

Une alimentation saine

Pour se sentir bien des pieds à la tête, nous disons non au régime contraignant ! Se nourrir sainement est primordial, encore faut-il savoir ce qui est sain de ce qui ne l'est pas !

Pour éclairer notre lanterne, nous avons fait appel à l'expertise du Docteur Elodie Hirigoyen, diététicienne.

Qu'est ce qu'une alimentation saine ?

C'est une alimentation équilibrée tant au niveau de la nature des aliments que des quantités. Cela répond à des principes simples : manger varié, à table, assis de préférence, en prenant son temps et à des horaires réguliers, sans sauter de repas et, primordial, se faire plaisir avec des aliments simples. Ce sont des principes que l'on a tendance à oublier avec l'âge.

Justement, quelles sont les choses qui changent ?

Il faut être plus vigilant sur certains aliments. Par exemple manger régulièrement de la viande, du poisson ou des œufs apporte des protéines indispensables pour conserver notre masse musculaire. A partir de la ménopause, il faut être attentif à notre apport en calcium pour prévenir l'ostéoporose. Consommer régulièrement des produits laitiers pour conserver une bonne masse osseuse et éviter les fractures s'impose.

Quelles sont les conséquences sur le poids ?

Lorsque l'on est en surpoids, une alimentation équilibrée avec un apport énergétique adéquat, est la façon la plus naturelle de revenir à son poids idéal. On remarque par ailleurs qu'au-delà de 65 ans, un poids stable est synonyme de bonne santé, même avec un ou deux kilos en trop.

Régime ne rime donc pas avec privation ...

Si cela est le cas, c'est qu'il n'est pas adapté à la

personne qui le suit. Dans un premier temps, il est important de faire des efforts pour ne pas craquer sur ses « pêchés mignons ». Puis il faut retrouver un rythme alimentaire qui nous correspond, apprendre à gérer les contraintes alimentaires de sa vie sociale, et savoir se cuisiner des petits plats équilibrés pour se faire plaisir!

Source : article du magazine « Temps libre » n°27,
de mars 2008