



# Avoir une saine alimentation et vieillir en bonne santé pour les adultes

## Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Bien manger et être actif peuvent vous aider à rester en bonne santé et en forme tout en vieillissant. Consommer chaque jour une variété de boissons et d'aliments nutritifs peut vous aider à :

- Garder de bons muscles et des os solides
- Développer un système immunitaire sain
- Prévenir les maladies et les affections chroniques
- Gérer les problèmes de santé comme la tension artérielle élevée, l'hypercholestérolémie et le diabète

Une bonne alimentation ne se limite pas à une bonne alimentation. La préparation des repas, le plaisir de se trouver à table entouré des siens, l'échange de traditions alimentaires et l'alimentation consciente en font partie. Pour manger consciemment, il faut prendre le temps de manger et savoir quand on a faim et qu'on est rassasié. Cette technique peut vous aider à faire de meilleurs choix de santé.

### Quels aliments devriez-vous manger?

Le Guide alimentaire canadien recommande d'inclure au régime alimentaire des légumes et des fruits, des grains entiers et des aliments riches en protéines. Ces aliments fournissent les éléments nutritifs et l'énergie qu'il vous faut pour rester en santé.

Utilisez votre assiette comme guide. Remplissez :

- La moitié de votre assiette de légumes et de fruits.
  - Les aliments frais, cuits, congelés et en conserve à faible teneur en sodium constituent de bons choix.
  - Variez leur préparation en les servant rôtis, à la vapeur, braisés ou sautés.
  - Conservez les légumes découpés au réfrigérateur ou posez un bol de fruits sur le comptoir.
- Le quart de votre assiette d'aliments à grains entiers comme les pâtes, le pain et le gruau à grains entiers, le riz sauvage, le riz brun et l'orge.
  - Les grains entiers contiennent des vitamines, des minéraux et plus de fibres que les grains raffinés.
- Le quart de votre assiette d'aliments protéinés tels que les haricots secs, les pois, les lentilles, la viande, le tofu, le poisson, la volaille, les noix et les graines, les œufs, le lait, le yaourt et le fromage faibles en gras, et les boissons de soya enrichie.
  - Essayez de souvent inclure des aliments protéinés à base de plantes

À l'instar du Guide alimentaire canadien, un grand nombre de régimes alimentaires sains encourageant la consommation d'aliments de nature végétale qui peuvent contribuer à renforcer votre apport en fibres.

Les fibres aident à prévenir la constipation, de plus en plus fréquente avec l'âge. Si vous augmentez la quantité de fibres que vous mangez, buvez suffisamment de liquide pour garder vos selles molles.

Un type de fibre appelée fibre soluble peut vous aider à gérer la glycémie (glucose), à abaisser le taux de cholestérol sanguin. On trouve des fibres solubles dans l'avoine, l'orge, les haricots secs, les pois et les lentilles, ainsi que dans les noix et les graines.

### Que devrai-je boire?

L'eau est le meilleur choix pour satisfaire votre soif.

D'autres choix de boissons saines :

- Lait entier et boisson de soya enrichie non sucrée
- Boissons enrichies non sucrées à base de plantes (amandes, avoine ou riz)
- Thé ou café non sucré

Votre organisme a besoin de liquides sans quoi il se déshydrate, ce qui peut entraîner une sensation de fatigue et de confusion. Il faut veiller à boire régulièrement de l'eau pendant la journée pour rester hydraté.

### Quels nutriments sont importants lorsqu'on vieillit?

En vieillissant, la capacité de votre corps à utiliser ou absorber certains nutriments peut changer. Il est important de consommer, en quantité suffisante, les vitamines et minéraux suivants :

#### Le calcium

Le calcium est important pour la santé des os, des muscles et des nerfs. De plus, il peut aider à prévenir l'ostéoporose. Les femmes de plus de 50 ans et les hommes de plus de 70 ans ont des besoins en calcium plus élevés que les jeunes adultes.

Les aliments riches en calcium comprennent le poisson en conserve avec arêtes, le lait et les produits laitiers ainsi que les boissons de soya enrichies de calcium. Les boissons de riz, d'avoine ou d'amandes enrichies sont riches en calcium

et en vitamine D, mais presque toujours pauvres en protéines et en matières grasses.

### La vitamine D

La vitamine D aide l'organisme à absorber et à utiliser le calcium pour des os et des muscles sains. Les adultes de plus de 50 ans ont besoin d'un supplément quotidien de vitamine D de 400 UI en plus d'aliments contenant de la vitamine D.

Le saumon et le hareng frais ou en conserve, ainsi que le jaune d'œuf sont de bonnes sources de vitamine D. Les aliments enrichis en vitamine D comprennent le lait de vache, les boissons enrichies à base de plantes et la margarine.

### La vitamine B12

La vitamine B12 contribue au bon fonctionnement de votre système nerveux, à la production des globules rouges et elle permet de prévenir un type d'anémie. Les adultes de plus de 50 ans doivent consommer des aliments enrichis en vitamine B12 ou prendre un supplément quotidien de vitamine B12.

Les sources naturelles de vitamine B12 comprennent la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers.

Les aliments enrichis de vitamine B12 peuvent comprendre les substituts de viande, les levures nutritionnelles et les boissons enrichies à base de plantes dont la teneur en vitamine B12 figure sur l'étiquette.

## Dois-je limiter l'apport de certains nutriments?

Les régimes riches en sodium, en sucre ou en gras saturé peuvent accroître votre risque de maladie chronique. Limitez les nutriments suivants :

### Le sodium

Tout le monde a besoin de sodium en petite quantité, mais en consommer en trop grande quantité peut faire augmenter la tension artérielle et le risque de maladie cardiaque. La plupart des Canadiens consomment trop de sodium.

Les aliments transformés en sont la principale source, notamment les produits de boulangerie, les entrées, les hors-d'œuvre, les produits de charcuterie, les hot-dogs, le fromage, la soupe, les sauces et les condiments.

- Si vous consommez des aliments riches en sodium, il importe d'en consommer moins souvent, et d'en réduire la quantité. Choisissez plutôt les versions à faible teneur en sodium ou sans sodium.
- Vérifiez l'étiquette pour vous aider à choisir des produits à faible teneur en sodium. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) indique la quantité de sodium du produit; une VQ de 5 % ou moins constitue une faible teneur, alors qu'une VQ de 15 % ou plus constitue une forte teneur.
- Cuisinez vos repas vous-même plus souvent, avec des fruits et des légumes, des grains entiers et des aliments riches en protéines qui contiennent moins de sodium.

- Limitez le sel. La teneur en sodium est élevée. Assaisonnez vos aliments avec de l'ail, de l'oignon, du citron ou du gingembre, des fines herbes et des épices comme le basilic, la coriandre, le cumin ou la menthe.

### Le sucre

Les boissons et les aliments sucrés ajoutent des calories au régime alimentaire, ce qui peut entraîner une prise de poids et augmenter le risque de diabète de type 2. Limitez la consommation d'aliments riches en sucre :

- Boissons gazeuses, boissons aux fruits, punch aux fruits, jus de fruit pur, boissons énergétiques
- Café et thé édulcorés, cafés et thés de spécialité et chocolat chaud
- Boissons alcoolisées édulcorées
- Gâteaux, biscuits, muffins, pâtisserie, barres de chocolat et bonbons, crème glacée et céréales sucrées

Essayez des fruits, des légumes coupés, des noix et des graines comme collations santé. Lorsque vous cuisinez, optez pour des recettes à faible teneur en sucre et à forte teneur en fibres.

### Le gras saturé

Remplacer les gras saturés par des matières grasses saines peut contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques. Choisissez des aliments contenant de bons gras :

- des poissons gras comme le saumon, le hareng ou le maquereau
- des noix et des graines.
- du tofu
- des huiles végétales comme l'huile de canola ou d'olive
- des margarines molles.

Limitez la consommation d'aliments riches en gras saturés, notamment les suivants :

- les viandes grasses et la viande transformée
- le yogourt, le fromage et la crème glacée riches en matières grasses
- le lard, le ghee, le beurre, l'huile de palme, l'huile de noix de coco et la margarine ferme
- la plupart des aliments frits.

## Pour de plus amples renseignements

- Guide alimentaire canadien <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Alimentation et santé des aînés [https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/hefs\\_french2016.pdf](https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/hefs_french2016.pdf)
- Healthlink BC File n° 68e Les aliments sources de calcium et de vitamine D <https://www.healthlinkbc.ca/node/healthlinkbc-files/calcium-and-your-health>
- HealthLinkBC File n° 68f Les gras alimentaires et votre santé <https://www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-file/dietary-fats>

---

Pour les autres sujets traités dans la fiche HealthLinkBC, consultez [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.