

Bienvenue à l'ère de jeunesse extrême et d'avoir l'air jeune!

« baby boomers » et « Zoomers »

Les « baby boomers » (enfants d'après-guerre) représentent une génération de gens actifs. Se sentir bien dans sa peau, vivre avec entrain et en bonne santé - voilà les clés d'un vieillissement sain.

De nos jours, la durée de vie moyenne des femmes est la fin des années 80 et des hommes, le milieu des années 80. Votre but est donc de vivre plus longtemps avec énergie et d'éviter le plus grand nombre possible de problèmes de santé. Ce secret d'une vie vécue à plein est plus facile que vous ne le croyez!

Un bon point de départ est la connaissance des antécédents médicaux des membres de votre famille; ceci inclut les parents, grands-parents, frères et soeurs, etc. Des maladies comme le diabète, les maladies du coeur, l'hypertension artérielle, les accidents vasculaires cérébraux et le cancer, entre autres, sont transmis de génération en génération. Sans que ce soit une certitude, les possibilités d'être touchés par ces maladies sont accrues. La bonne nouvelle est que vous pouvez prendre des moyens pour vous maintenir en santé si vous incorporez dans votre vie les examens médicaux réguliers, un régime alimentaire sain et l'activité physique.

Une bonne nutrition aide beaucoup à se sentir en forme et à prévenir les problèmes de santé. Même si les aliments que l'on consomme contiennent les éléments nutritifs, les vitamines et les minéraux dont on a besoin, en vieillissant notre corps peut avoir de la difficulté à les absorber. Pour être sur la bonne voie,

lors de votre prochain examen médical demandez à votre médecin de prescrire des analyses sanguines indiquant vos niveaux des éléments comme les vitamines D et B12, et le fer. Il importe de savoir ce qui manque à votre corps avant de vous précipiter pour acheter des vitamines ou des produits à base d'herbes médicinales. Dans ce cas, l'abondance n'est pas toujours préférable. Puisque les vitamines liposolubles s'accumulent dans le corps, il faut consulter son médecin ou un ou une diététiste avant d'en prendre.



Apports quotidiens recommandés pour les personnes de 50 ans et plus
(*National Institute of Health*)

Pour maximiser les effets bénéfiques de votre régime alimentaire, les éléments devraient être divisés comme il suit :

- **Glucides complexes**
(fruits, légumes et grains entiers):
45 à 65 % de l'apport quotidien
- **Protéines :**
10 à 35 % de l'apport quotidien
- **Matières grasses :**
20 à 35 % de l'apport quotidien
- **Folate :** 400 mcg par jour
- **Vitamine B12 :** 2,4 mcg par jour
- **Vitamine C :** Femmes : 75 mg par jour – Hommes : 90 mg par jour
- **Vitamine D :** 400 à 600 U.I. par jour et pas plus que 2000 U.I. par jour
- **Calcium :** 1200 mg par jour
- **Magnésium :** Femmes : 320 mg par jour – Hommes : 420 mg par jour
- **Fer :** 8 mg par jour

SOUPE DE POULET RÔTI À L'AIL ET AUX HARICOTS NOIRS

Donne : 10 portions

- 3 lb (1,5 kg) poulet entier cuit
- 6 gousses ail
- 8 tasses (2 L) bouillon de poulet
- 1 c. à table (15 ml) thym frais
- 1 c. à table (15 ml) pelure de citron
- 2 pieds de céleri coupé en dés
- ½ c. à thé (2,5 ml) poivre noir frais
- 1 tasse (250 ml) persil frais
- 1 boîte (19 onces / 540 ml) haricots noirs

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Envelopper les gousses d'ail de papier aluminium et cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Refroidir et retirer la pelure en écrasant. Broyer ensuite.
3. Retirer la peau du poulet cuit. Couper la viande en petites bouchées. La procédure devrait donner entre 2 ½ et 3 tasses de poulet coupé en dés.
4. Dans un grand chaudron, verser le bouillon et ajouter l'ail, le thym, la pelure de citron et le céleri. Égoutter et rincer les haricots à l'eau froide. Ajouter au mélange. Amener à ébullition et laisser ensuite mijoter pendant 5 minutes. Ajouter les morceaux de poulet et cuire pendant quelques minutes de plus.
5. Goûter et assaisonner de poivre noir frais au besoin. Saupoudrer le persil frais haché sur le dessus et servir.

Note: La carcasse de poulet peut être enveloppée et congelée afin de servir plus tard pour faire un bouillon.



En étant actifs, en ayant une alimentation saine et des examens médicaux réguliers, vous resterez en santé et vous jouerez de la vie!

Pensez fibres : En moyenne, les Canadiens et Canadiennes ne consomment que la moitié des fibres recommandées par jour dans les aliments. Les fibres aident à baisser les niveaux de cholestérol et à stabiliser la glycémie. Inclure des aliments riches en fibres à chaque repas, tous les jours.

Quantité de fibres recommandée par la *Institute of Medicine* :

◦ Hommes « baby boomer » =
30 grammes de fibres par jour

◦ Femmes « baby boomer » =
21 grammes de fibres par jour

SUGGESTIONS POUR LE PETIT DÉJEUNER :

- Céréales avec son ou psyllium
- Ajouter des fruits frais ou séchés comme des baies
- Pain riche en fibres (grains entiers) pour les rôties

SUGGESTIONS POUR LE REPAS DU MIDI :

- Soupe aux haricots ou aux légumes
- Salades aux lentilles, aux haricots ou aux grains
- Inclure salade, légumes crus ou un fruit frais

SUGGESTIONS POUR LE REPAS DU SOIR :

- Ajouter du son ou du lin moulu aux sauces et aux ragoûts
- Essayer des pâtes de blé entier et du riz brun
- Soyez créatifs en essayant de l'orge, du quinoa, du bulgur, du sarrasin ou du riz sauvage

Et que de l'activité physique?

Elle réduit le risque de certains types de cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les fractures, le diabète et l'hypertension artérielle. Elle réduit aussi les malaises de l'arthrite, les risques de chutes, et les symptômes de dépression.

D'après les neuroscientifiques de la *University of Cambridge* et de la *National Institute on Aging*, les exercices d'aérobic peuvent aussi créer de nouvelles cellules dans le cerveau. En plus, ils grossissent l'hippocampe, partie du cerveau qui joue un rôle important dans la mémoire à long terme et la navigation spatiale, et aussi l'une des premières sections du cerveau à subir les ravages de la maladie d'Alzheimer.

L'activité physique réduit non seulement la graisse du corps mais aussi la graisse viscérale qui s'accumule autour du ventre et de vos organes au fil des années et qui contribue au développement des maladies cardiovasculaires et du diabète.

Il n'est jamais trop tard pour commencer. L'on peut augmenter la force des muscles et des os pour se sentir mieux à tout âge.

D'après le Guide d'activité physique du Canada, l'on devrait faire de 30 à 60 minutes d'exercices modérés chaque jour, y compris :

- **Des exercices de résistance** de 4 à 7 fois par semaine – Cardio

- **Des exercices de mobilité** tous les jours – Yoga
- **Des exercices pour la force musculaire et l'équilibre** de 2 à 4 fois par semaine – Haltérophilie

Essayez un nouveau sport. De nombreux groupes sportifs sont axés sur les « baby boomers » actifs. Joignez-vous à un groupe de randonnée pédestre qui comprend la raquette en hiver; prenez des leçons de tennis; essayez le cyclisme, le baladi ou même le hoola hoop! On ne sait jamais – vous pourriez aimer un sport auquel vous n'auriez pas pensé. Soyez créatifs et amusez-vous! Pas nécessaire que ce soit un sport organisé; une promenade après le souper est aussi efficace.

Visitez les sites suivants pour vous renseigner davantage :

- www.poulet.ca
- www.50plus.com
- www.nih.gov
- www.heartandstroke.com
- www.phac-aspc.gc.ca

Rédigé par Hélène Charlebois, diététiste,
SC Nutrition Consulting & Wellness