en consommer davantage, vous pouvez remplacer vos pâtes par du quinoa, riche en protéines.



4.

Des probiotiques pour chouchouter votre système digestif

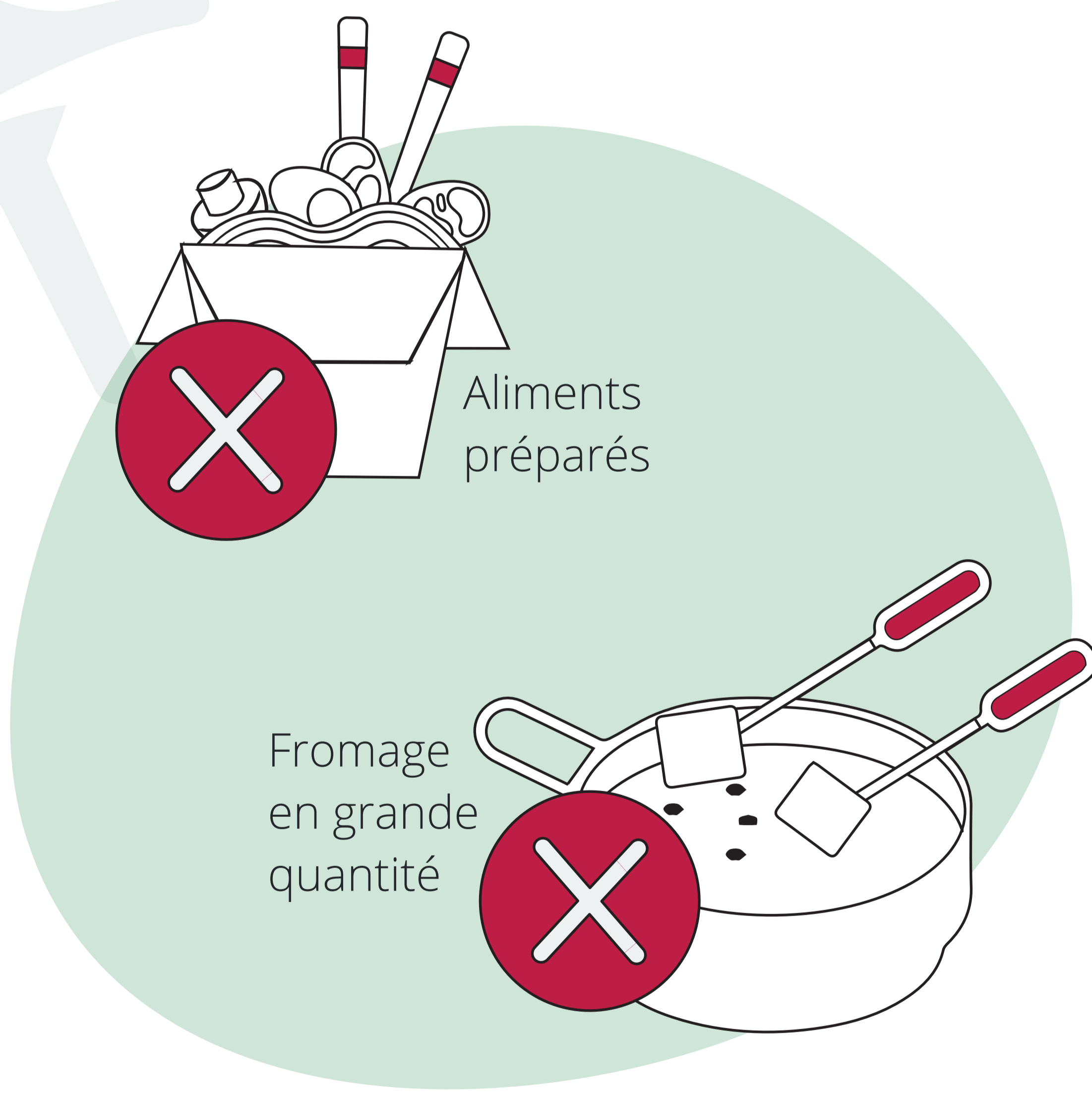
Les changements et les pathologies liés à l'âge peuvent modifier la composition du microbiote et participer à dérégler le système immunitaire intestinal. Or votre flore intestinale participe au traitement des nutriments, à la synthèse des vitamines, à l'élimination des pathogènes et à la stimulation du système immunitaire. C'est pourquoi les probiotiques sont essentiels pour en prendre soin. En cas de besoin, vous pouvez vous orienter vers une cure de probiotiques, notamment après un traitement par antibiotiques.



5.

Du sel en petite quantité

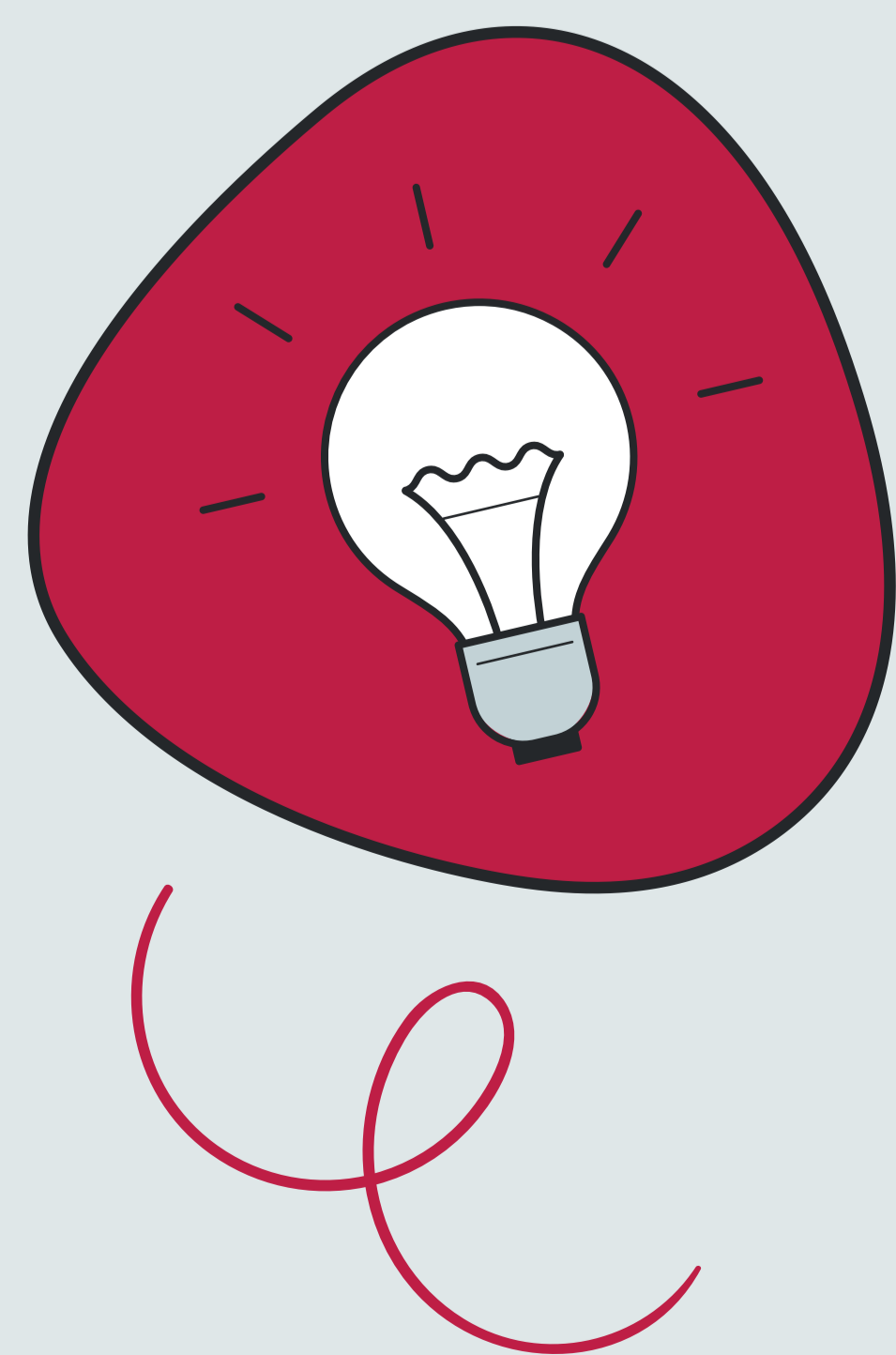
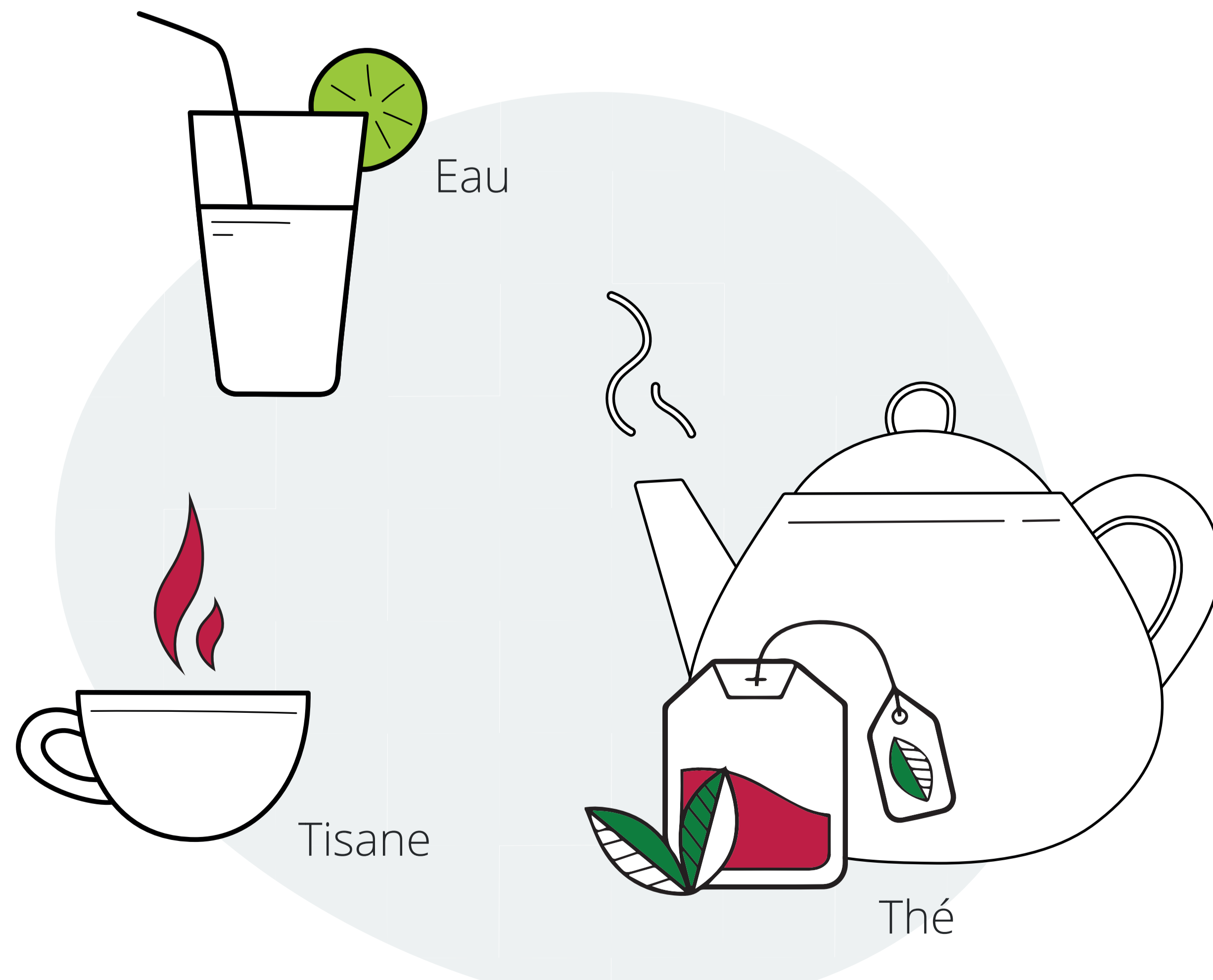
Consommé en trop grande quantité, le peut entraîner de nombreux maux comme de la rétention d'eau, de l'ostéoporose, des troubles cardiovasculaires... Or, avec l'âge, la sensation de goût diminue et la tentation d'ajouter du sel peut être importante. Sans oublier qu'une grande partie de votre consommation de sel est cachée dans vos aliments transformés. Alors pour réhausser le goût de vos plats, orientez-vous plutôt vers les épices.



6.

De l'hydratation même sans sensation de soif

Vous le savez et tout le monde vous le répète, l'eau est fondamentale pour que votre organisme fonctionne correctement. Eh oui, une étude a démontré qu'une bonne hydratation peut ralentir le vieillissement et prolonger une vie sans maladie. Pour vous aider à boire, vous pouvez garder à portée de main. L'objectif ? La finir avant la fin de la journée. Et si vous avez peur de devoir vous lever la nuit, essayez de boire principalement avant le milieu de l'après-midi. En effet, il est important de boire au moins 1,5 litre d'eau chaque jour.



Besoin d'aide pour analyser votre assiette ? Nous vous avons concocté une sélection d'applications prêtes à vous aider !

MyFitnessPal est une application qui vous aide à lutter contre la dénutrition en vous permettant de compter les calories de vos repas et donc de savoir si vous mangez assez.

Yuka vous permet de scanner les codes-barres de vos achats, notamment alimentaires. Cette application vous aide à analyser les ingrédients et à découvrir les éléments potentiellement déconseillés pour votre santé ou votre régime.

Food Visor vous permet, grâce à une simple photo de votre plat, d'identifier les apports caloriques et les différentes quantités pour chaque nutriment : lipides, glucides, protéines et fibres.