

Newsletter - Vieillir en bonne santé

Mai / juin 2021



Département de l'Illinois pour les personnes âgées
(Illinois Department on Aging)

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Diététicienne nutritionniste

Mai est le mois des Américains âgés (OAM)

Orchestré chaque mois de mai par l'[Administration pour la vie en communauté \(ACL\)](#), le mois des Américains âgés met en lumière les seniors de notre nation !



Le thème pour 2021 est « *Les communautés - Plus forts ensemble* ».

Au cours de l'année écoulée, nos Illinoisais âgés ont fait preuve de force et de résilience afin de surmonter ces moments difficiles dus à la pandémie. Au cours de leur vie, leurs réussites, leurs échecs, leurs triomphes et leurs combats leur ont appris à persévérer et à espérer.

L'OAM offre des [ressources](#) pour promouvoir la santé, l'indépendance et le soutien afin d'aider nos communautés d'américains âgés à rester fortes.

Ce mois-ci, nous vous encourageons à partager vos histoires et vos contributions au sein de votre communauté, ce qui peut inspirer et soutenir d'autres adultes âgés à la recherche de lien, de socialisation et d'engagement.

Regardez ces [Conseils pour écrire à un correspondant](#) afin de briser la glace !

Le lien avec les autres joue un rôle vital dans notre santé et notre bien-être. Trouver de la joie dans les petites choses et partager nos histoires nous aide à nous sentir en lien avec les autres, mais nous donne aussi le sentiment de ne pas être seul.

Regardez nos [Conseils pour planifier des événements](#) pour des [idées](#) d'évènements virtuels ou en personne, afin de rester en lien avec les autres.

La communauté se renforce lorsque l'on prend du recul et que l'on trouve la force ensemble au lieu de rester seul dans son coin !

Regardez ces affiches afin de célébrer chez vous « *La communauté - Plus forts ensemble* » pour le mois des Américains âgés.

([Anglais](#) et [Espagnol](#))

Souhaitez-vous impliquer votre communauté ?

Voici un exemple d'[article à utiliser](#) comme base !

Partagez vos histoires et vos projets pour l'OAM



Le mois de juin est le mois national des fruits et légumes frais

Les fruits et les légumes frais de saison peuvent être trouvés à peu près partout à cette époque de l'année !



Allant des fruits et des légumes des fermes locales au supermarché, jusqu'aux offres variées sur le [marché des producteurs](#) locaux, il est facile de trouver des options saines et savoureuses.

Une chose est certaine : plus vous consommerez des fruits et des légumes, plus vous aurez l'opportunité de satisfaire vos besoins en vitamines et en minéraux.

Les personnes âgées ont un besoin plus important de certaines vitamines et minéraux afin de promouvoir une bonne santé et de lutter contre des problèmes de santé associés au vieillissement tels que les troubles de la vue associés à l'âge, la constipation et la tension.

Les fruits et les légumes fournissent des [nutriments](#) essentiels telles que les vitamines A, C, E et l'acide folique, les minéraux tels que le magnésium, le zinc, le potassium et le phosphore, les fibres et les antioxydants, connus pour leur action d'élimination des radicaux libres dans le corps.



Quelle est la portion recommandée de fruits ?



Quelle est la portion recommandée de légumes ?

Une portion de fruit est l'équivalent de 100 g, ou d'une demie tasse.

Voici quelques exemples de l'équivalent d'une demie tasse :

- Une pomme de taille moyenne
- Une demie tasse de jus de fruit, 100 % fruit
- ¼ de tasse de fruits secs (par ex : raisins, canneberges)
- Une demie tasse de pêches en conserve, (en 100 % jus de préférence)

Les personnes âgées devraient consommer au moins l'équivalent de 2 tasses (ou 4 portions d'une demie tasse - soit 400 g) de fruits par jour !

Une portion de légumes est l'équivalent de 100 g, ou d'une demie tasse.

Voici quelques exemples de l'équivalent d'une demie tasse :

- 1 tasse de légumes verts crus
- Une ½ tasse de brocolis cuits
- 1 tasse de jus de légume, 100 % légume

Les personnes âgées devraient consommer au moins l'équivalent de 2 tasses et demi (ou 5 portions d'une demi tasse) de légumes par jour !

Avez-vous besoin d'autres motivations pour manger une variété de fruits et de légumes particulière ?

Cliquez [ici](#) pour en savoir plus sur : comment ajouter de la couleur dans votre assiette peut améliorer votre santé !

10 façons de manger plus de fruits et de légumes frais



1. **Faire un smoothie** avec des myrtilles ou des fraises fraîches, des morceaux de banane, du lait ou une alternative au lait enrichie en calcium, du yaourt grec nature ou à la vanille et de la glace.
2. Faites une **sauce salsa maison** en mélangeant des tomates, des oignons, des poivrons ou des piments jalapeños, de l'huile d'olive, du jus de citron vert, du poivre noir et une pincée de sel (en option) dans votre mixeur ou votre robot. Faites tourner plusieurs fois jusqu'à obtenir une texture grumeleuse de sauce salsa.
3. **Des morceaux de pastèque gelés** peuvent se substituer aux glaçons afin de rafraîchir vos boissons et vous pouvez manger le fruit à sa décongélation.
4. Essayez un plat de type « **Lundi sans viande** » comme un burrito aux légumes ou une salade du sud-ouest avec de la laitue garnie de dés d'avocats, de maïs et de haricots noirs, servie avec une sauce ranch.

5. Complétez votre bol matinal de **flocons d'avoine** avec une pêche ou des mûres fraîches du marché des producteurs.
6. Lors d'une journée chaude, profitez d'un **gaspacho** (une soupe froide aux tomates / légumes). Pour le faire chez vous, mélangez les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène : 500 g de tomates coupées en dés, un ½ oignon coupé en dés, un ½ concombre coupé en dés, ¼ d'un poivron vert, une ½ cuillère d'ail haché, un peu d'huile d'olive, 1 cuillère et demi à soupe de vinaigre balsamique, ½ tasse de jus V8, pauvre en sodium, une pincée de cumin, un peu de sauce piquante (en option) et du poivre noir.
7. Faites votre propre **yogurt parfait** dans un bol au petit-déjeuner - Mélangez des baies, des cerises ou des pêches avec du yaourt grec allégé et une pincée de muesli (conseil : prenez du muesli avec moins de 8 g de sucre par portion).
8. Essayez des **œufs brouillés aux légumes** ! Ajoutez des épinards hachés, des champignons, des oignons verts, des tomates cerises et du fromage râpé.
9. Faites un **punch aux fruits** avec de l'eau gazeuse ou de la sangria en utilisant des cerises, des morceaux d'ananas frais, des raisins, des fraises et du melon.
10. Faites revenir des courgettes, des champignons et des tomates dans une poêle avec de l'ail, du poivre et de l'huile d'olive pour un **plat d'accompagnement savoureux**.

Découvrez ces recettes savoureuses afin de vous aider à satisfaire votre nombre de portions quotidiennes recommandées de fruits et de légumes !

([Recette aux fruits](#); [Recette aux légumes](#))

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

Remarque : Les versions traduites de la newsletter peuvent ne pas être disponibles sur le site immédiatement. Revenez souvent pour vérifier !

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)

[Avis sur les données de Constant Contact](#)

Envoyé par melanie.kluzek@illinois.gov optimisé par



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