



GETTY IMAGES

Mangez bien en fonction de votre âge

Il y a du pouvoir dans vos choix !

- Jorg Mardian
- [03/08/2025](#)

Notre parcours de vie est marqué par un changement perpétuel. Au fil des étapes, les besoins nutritionnels de notre corps évoluent. Ce qui vous convient aujourd'hui ne vous conviendra pas nécessairement demain.

Notre corps subit des changements physiologiques importants avec l'âge, de la densité osseuse à la masse musculaire en passant par les fonctions cardiovasculaires et métaboliques, l'immunité, l'absorption des nutriments et les fonctions cognitives. Examinons les effets des changements liés à l'âge et la manière d'adapter votre alimentation et votre activité physique à ces réalités.

À partir de la cinquantaine, attendez-vous à des raideurs articulaires et peut-être à une perte musculaire. Les femmes ressentent la ménopause et les hommes peuvent constater une baisse de la testostérone. Vers la soixantaine, vous ressentirez des douleurs articulaires, ainsi que des changements au niveau de la vision et de l'audition. Vous pourriez aussi commencer à voir émerger certains problèmes de santé. À partir de 70 ans, il devient encore plus important de garder l'esprit vif et de conserver ses forces. À l'approche des 80 ans, la mobilité peut devenir un facteur plus important et les besoins en matière de santé augmentent souvent. Les nonagénaires peuvent nécessiter plus de soutien pour les tâches quotidiennes, et les centenaires ont généralement besoin d'une assistance et de soins importants pour la vie quotidienne.

PT_FR

La population américaine vieillit rapidement. D'ici à 2060, environ 1 personne sur 4 aura 65 ans ou plus. L'Agence nationale des statistiques sanitaires estime qu'environ 85 pour cent des personnes de cet âge souffrent d'au moins un problème de santé chronique, tel que l'arthrite, le cancer, la démence, les maladies cardiaques ou le diabète de type 2. Elles sont également plus susceptibles de contracter des maladies graves dues à des infections telles que la grippe et la pneumonie.

Ces problèmes de santé sont fréquents, mais ils ne sont pas forcément la cause de tous les maux. Quel que soit votre âge, soyez en conscient : Votre santé future dépend de vos *actions actuelles*.

Lorsque vous vieillissez, vos besoins en calories diminuent, mais vous avez besoin de quantités égales ou supérieures de certains nutriments. Malheureusement, les personnes âgées ont tendance à manger moins d'aliments riches en nutriments, tout en diminuant leur activité physique alors qu'elles en ont besoin plus que jamais.

Comme le dit le vieil adage, on est ce que l'on mange. C'est pourquoi il est important de manger des *aliments entiers*, tout en évitant ceux qui contiennent des calories vides, riches en sucres ajoutés et en graisses malsaines qui contribuent aux maladies dégénératives courantes. Un bon exemple est la consommation d'une grande proportion de légumes, de fruits et de produits laitiers, un régime qui a été associé à un risque plus faible de cancer colorectal. Privilégiez dès à présent les aliments riches en nutriments et pauvres en calories, tels que les fruits et légumes, les céréales complètes, les produits laitiers, les produits de la mer, les viandes maigres, la volaille, les œufs, les haricots, les noix et les graines. Pour des os solides, faites le plein de calcium et de vitamine D en consommant des produits laitiers, des légumes à feuilles et des poissons gras. Besoin d'un coup de pouce pour vos nerfs ? La vitamine B12, présente en abondance dans le poisson et la viande, est votre alliée.

Ce que vous mangez joue également un rôle important dans les maladies métaboliques comme la stéatose hépatique non alcoolique. Des études menées sur des personnes atteintes de cette maladie ont montré qu'un régime méditerranéen (concombres, poissons, olives, tomates, etc.) associé à de l'exercice physique pendant un an permettait d'améliorer les marqueurs de la glycémie — et ils ont constaté ces résultats assez rapidement.

Les aliments riches en fibres comme les céréales complètes, les légumineuses et les fruits favorisent le bon fonctionnement du système digestif et favorisent la santé globale. Le potassium, qui aide à réguler votre tension artérielle, se trouve dans les légumineuses, les légumes, les fruits et les produits laitiers. Et n'oubliez pas : les bonnes graisses contenues dans les graines, les noix, les avocats, la viande rouge et le poisson sont excellentes pour votre cœur et votre cerveau.

L'activité physique s'est avérée à maintes reprises être la pierre angulaire d'un vieillissement en bonne santé. Non seulement vous vivrez plus longtemps, mais vous vivrez aussi mieux, sans douleur ni handicap. Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'inactivité physique est à l'origine d'environ 2 millions de décès par an dans le monde. Vous pouvez compenser ce problème et bénéficier de bienfaits pour la santé grâce à des quantités modérées d'activité physique, en particulier de type modéré à vigoureux.

L'Institut national sur le vieillissement affirme que l'exercice est essentiel pour conserver un poids santé et rester indépendant. La pratique régulière d'une activité physique peut contribuer à maintenir la force musculaire, à prévenir ou à ralentir un certain nombre de maladies chroniques, à allonger votre espérance de vie et même à prévenir ou à ralentir une multitude de maladies chroniques.

Si certains effets du vieillissement sont inscrits dans notre ADN et endémiques à l'être humain, les choses que nous pouvons contrôler ont un véritable pouvoir. Apporter des changements intentionnels à votre mode de vie peut vraiment avoir un impact. Si vous voulez rester en bonne santé et plein de vitalité en vieillissant, il est temps de passer à l'attaque avec des changements positifs dans votre mode de vie et de récolter les fruits de vos efforts. Il n'y a pas de meilleur moment pour agir que maintenant.