

5 bonnes habitudes à prendre pour bien s'alimenter après 60 ans

Faire les bons choix nutritionnels après 60 ans est essentiel pour s'assurer de maintenir son organisme en forme le plus longtemps possible. Seulement voilà, il est parfois difficile de savoir les bons gestes à adopter lorsque l'on vieillit. Anaïs L'Aumonier, Diététicienne & Experte en vieillissement pour DocteurBonneBouffe.com, vous dévoile 5 gestes simples à mettre en place au niveau alimentaire pour bien s'alimenter après 60 ans.

5 conseils pour bien s'alimenter après 60 ans

#1 Maintenir le plaisir

Apporter tout ce dont votre organisme a besoin est important, certes, mais jamais sans plaisir. Premier conseil pour bien s'alimenter après 60 ans : toujours entretenir le plaisir de manger ! Pour cela, n'oubliez pas de varier les saveurs et de suivre les saisons pour mieux choisir vos aliments. Plus votre assiette sera colorée, plus elle vous donnera envie ! N'hésitez pas non plus à cuisiner vos plats d'enfance : les odeurs vous mettront l'eau à la bouche, les goûts et les saveurs vous évoqueront de doux souvenirs et votre organisme vous remerciera. Bref, réveillez vos 5 sens!

#2 Garder le rythme

Deuxième conseil à destination des seniors : maintenir un bon rythme alimentaire. Pour bien utiliser les nutriments que vous lui apportez, votre organisme a besoin de manger régulièrement et à heures fixes. Assurez-vous donc d'écouter votre corps qui vous indiquera votre propre rythme physiologique pour vos repas.

Évitez donc les grignotages mais n'hésitez pas, par exemple, à faire une collation dans l'après-midi si vous en ressentez le besoin. Mais encore vous pouvez dîner plus tôt si vous avez faim et que vous allez dormir tôt. Le tout est de trouver son propre rythme et de le maintenir !

#3 Faciliter le travail digestif

Après 60 ans, il est important aussi de veiller à son transit. Pour cela, il ne faut pas hésiter à adapter son alimentation en fonction de sa digestion. Par exemple, si certains légumes crus peuvent provoquer des ballonnements, ils peuvent tout à fait se cuire, et il existe tant de variété d'autres légumes que vous pourrez consommer en salade. Alors il n'y a pas de raison de se faire du mal, au contraire ! Pensez aussi à boire régulièrement (avec l'âge, on a tendance à moins ressentir la soif) et bouger quotidiennement pour s'assurer d'un transit harmonieux.

#4 Ne négligez aucun groupe d'aliment

Chez les seniors, les besoins en nutriments restent aussi importants que ceux des adultes. Chaque groupe d'aliment est donc important et aucun ne doit être supprimé. Si certains aliments vous plaisent moins vous trouverez dans chaque groupe beaucoup d'alternatives vous permettant d'adapter votre alimentation en fonction de vos envies. Et pourquoi ne pas en profiter pour tester de nouveaux aliments : avec l'âge, les goûts évoluent. Demandez conseils à vos commerçants préférés qui sauront vous aider à choisir et à cuisiner ces aliments.

#5 Faire un bilan diététique

Vous voulez être sûre de ne pas risquer de carences, de limiter les risques de dénutrition ou encore tout simplement avoir des conseils pour maintenir une alimentation équilibrée malgré l'âge ? Alors il est temps de consulter un(e) diététicien(ne) qui, après un bilan de votre alimentation, pourra répondre à toutes vos interrogations et vous proposera de nouvelles astuces à mettre en place pour faire de vos repas un moment de plaisir adaptés à vos besoins réels.

Le conseil de Docteur Bonne Bouffe

Après 60 ans, il est essentiel de bien s'écouter pour adapter son alimentation à ses besoins réels et un professionnel de la nutrition peut vous aiguiller sur vos choix pour garder le plaisir de manger tout en évitant les carences. L'article suivant « 10 habitudes alimentaires à adopter pour manger plus sainement » peut aussi vous donner des idées pour démarrer dès aujourd'hui une vie plus saine.

On a la chance aujourd'hui de vivre de plus en plus longtemps. Mais vivre en bonne santé est tout de même bien mieux ! Aussi, il est essentiel après 60 ans de se maintenir en forme. Mais pourquoi est-il important de s'entretenir à partir d'un certain âge ? Et surtout comment garder la forme après 60 ans ? Anaïs L'Aumonier, Diététicienne & Experte en vieillissement pour DocteurBonneBouffe.com, nous donne quelques clés pour rester en pleine forme le plus longtemps possible.

Comment faire pour garder la forme après 60 ans

Pourquoi est-il important de garder la forme quand on est senior ?

Une activité physique régulière est importante à tout âge, mais en particulier en étant senior, pour plusieurs raisons :

#1 Maintenir sa masse musculaire

Tout d'abord, l'activité physique permet le maintien de la masse musculaire en stimulant la synthèse des protéines. Faire du sport après 60 ans permet donc d'éviter la perte musculaire. Or, cette dernière est particulièrement redoutable chez la personne âgée car elle pourrait entraîner :

- une perte de poids – exposant davantage au risque de dénutrition ;
- une augmentation du risque de chutes et donc de fractures ;
- une diminution de l'autonomie, etc.

#2 Renforcer ses os

L'activité physique permet également le maintien de la densité osseuse et ainsi de vous prémunir contre les fractures notamment lors des chutes.

#3 Garder un cœur en bonne santé

Garder la forme en étant senior permet également d'entretenir le système cardio-respiratoire ce qui protégerait des maladies cardiovasculaires – deuxième cause de mortalité en France (première pour les femmes) juste après les cancers (1). Et oui, le cœur est un muscle qui a besoin de sa dose d'entraînement quotidien pour être au top de sa forme.

#4 Lutter contre l'isolement

Enfin, garder la forme après 60 ans permet de lutter contre la sédentarité et l'isolement qui peuvent être une réalité lors du passage à la retraite par exemple.

3 conseils pour rester en forme le plus longtemps possible

Vous savez maintenant pourquoi c'est essentiel de bouger le plus souvent possible. Passons à la pratique ! Voici quelques repères qui vous aideront à augmenter votre activité quotidienne de manière simple et efficace :

#1 Marchez !

Avec l'âge, les possibilités d'activités physiques bénéfiques à l'entretien de son corps diminuent. La marche, néanmoins, reste de loin l'activité physique la plus simple à pratiquer et la plus adaptée aux seniors – quelque soit l'âge.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Achetez un podomètre ou prenez votre smartphone pour tenter d'atteindre les 10 000 pas par jour en variant les activités que ce soit le ménage, la balade avec le chien ou les petits-enfants, les courses au marché ou encore la balade en forêt du week-end. Variez les idées... et les plaisirs !

#2 Trouvez une activité physique durable qui vous plaît

Si votre état de santé le permet, trouvez-vous une activité physique d'intensité plus élevée que vous pourriez réaliser à long terme. L'idéal serait de faire au minimum 1h15 d'activité physique par semaine (2), ce qui équivaut à environ 2 séances de 40 min ou 3 séances plus courtes de 25 min.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : A vous les joies du club de gym, de la danse de salon, de la marche nordique ou encore de la piscine. Choisissez ce qui vous tente le plus, testez, variez.

#3 Travaillez votre souplesse

Les exercices d'assouplissement permettent de retrouver ou augmenter son amplitude et sa mobilité articulaire – qu'on a souvent tendance à perdre avec l'âge.

Le conseil de DocteurBonneBouffe.com : Ecoutez votre corps et faites régulièrement des exercices d'étirements et de souplesse type gymnastique douce, tai chi ou encore yoga. A votre rythme, ces exercices travailleront les muscles profonds et amélioreront aussi votre équilibre (ce qui vous permettra de diminuer à long terme le risque de fractures).

Le petit mot de DocteurBonneBouffe.com

Voilà, désormais vous savez tout, il n'y a plus qu'à mettre en place vos nouvelles habitudes et à savourer tous les effets bénéfiques du sport ! Sachez que l'activité physique peut être commencée à n'importe quel âge. Une seule règle à retenir : plaisir et régularité. En effet, car il vaut mieux faire peu mais quotidiennement mais privilégier la qualité à la quantité.

Dans tous les cas, gardez en tête qu'il est impératif de consulter l'avis de votre médecin avant de démarrer quelque activité physique, pour éviter toutes pratiques qui seraient contre-indiquées dans votre situation.

Source : DocteurBonneBouffe.com, le blog de nutrition et santé

<https://docteurbonnebouffe.com/garder-la-forme-apres-60-ans/>