

Vieillir en forme et en santé ! par Odette Tardif

L'athlète dans la cinquantaine recherche les modèles de taille, les JACK RABBIT et les PHIL LATULIPPE. Chacun espère la performance à vie, loin de toute maladie chronique, de toute perte de coordination ou d'autonomie. Que faire pour contourner ces aspects négatifs du vieillissement ? Peut-on renforcer notre bagage génétique ?

Certes, en restant actifs et en mangeant ce qu'il nous faut...

Même chez les gens en santé, surviennent certaines modifications organiques et métaboliques, lesquelles impliquent des besoins nutritionnels spécifiques.

**D'abord quels sont ces changements ?**

1. Le changement le plus critique qui se produit est certes la perte de masse musculaire. Plus importante chez l'homme, elle devient également sérieuse chez la

femme après la ménopause.

2. La perte de masse osseuse. Cette fois, la femme en est beaucoup plus menacée, puisqu'elle peut perdre jusqu'à 30 % de celle-ci.

3. Une moins grande habilité à synthétiser la vitamine D à partir des rayons solaires.

4. Une absorption diminuée d'acide forique, de calcium, de fer et de vitamine B12 résultant d'une diminution de l'acidité gastrique.

5. Plus de temps à éliminer les toxines dû au ralentissement de certaines fonctions organiques.

## **Comment réagir à ces changements ?**

### **1. Face à notre capital musculaire**

Le tissu musculaire est le tissu actif de notre organisme. Plus nous sommes musculaires, plus nous avons besoin d'énergie et plus nous brûlons de calories. Avec la perte

musculaire, nous avons une baisse du métabolisme entraînant une baisse des apports alimentaires et par conséquent, moins de nutriments.

Deux choses sont donc importantes :

a) poursuivre votre entraînement et rester actifs;

b) avoir un apport énergétique et protéique suffisant. Introduire plus de viande maigre, poisson et produits laitiers à nos menus.

Nous favorisons du même coût un apport en vitamine B12, en fer, en zinc et en calcium, tous des éléments très importants pour notre devenir... Les légumineuses, les noix et les graines complèteront bien cet apport protéique.

## **2. Face à la perte de masse osseuse**

Les recommandations actuelles sont, pour la femme, l'hormonothérapie à la ménopause et un apport quotidien de 1 500 mg de calcium, alors que pour l'homme, des apports de 800

à 1 000 mg par jour sont indiqués.

Les produits laitiers sont les meilleurs sources : 8 onces de lait ou 1 once de fromage ferme = 300 mg Ca [" cottage " et " Damableu " sont très faibles en matières grasses].

Autres bonnes sources : céréales de bébé, poissons en conserve avec les os, tofu et amandes. Certains facteurs favorisent l'absorption : protéines et lactose [sucre du lait]; vitamine D, fluor, magnésium, cuivre, zinc et manganèse.

Assurez-vous donc de prendre du lait, de l'eau fluorée, des fruits de mer, des légumes, des fruits, des céréales entières, des noix et des graines. Si vous devez compléter votre prise de calcium par des suppléments, les prendre de préférence avec du lait ou une source de protéines et choisir des suppléments à base de carbonate ou de citrate de calcium. Méfiez-vous des facteurs

diminuant l'absorption ou l'utilisation du calcium : le tabagisme; un excès d'alcool ou de caféine; l'inactivité; une consommation trop grande de fibres, d'acide phytique [son de blé] ou acide oxalique [rhubarbe et épinards]; un apport exagéré en protéines [deux fois les recommandations].

### **3. En ce qui a trait à la vitamine D**

Si l'on fait face à une synthèse diminuée, nous devenons dépendants des apports. Le lait commercial est enrichi en vitamine D [non le fromage et le yogourt]. S'assurer deux verres par jour, tout au moins.

### **4. Pour ce qui set de la baisse d'absorption de l'acide forlique, du fer, du Ca et de la B12**

Due à la diminution de l'acidité gastrique, il s'agit d'augmenter les sources alimentaires de ces nutriments [produits laitiers, viandes, poissons et céréales]. Des suppléments peuvent devenir nécessaires. 40 % des gens

de plus de 80 ans souffrent de ce problème.

## **5. Face à l'élimination plus lente des toxines**

Il importe de boire davantage et d'éviter toute déshydratation qui pourrait entraîner une concentration accrue de ces toxines. Le même phénomène pourrait se produire avec la prise de médicaments [une simple dose peut devenir toxique en présence de déshydratation]. Boire chaque jour huit verres de liquide [sans compter ceux avec caféine]. Toujours boire avant, pendant et après un exercice prolongé, surtout en présence de chaleur. Les antioxydants seront très utiles pour éliminer les radicaux libres qui sont produits dans l'organisme et qui sont à leur façon des toxines. S'assurer des sources suffisantes de vitamine E et Bêta-carotène [un article a déjà paru sur les antioxydants. Il s'intitulait " Et si notre système immunitaire était plus fort... "].

Janvier 1994

