

Lettre d'information Vieillir en bonne santé

Janvier/février 2022



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN,
nutritionniste et diététicienne agréée

Une nouvelle année, un nouveau régime à la mode

Les vacances sont terminées et cela implique généralement que les bons repas de fêtes et les rassemblements où l'on ne fait pas attention à ce que l'on mange sont également terminés...



Le Nouvel An est souvent un moment de réflexion et de fixation d'objectifs pour l'année à venir. Nombreux sont ceux qui prennent des résolutions du nouvel an visant à modifier leurs habitudes alimentaires et/ou d'exercice pour perdre du poids ou améliorer leur santé et leur bien-être. La prise de poids et le traitement de problèmes de santé tels que l'hypertension artérielle ou le diabète ne peuvent être réglés du jour au lendemain et doivent s'inscrire dans un processus progressif et durable.

L'obsession de notre société pour une solution rapide pour perdre du poids, fait qu'il est facile pour les gens de tomber dans un régime à la mode, qui promet des résultats rapides sans avoir à faire beaucoup d'efforts ou à mettre en place de réels changements.

Laissez-moi vous présenter un Régime à la mode : ces régimes ne sont pas toujours faciles à repérer et peuvent sembler être une véritable solution, venant d'un soi-disant « expert », mais cela n'est pas le cas.



Comment repérer un régime à la mode inefficace :

- **Combinaisons alimentaires spécifiques** - il faut manger certains aliments en même temps ou durant le même repas pour perdre du poids : aucune preuve ne vient étayer ces affirmations.
- **Promesse d'une perte de poids rapide** - c'est un signal d'alarme immédiat. Perdre du poids rapidement ne se fait jamais de manière saine et vous perdrez de l'eau, de la masse osseuse et de la masse musculaire maigre (ce qui n'est pas ce que vous voulez perdre).
- **Liste les aliments comme étant « bons » ou « mauvais » pour la santé** - il s'agit d'une façon malsaine de catégoriser les aliments et induit une certaine culpabilité si vous consommez les « mauvais » aliments.
- **Si cela semble trop beau pour être vrai, ça l'est presque toujours.**
- **Élimination d'un ou plusieurs groupes d'aliments** - fruits, légumes, céréales, aliments protéinés, produits laitiers ou substituts riches en calcium.
- **Pas de besoin de faire de l'exercice** - un autre signal d'alerte ; l'exercice régulier et une alimentation saine vont de pair.
- **Le régime comporte des « témoignages »** - si vous avez l'impression qu'ils essaient de vous le vendre, c'est qu'ils le font !
- **Recommandations fondées sur une seule étude** - méfiez-vous des études qui ne tiennent pas compte des différences entre les sexes, les origines ethniques, les individus ou les groupes, et de celles qui n'ont pas fait l'objet d'une relecture critique des spécialistes du domaine avant publication.
- **Les menus stricts** - suivre un menu rigide n'est pas une solution ou une façon de s'alimenter à vie. Posez-vous la question « puis-je manger de cette façon pour le reste de ma vie ? ». Si votre réponse est non, alors vous savez qu'il s'agit d'un régime à la mode.
- **Les recommandations sont conçues pour aider à vendre un livre ou un produit** - un autre signal d'alerte ; si quelqu'un réalise un profit, il s'agit probablement d'un régime à la mode.



Conseils pour améliorer votre santé globale :

- Si vous êtes en surpoids, consultez un diététicien agréé pour savoir comment perdre du poids de manière sûre et saine.
- Soyez physiquement actif/active tous les jours ou faites de l'exercice au moins 150 minutes par semaine - *parlez avec votre médecin du niveau et du type d'activité qui vous conviennent le mieux.*
- Mangez plus de fruits, de légumes et de céréales complètes que d'aliments hautement transformés comme les sucreries et les snacks préemballés.
- Adoptez un régime alimentaire riche en fibres : les fruits, les légumes, les céréales complètes et les haricots en regorgent.
- Arrêtez de fumer si vous fumez actuellement. Limitez la quantité d'alcool que vous consommez.

Pour une approche personnalisée, adaptée à vos préférences alimentaires et à votre mode de vie, consultez un diététicien nutritionniste agréé (DNA). Un DNA peut vous aider à fixer des objectifs réalistes avec un mode d'alimentation flexible qui améliorera votre santé globale.



**Février est le mois dédié
aux maladies cardiaques
aux Etats-Unis (American
Heart Month).**

Pour contribuer à la sensibilisation aux maladies cardiaques, prévoyez de porter du rouge lors de la **Journée nationale Wear Red** ®, qui se tient le premier vendredi de février !

Afin de sensibiliser à la fréquence élevée des maladies cardiaques, voici des faits préoccupants :

- Les maladies cardiaques restent **la première cause de décès** aux États-Unis.
 - Elles touchent aussi bien les hommes que les femmes, mais un peu plus de **la moitié des personnes qui meurent d'une maladie cardiaque sont des hommes.**
 - Aux États-Unis, une personne meurt toutes les 37 secondes d'une maladie cardiovasculaire.
 - Aux États-Unis, **quelqu'un a une crise cardiaque toutes les 40 secondes.**
 - **Environ** une crise cardiaque sur cinq est silencieuse : le mal est fait, mais la personne n'en a pas conscience.
 - **L'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le tabagisme** sont des facteurs de risque importants pour les maladies cardiaques.
 - Environ la moitié des Américains (près de 47 %) présentent au moins un de ces trois facteurs de risque.
 - **D'autres troubles médicaux et choix de mode de vie peuvent accroître le risque de maladie cardiaque, notamment :**
 - Diabète
 - Surpoids ou obésité
 - Alimentation malsaine
 - Inactivité physique
 - Consommation excessive d'alcool
-

Réduire le sel dans les aliments et les boissons

Les Américains consomment encore trop de sel (sodium) dans leur alimentation. Les sources les plus courantes de sel proviennent de la consommation d'aliments auxquels on a ajouté du chlorure de sodium ou du *sel*.

- Plus de 70 % de l'apport total en sodium provient d'aliments qui ont été fabriqués ou transformés (pas dans leur état d'origine).
- En moyenne, les Américains consomment bien plus de 3 400 milligrammes de sodium par jour.

Les directives nutritionnelles américaines intitulées 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans, récemment mises à jour, recommandent aux individus âgés de 14 ans et plus âgés de limiter leur consommation de sodium à 2 300 mg par jour.

En octobre de l'année dernière, la Food and Drug Administration a annoncé une réduction volontaire du sodium au cours des 2,5 prochaines années dans les aliments commercialement transformés, emballés et préparés afin de réduire l'apport excessif en sodium de la population.

Bien qu'il s'agisse d'une orientation « volontaire », une pression continue sur la réduction des niveaux de sodium dans ces aliments encouragera les fabricants de produits alimentaires à prendre les mesures nécessaires pour se conformer et partager la responsabilité de la santé de notre nation et du risque de développer des maladies cardiaques.

Pensez-vous que vous consommez plus de sel que vous ne devriez ? Regardez cette courte vidéo pour découvrir quatre façons de réduire progressivement votre consommation de sodium.

Qu'est-ce qu'un « super aliment »

Avez-vous entendu parler de l'expression « super aliment » ?
Un aliment peut-il vraiment être super ?

La consommation de super aliments peut-elle prévenir certaines maladies comme les maladies cardiaques ou le cancer ?

Un super aliment est un terme désignant tout aliment qui contient plusieurs nutriments bénéfiques pour la santé par rapport à un autre aliment de la même catégorie.

Par exemple, le saumon peut être considéré comme un super aliment car il contient beaucoup plus de nutriments bénéfiques pour la santé qu'un poisson blanc comme le poisson-chat.

La vérité est que, même si les super aliments peuvent s'avérer riches en vitamines, minéraux, nutriments, antioxydants et/ou composés phytochimiques essentiels, si vous avez une mauvaise alimentation, manger une coupe de myrtilles et un morceau de saumon pour le dîner chaque jour ne vous empêchera pas nécessairement de contracter une maladie cardiaque.

De nombreux facteurs, tels que nos gènes, notre âge et notre mode de vie, jouent un rôle dans le développement des maladies.

Certains de ces facteurs, tels que la génétique et l'âge, échappent à notre contrôle, tandis que votre mode de vie est un élément sur lequel vous pouvez agir.

Les super aliments doivent être consommés dans le cadre d'un régime alimentaire global équilibré et sain pour vous offrir la plus grande protection possible contre certaines de ces maladies.



Ce que vous pouvez faire pour améliorer votre régime alimentaire :

- Équilibrez votre assiette avec une petite portion (3 à 4 onces) de protéines maigres à vos repas.
- Mangez une petite portion (taille d'une balle de baseball) de céréales, en optant pour les céréales complètes plutôt que pour les céréales transformées ou les féculents tels que les patates douces ou le maïs.
- Remplissez la moitié de votre assiette de fruits et de légumes ; mangez autant de couleurs que possible chaque jour !
- Choisissez des produits laitiers nature, allégés ou sans matières grasses, ou des substituts de produits laitiers enrichis en calcium.
- Consommez plusieurs de ces « super aliments » énumérés ci-dessous. Certains de ces aliments doivent être consommés avec modération (par exemple, le chocolat noir, le vin et les noix).

Super aliments populaires

- **Le saumon** est un poisson gras, pauvre en graisses saturées et riche en **acides gras oméga-3**, qui peuvent permettre de diminuer le risque de battements cardiaques anormaux, réduire le taux de triglycérides (la forme chimique des graisses présentes dans la plupart des aliments et dans votre corps) et ralentir la croissance de la plaque d'athérome dans les artères.
 - L'American Heart Association recommande de manger au moins deux portions de poisson de 100 grammes par semaine.

- **Les aliments fermentés** contiennent des bactéries intestinales saines qui aident votre tube digestif à retrouver un équilibre normal de bactéries saines.
 - Parmi les avantages apportés, citons le renforcement de la capacité de votre corps à combattre les infections, l'amélioration du système immunitaire et la diminution des phénomènes inflammatoires dans le corps.
 - Par exemple, le kéfir, le kombucha, le kimchi, la choucroute, les yaourts qui déclarent contenir des « cultures vivantes et actives » et d'autres produits laitiers issus de mise en culture.
- **Les baies** comme les myrtilles et les fraises ont une teneur élevée en substances phytochimiques appelées flavonoïdes.
 - Une étude a montré que les femmes qui consommaient davantage de myrtilles et de fraises présentaient un risque plus faible de crise cardiaque.
 - L'American Heart Association recommande neuf portions de fruits et de légumes par jour, soit environ 550 grammes (4,5 tasses).
- **Le quinoa et l'amarante** - qui sont des « pseudo-céréales » (ce qui signifie qu'elles ne sont pas de vraies céréales), sont pleins de fibres, de nutriments et sont tous deux relativement riches en protéines.
- **Les graines de lin et de chia** sont pleines d'acides gras oméga-3, de fibres et d'antioxydants.
- **Le potiron** est pauvre en calories, riche en fibres et en vitamine A. Il s'agit d'un aliment de qualité.
- **Le chou frisé** fournit des vitamines A et C, du potassium et des substances phytochimiques.
- **Les fruits à coque et les légumineuses** sont de bonnes sources de protéines et de graisses polyinsaturées et monoinsaturées lorsqu'ils sont consommés avec modération.
 - Les amandes non salées, les cacahuètes, les pistaches et les noix en sont des exemples.
 - L'American Heart Association recommande d'en consommer quatre portions par semaine.
 - Limitez la quantité entre 30 g et 40 g par portion.

- **Le yaourt nature écrémé ou non écrémé** fournit du calcium, de la vitamine D, des probiotiques et des protéines.
 - Il peut également remplacer avantageusement la crème aigre dans les recettes.
- **Le chocolat noir** est riche en flavonoïdes, mais également en graisses et en calories.
 - Faites-vous plaisir avec modération pour éviter de prendre du poids.
 - Veillez à sélectionner un chocolat avec une teneur en cacao de 70 % ou plus pour avoir davantage de flavonoïdes et moins de sucre ajouté.
- **Le vin rouge**, consommé avec modération, peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, mais cela ne veut pas dire que plus vous en consommerez, mieux ce sera.
 - Dans les faits, une consommation élevée d'alcool peut avoir des effets négatifs sur la santé, comme l'augmentation du taux de triglycérides, l'hypertension artérielle et des dommages au foie.

Cliquez [ici](#) pour accéder à une recette de salade de pommes croquantes et de chou frisé.

Cliquez [ici](#) pour accéder à une recette de petit-déjeuner aux flocons d'avoine et aux myrtilles.

Pour lire les éditions précédentes de la Lettre d'information « Vieillir en bonne santé » ou pour consulter les éditions proposées en d'autres *langues, [cliquez ici](#).

*Les versions traduites de la Lettre d'information peuvent ne pas être disponibles sur le site immédiatement.
Revenez souvent pour vérifier !

Remarque : *Le contenu de cette Lettre d'information n'est pas destiné à diagnostiquer, guérir ou traiter une quelconque maladie ou trouble médical ou de la santé. Nous vous invitons à demander conseil à votre médecin ou à tout autre fournisseur de soins de santé qualifié si vous avez des questions concernant un trouble médical particulier.*

Visitez notre site Web



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

[Se désinscrire \[aging.communications@illinois.gov\]\(mailto:aging.communications@illinois.gov\)](mailto:aging.communications@illinois.gov)

À propos de [Constant Contact](#)

Envoyé par melanie.kluzek@illinois.gov en collaboration avec



Faites un essai gratuit de marketing par email dès aujourd'hui !