



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 8 – Mangez bien, vivez bien

Votre alimentation influe sur vos risques de tomber. Si vous sautez un repas ou que vous ne mangez pas suffisamment ou ne consommez pas d'aliments nutritifs, vous pourriez présenter des étourdissements, des vertiges, de la faiblesse ou de la difficulté à vous concentrer. Une consommation excessive d'alcool réduit aussi le jugement, la coordination et la concentration.

Préservez la force des os

Prévenez l'ostéoporose. Cette maladie rend les os plus petits, plus fragiles et plus susceptibles de casser. Vous pouvez prévenir l'ostéoporose en consommant des aliments riches en calcium et en vitamine D. Voici quelques bonnes sources de vitamine D :

- Jaune d'oeuf
- Poisson gras comme le saumon
- Aliments enrichis de vitamine D (lait faible en matières grasses, yogourt et boissons de soya enrichies)
- Un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D (recommandé par le Guide alimentaire canadien)

Éléments de base de la santé

- Les légumes et les fruits sont importants pour la santé. Ils regorgent de vitamines, de minéraux et de fibres. De plus, ils vous protègent contre le cancer et l'ostéoporose.
- Le Guide alimentaire canadien recommande aux personnes de plus de 50 ans de consommer 7 portions de légumes et de fruits par jour.

Demeurez bien hydraté

- Essayez de boire de 6 à 8 tasses de liquides par jour. Les liquides sont essentiels à une vie saine.
- L'eau est un excellent moyen d'étancher la soif, mais il y a beaucoup d'autres moyens d'obtenir des liquides et notamment les suivants : jus de légumes et de fruits, lait faible en gras, boissons de soya enrichies, soupes, café et thé.

Réduisez votre consommation de sel

- Une consommation excessive de sel peut faire monter la tension artérielle, ce qui peut entraîner une maladie cardiaque.
- Réduisez votre consommation de sel en limitant les aliments transformés tels que repas minute, viandes transformées et soupes en conserve.

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!



Mes habitudes alimentaires sont-elles bonnes?

Passez en revue votre mode d'alimentation et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je limite la quantité d'aliments contenant beaucoup de sel dans mon alimentation

Je prends un repas avec mes petits-enfants une fois par semaine

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

Je prendrai 3 repas par jour avec quelques collations saines; il m'arrive souvent de ne pas prendre le petit déjeuner

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Je vais me procurer une copie du Guide alimentaire canadien pour m'assurer que mon alimentation comprend des aliments des 4 groupes alimentaires

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?