

Bien vieillir et préserver son capital santé en adoptant ces 5 habitudes



Afin de conserver au mieux sa santé et le bon fonctionnement de son organisme, avoir une bonne hygiène de vie est primordial. L'alimentation et l'activité physique sont les principaux piliers pour bien vieillir. Voici quelques conseils :

1 : Avoir une activité physique régulière et adaptée

Une activité physique régulière et adaptée aide à bien vieillir. Stimulant le cerveau, la coordination et favorisant l'équilibre, une activité physique permet de lutter contre les maladies de la mémoire et cardiovasculaire. De plus, elle réduit les douleurs articulaires et musculaires. Pour vous aider, vous pouvez vous référer aux [recommandations de l'ANSES](#).

2 : Bien vieillir, c'est aussi manger moins sucré et moins salé

Manger trop sucré ou trop salé augmente les risques de diabète ou encore d'hypertension. Il est donc important de limiter la consommation de sucre et de sel, sans pour autant les éliminer totalement car il est important de conserver le plaisir de bien manger.

3 : Arrêter le grignotage

Manger suffisamment à chaque repas est essentiel pour bien vieillir. Cela permet d'éviter le grignotage, souvent composé d'aliments gras, sucrés ou salés. Et si une petite faim se fait ressentir à 16h, un goûter est une très bonne chose s'il est composé d'un fruit, d'un produit laitier ou encore d'une tartine légère.

4 : Manger varié et équilibré pour bien vieillir

- Des produits laitiers :

Le [PNNS](#) (*Programme National Nutrition Santé*) recommande aux aînés de consommer au moins 2 produits laitiers par jour. Riches en protéines, calcium et prévenant les risques osseux, lait, yaourt et fromage ne sont pas à négliger, en [variant les sources](#) !

- Des protéines animales et végétales :

Les protéines animales sont essentielles pour le maintien d'une bonne santé musculaire. Œufs, poisson ou viande sont à intégrer aux différents repas, à raison d'une à deux portions par jour. Attention toutefois à limiter la consommation de viande rouge (pas plus de 500 g par semaine) et de charcuterie (pas plus de 150 g par semaine).

Pauvres en matières grasses et riches en fibres, les légumineuses (protéines végétales), permettent une meilleure gestion du cholestérol et diminuent les risques de maladies cardiovasculaires. Lentilles, pois cassés, haricots rouges, etc sont à associer aux céréales et autres féculents.

- Féculents :

Grâce à leur apport en sucre lent, les féculents permettent d'avoir de l'énergie tout au long de la journée. Pour cette raison, une portion de pâtes, riz, autres céréales, pommes de terre ou encore de pain est à consommer à chaque repas, en évitant les produits raffinés, c'est-à-dire en privilégiant les formes les plus complètes.

- Fruits et légumes :

Riches en vitamines, fibres et potassium, les fruits et légumes favorisent la digestion, améliorent le taux de cholestérol et facilitent la circulation sanguine. Pour votre santé mangez 5 portions de fruits et légumes par jour.

5 : Bien s'hydrater !

Le corps est composé de 60% d'eau. Avec l'âge, il perd de l'eau. Afin de bien vieillir, il est donc nécessaire de bien s'hydrater, même quand on n'en ressent pas le besoin pour compenser l'eau éliminée par la transpiration ou les urines. Il est recommandé après 50 ans de boire au minimum 1,5L d'eau par jour. Infusion, thé ou eau plate sont de mise.

Dernier conseil : pensez à faire des bilans réguliers avec votre médecin traitant qui vous orientera vers des spécialistes en cas de besoin.

Source : <https://www.seniortransition.fr/alimentation-personne-agee/>

Source Image : https://cdn.technologynetworks.com/tn/images/thumbs/jpeg/640_360/developing-food-testing-techniques-to-combat-emerging-contaminants-350325.jpg?v=11309188