

Vieillir en forme et en santé ! par Odette Tardif

L'athlète dans la cinquantaine recherche les modèles de taille, les **JACK RABBIT** et les **PHIL LATULIPPE**. Chacun espère la performance à vie, loin de toute maladie chronique, de toute perte de coordination ou d'autonomie. Que faire pour contourner ces aspects négatifs du vieillissement ? Peut-on renforcer notre bagage génétique ?

Certes, en restant actifs et en mangeant ce qu'il nous faut...

Même chez les gens en santé, surviennent certaines modifications organiques et métaboliques, lesquelles impliquent des besoins nutritionnels spécifiques.

D'abord quels sont ces changements ?

1. Le changement le plus critique qui se produit est certes la perte de masse musculaire. Plus importante chez l'homme, elle devient également sérieuse chez la femme après la ménopause.
2. La perte de masse osseuse. Cette fois, la femme en est beaucoup plus menacée, puisqu'elle peut perdre jusqu'à 30 % de celle-ci.
3. Une moins grande habilité à synthétiser la vitamine D à partir des rayons solaires.
4. Une absorption diminuée d'acide forique, de calcium, de fer et de vitamine B12 résultant d'une diminution de l'acidité gastrique.
5. Plus de temps à éliminer les toxines dû au ralentissement de certaines fonctions organiques.

Comment réagir à ces changements ?

1. Face à notre capital musculaire

Le tissu musculaire est le tissu actif de notre organisme. Plus nous sommes musculaires, plus nous avons besoin d'énergie et plus nous brûlons de calories. Avec la perte musculaire, nous avons une baisse du métabolisme entraînant une baisse des apports alimentaires et par conséquent, moins de nutriments.

Deux choses sont donc importantes :

- a) poursuivre votre entraînement et rester actifs;
- b) avoir un apport énergétique et protéique suffisant. Introduire plus de viande maigre, poisson et produits laitiers à nos menus. Nous favorisons du même coût un apport en vitamine B12, en fer, en zinc et en calcium, tous des éléments très importants pour notre devenir... Les légumineuses, les noix et les graines compléteront bien cet apport protéique.

