



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Vieillir sagement, manger judicieusement

Nous vieillissons tous. Bien que cette nouvelle ne soit pas renversante, la réalité du vieillissement pourrait se révéler un véritable choc lorsque votre belle énergie décline et que votre tour de taille s'épaissit. Ce sont là d'excellentes raisons de revoir vos besoins changeants en matière de nutrition. Voici des suggestions pour vous aider à combattre les effets du vieillissement.



**Réduisez le nombre de calories.** Dès l'âge de 30 ans, le métabolisme commence à ralentir à un rythme de deux à huit pour cent chaque décennie. Cependant, de nombreuses personnes continuent de s'alimenter comme des adolescents en pleine croissance. Ce régime d'adolescent et un style de vie moins actif peuvent littéralement vous clouer sur place en ajoutant à votre corps un surpoids indésirable et en minant vos réserves d'énergie.

Que vous ayez 35 ans, 47 ans ou 58 ans, la minceur et la vigueur de la jeunesse ne doivent pas nécessairement devenir chose du passé. Vous pouvez réduire votre apport calorique en diminuant les portions, en évitant de vous servir une deuxième fois et en éliminant les aliments vides en nutriments. Stimulez votre métabolisme en augmentant votre activité physique quotidienne : marchez jusqu'au dépanneur, utilisez l'escalier au travail ou inscrivez-vous à un club de conditionnement physique. Vous pouvez aussi maintenir la masse musculaire – qui diminue graduellement avec l'âge – en intégrant l'entraînement contre résistance à votre routine d'exercice deux à trois fois par semaine.

**Augmentez votre consommation d'aliments riches en nutriments.** Lorsque le métabolisme ralentit, il absorbe moins bien les minéraux, les vitamines et les antioxydants. Alors que vous réduisez votre apport calorique, il est essentiel que votre alimentation soit riche en substances nutritives. La plupart des fruits et légumes sont riches en nutriments essentiels et relativement pauvres en calories.

Les bleuets et les raisins sont reconnus pour leurs antioxydants aux propriétés antvieillessement, alors que les légumes à feuillage vert sont une excellente source d'acide folique et de fer. L'acide folique aide à prévenir les maladies du cœur et préserve la mémoire et les facultés cognitives, tandis que le fer augmente la masse de globules rouges, source d'énergie. De plus, les oligoéléments présents dans les fruits et les légumes ont pour propriété de renforcer le système immunitaire.

**Consommez une grande quantité de fibres.** Les fibres contribuent à prévenir les problèmes de transit intestinal, peuvent aider à abaisser le cholestérol, à maîtriser le diabète et à réduire le risque de certains cancers. Pour maintenir un bon niveau de fibres, consommez des légumes à feuilles alimentaires, des produits de grains entiers, des noix et des légumes tels que les haricots et le soya. Essayez d'autres petits moyens d'augmenter votre apport de fibres : remplacez le jus de fruit par un fruit et laissez leur pelure aux légumes et aux fruits.

**Évitez les aliments à forte teneur lipidique ou transformés.** Bien que la consommation d'aliments vides devrait être limitée sans égard à l'âge, les répercussions des aliments riches en calories, riches en lipides et pauvres en nutriments sont encore plus considérables lorsque le corps vieillit. En plus de rendre léthargique et de faire prendre du poids, les aliments transformés sont habituellement riches en sel et en sucre raffiné. Il y a de fortes chances que votre hamburger et vos frites engorgent vos artères et

augmentent le risque de crise cardiaque. Ne consommez des aliments vides qu'en de rares circonstances et, si la restauration rapide est votre seul choix, optez pour les aliments santé au menu.

**Consommez davantage de produits laitiers.** Le calcium renforce les os et les dents et assure leur solidité. Bien que la plupart des femmes comprennent le rôle que joue le calcium dans la prévention de l'ostéoporose, la plupart des hommes ne réalisent pas que les fractures osseuses associées à l'ostéoporose touchent un homme sur quatre âgé de plus de 50 ans. Évitez les problèmes d'ostéoporose en consommant des aliments riches en calcium tels que les produits laitiers allégés, le saumon et le tofu. Évitez les anticalciques tels que le café et les boissons gazeuses qui nuisent à l'absorption du calcium par le corps.

**Consultez un professionnel.** Si vous vous trouvez en territoire inconnu et ne savez où commencer, il est peut-être temps de demander des conseils en matière de nutrition. Votre médecin ou une diététiste peut constater un déséquilibre au niveau de l'apport vitaminique ou minéral et vous aider à résoudre un problème de poids ou d'énergie en vous préparant un régime alimentaire détaillé et réaliste.

En comprenant et en répondant à vos besoins nutritionnels qui évoluent au fil des ans, vous ne trouverez peut-être pas la fontaine de jouvence, mais vous pourrez améliorer votre apparence et votre santé en général. Vous désirez obtenir de l'aide afin de demeurer en santé? Un professionnel peut vous aider.

© 2025 Morneau Shepell Ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.