

Lettre d'information - Vieillir en bonne santé

Juillet / août 2021



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

Le mois de juillet est le mois national du pique-nique



Voici quelques astuces simples pour vous aider à planifier et à préparer le parfait pique-nique :

- **Commencez par vous laver les mains et par nettoyer les surfaces** – Cliquez [ici](#) pour obtenir davantage d'informations sur la sécurité alimentaire des pique-niques.
- **Prévoyez un menu simple** – si le repas est trop compliqué, il est fort probable qu'il ne soit pas très apprécié. Réfléchissez à un [menu simple](#) et pensez à des aliments que vous n'hésiteriez pas à manger sur vos genoux ou sur une table de pique-nique.
 - Par exemple : les mini-sandwichs, la salsa, les chips, les légumes et la tempête, les [cerises douces](#) et les tranches de pastèque peuvent être facilement tenus à la main, ce qui évite d'avoir à emporter d'autres ustensiles.
- **Organisez-vous à l'avance** – faites une liste, puis effectuez les préparatifs à l'avance et conservez les aliments au réfrigérateur. Emballez la nourriture dans des boîtes rigides pour éviter qu'elle ne subisse des chocs lors du voyage.
 - Étiquetez les aliments si vous préparez des variations de plus d'un plat, comme des sandwichs thon-salade et des sandwichs œuf-salade.

- **Préparez les affaires à emporter en avance** – les éléments les plus utilisés sont les couvertures, les nappes, les glacières, les assiettes, les verres, les couverts pour le service et le repas, un sac pour les déchets, du produit insecticide, un briquet ou des allumettes, un tire-bouchon (si vous prévoyez du vin), de la glace, les condiments dont vous aurez besoin, des serviettes en tissu ou en papier, des couteaux pour trancher le pain et du gel antibactérien.
- **Ne faites pas trop griller** – assurez-vous de cuire votre viande à la bonne température, mais ne la faites pas trop griller !
 - Évitez de trop faire cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit noire. Les flammes du grill peuvent faire brûler la nourriture et altérer les protéines de la nourriture, ce qui donne un produit final peu ragoûtant et mauvais pour la santé.
 - Essayez de faire cuire de la viande enroulée dans du papier aluminium pour éviter cela.
- **Pensez à faire cuire d'autres aliments sur le grill** – nous savons tous que la viande grillée est excellente, mais pourquoi ne pas faire griller des fruits et des légumes également, voire du pain.
 - Lorsque les fruits et les légumes sont grillés, cela leur donne une saveur unique, plus sucrée et presque caramélisée.
 - Essayez de faire griller des fruits à noyau, tels que des pêches, des prunes et des abricots pour obtenir un succulent dessert servi seul, ou avec de la crème glacée.
 - Les asperges, les poivrons, les oignons, les champignons, les courges d'été, et les épis de maïs sont particulièrement savoureux lorsqu'ils sont servis comme accompagnement grillés.

Vous êtes à la recherche de recettes rapides et faciles adaptées pour un pique-nique ?

Cliquez [ici](#) pour obtenir une recette savoureuse de salade de pommes de terre à l'aneth.

Cliquez [ici](#) pour obtenir une succulente recette de fruits à noyau grillés.





Rester à l'abri des fortes chaleurs

Maintenant que notre état a rouvert et que les choses sont revenues « à la normale », nous sommes nombreux à sortir, afin de profiter de ces mois d'été plus chauds entre amis et en famille.

Lorsque la température augmente, les personnes âgées doivent rester hydratées et savoir reconnaître les signes et les symptômes de la déshydratation.

Insolation – elle survient lorsque le corps perd de grandes quantités d'eau et de sel par le biais de la sueur, et que le corps ne parvient plus à réguler sa température.

Si elle n'est pas traitée, l'insolation peut mener à l'invalidité, voire provoquer la mort.

Les signes et les symptômes de l'insolation peuvent inclure :

- Une température corporelle très élevée (plus de 103 °F ou 39,5 °C)
- Un pouls rapide
- Une perte de conscience
- La nausée
- Les vertiges
- La peau chaude, rouge et sèche (manque de sueur)
- Un mal de tête pulsé

Regardez cette [vidéo](#) pour voir ce qui se passe quand vous êtes victime d'une insolation.

Épuisement par la chaleur– il survient lorsqu'une personne passe trop de temps dans un environnement trop chaud, présentant souvent des taux d'humidité élevés, et/ou qu'elle fait un exercice physique modéré à soutenu sous fortes températures.

Si rien n'est fait, l'épuisement par la chaleur peut déboucher sur une insolation, la conséquence la plus grave.

Les signes et les symptômes de l'épuisement par la chaleur peuvent inclure :

- Une forte sudation
- Un pouls rapide
- Des crampes musculaires
- La confusion
- La nausée ou les vomissements
- Les urines foncées
- Les crampes abdominales

- La fatigue
- Le mal de tête

Pour obtenir plus d'informations sur l'épuisement par la chaleur, cliquez [ici](#).

Crampes de chaleur – elle surviennent lorsque le corps perd de l'eau et des électrolytes. Il s'agit de la forme la moins sévère de trouble lié à la chaleur.

Les symptômes des crampes de chaleur sont des spasmes musculaires douloureux et involontaires qui surviennent souvent en cas d'exercice physique soutenu en extérieur par forte température.

L'eau qui est perdue par le corps doit être remplacée. La plupart de l'eau que nous perdons est évacuée en urinant.

Les troubles liés à la chaleur et la déshydratation peuvent rapidement devenir un grave problème de santé lorsque le volume d'eau évacué par le corps (par exemple, via la sudation, l'évaporation, le souffle et l'urine) est plus important que le volume d'eau absorbé via la nourriture, les boissons et les réactions métaboliques du corps.

La déshydratation peut survenir bien avant que le mécanisme de soif ne se déclenche, alors comment savoir si l'on est bien hydraté ?

Cliquez [ici](#) pour accéder à un nuancier de l'urine, afin d'évaluer votre niveau d'hydratation.

Conseils pour éviter les troubles liés à la chaleur :

- Ne restez jamais enfermé dans une voiture stationnée sans climatisation en marche lorsque les températures sont élevées.
- Buvez beaucoup de liquides. N'attendez pas d'avoir soif pour boire quelque chose.
- Habillez-vous avec des vêtements légers et amples. Utilisez un chapeau et de l'écran solaire si nécessaire.
- Buvez du jus de fruits ou une boisson énergétique pour remplacer les sels et les minéraux perdus via une forte sudation.
- Pendant des périodes les plus chaudes de la journée, limitez au maximum les activités physiques et restez à l'intérieur avec la climatisation et à l'abri du soleil.
- Mangez des encas glacés comme des bâtonnets glacés, du yaourt glacé ou des raisins glacés pour faire descendre votre température.
- Utilisez des compresses froides, un brumisateur, prenez des douches et des bains.
- Évitez les aliments chauds et les repas lourds : ils ajoutent de la chaleur au corps.

Pour obtenir plus d'informations sur l'impact de la chaleur sur les personnes âgées, cliquez [ici](#) pour les lire en [anglais](#) et [ici](#) pour la version en [espagnol](#).

BATTEZ la CHALEUR

Les vagues de chaleur sont la première cause de décès liés aux conditions météorologiques extrêmes aux États-Unis.

Quelles sont les personnes À RISQUE en cas de FORTE CHALEUR ?



Les adultes âgés de plus de 65 ans, les enfants de moins de 4 ans, les personnes atteintes de troubles médicaux et celles qui n'ont pas accès à la climatisation.

Que pouvez-vous FAIRE ?

Restez à l'abri de la chaleur

- Évitez de vous exposer directement au soleil
- Portez des vêtements légers et clairs
- Gardez votre maison au frais grâce à la climatisation ou à des ventilateurs
- Prenez des douches ou des bains frais



Restez hydraté

- Buvez plus d'eau que d'habitude
- N'attendez pas d'avoir soif pour vous hydrater
- Évitez l'alcool ou les liquides très sucrés
- Rappelez à vos proches de boire suffisamment d'eau pendant la journée.



Restez informé



Visitez la page de ressources sur la chaleur de Cal OES - caloes.ca.gov - pour en savoir plus sur la manière de vous protéger ainsi que vos proches en cas de fortes chaleurs

Quels sont les meilleurs aliments et boissons à consommer pour rester hydraté ?



Aliments hydratants :

- Laitue iceberg : ~ 96 % de teneur en eau
- Concombres crus : ~ 95 % de teneur en eau
- Pastèque : ~ 90 à 99 % de teneur en eau
- Pêches fraîches : ~ 89 % de teneur en eau
- Ananas frais : ~ 86 % de teneur en eau
- Pommes, oranges, raisins, carottes, brocolis cuits : ~ 80 à 89 % de teneur en eau
- Olives mures en boîte : ~ 80 % de teneur en eau
- Patate douce cuite : ~ 76 % de teneur en eau
- Bananes, avocat, fromage cottage, maïs, crevettes : ~ 70 à 79 % de teneur en eau
- Pâtes, légumes, saumon, crème glacée, blanc de poulet : ~ 60 à 69 % de teneur en eau

Boissons hydratantes :

- L'eau, y compris l'eau pétillante, constitue le choix le plus hydratant en matière de boissons !
- Lait demi-écrémé : ~ 90 à 99 % de teneur en eau
- Jus de fruit 100 % fruit : ~ 80 à 89 % de teneur en eau
- Thé non sucré/décaféiné : ~ 90 à 100 % de teneur en eau
- Café noir décaféiné : ~ 90 à 100 % de teneur en eau
- Jus de légumes : ~ 90 à 100 % de teneur en eau

**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)

[À propos de Constant Contact](#)

Envoyé parmelanie.kluzek@illinois.gov en collaboration
avec



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