

**HORS-SÉRIE**

Le féminin qui fait du bien

santemagazine.fr

# santé

magazine

# 100

## ALIMENTS

## SANTÉ

### ESSENTIELS

**Tous les conseils et recettes  
des meilleurs nutritionnistes**

uni  
éditions

L 13021 - 5 H - F : 4,50 € - RD





# MANGER ÉQUILIBRÉ ?

## C'EST PAS SI COMPLIQUÉ

Notre corps n'a pas les mêmes besoins alimentaires à 30, 50 ou 70 ans. Vie active, sport, grossesse, retraite, sédentarité... À chaque évolution, notre alimentation devrait s'adapter à notre mode de vie. Si bien qu'il n'est pas toujours facile de s'y retrouver. Nous vous aidons à y voir plus clair.

Par Élodie Liénard

**D**ans une société d'abondance, il est finalement très facile de se nourrir en dépit du bon sens. De trop nombreux messages nutritionnels sont relayés par les médias, et parfois mal compris. « Cette multitude de choix dans l'alimentation semble être une chance. C'est hélas devenu un piège ! s'inquiète Claudine Robert-Hoarau. L'équilibre alimentaire est un repère qui s'établit dans l'enfance, lorsque l'enfant imite ce que font ses parents. Il évolue ensuite tout au long de la vie, en fonction des goûts ou des modes de vie. Mais ses bases sont celles acquises tout petit. » Il est primordial de s'orienter vers les aliments les plus valables nutritionnellement, en fonction de son âge et son mode de vie.



EXPERT

**CLAUDINE  
ROBERT-HOARAU**  
DIÉTÉTICIENNE  
NUTRITIONNISTE

Elle travaille notamment sur les thématiques de l'obésité infantile, et intervient dans les écoles pour expliquer l'équilibre alimentaire aux enfants. Elle a publié son premier livre aux éditions Dangles : *Diététique gourmande, les bons réflexes pour une alimentation équilibrée.*  
[www.dietetique-reunion.com](http://www.dietetique-reunion.com)

moins  
de **40**  
ans

## MANGER DE TOUT, RAISONNABLEMENT

C'est la période qui pose les bases: on apprend à diversifier, à enrichir l'alimentation au maximum et à découvrir ses besoins.

### VOS ATOUTS

À votre âge, les écarts sont facilement rattrapables. Active et sportive, vous n'avez pas de problème de poids, mais mieux vaut rester vigilant.

### VOS HANDICAPS

Votre vie professionnelle ne vous laisse pas le temps de cuisiner ni de veiller à l'équilibre des repas. Une pizza, un en-cas à midi... vous cédez à la facilité, ce qui n'est pas synonyme d'équilibre alimentaire.

### L'ORDONNANCE NUTRITION

L'important est de diversifier pour couvrir vos besoins. Le Programme national nutrition santé conseille cinq portions de fruits et légumes par jour, un produit céréalier ou un féculent à chaque repas, une source de protéines – viande, poisson ou œuf – une à deux fois par jour, ainsi que trois ou quatre produits laitiers, 1,5 litre de boisson et quelques matières grasses et produits sucrés quotidiennement.

### ALIMENTS STARS

#### Les haricots verts

Peu caloriques, ils sont une mine de vitamines (A, B, C...), de fer, et de fibres. Cet aliment complet permet de compenser certains écarts et il est très facile à cuisiner.

en fibres et en glucides complexes. Les pesticides se concentrent dans l'enveloppe des céréales (ingérée quand elles sont complètes), il convient de le choisir bio.

#### Le pain complet bio

Congelez-le déjà tranché. Vous n'avez plus qu'à piocher pour un en-cas nutritionnellement intéressant, riche

#### Le steak haché

Rapide à cuisiner quand on a peu de temps, c'est une bonne source de protéines et de fer, essentielles quand on est actif.

### VOS RECETTES SANTÉ



#### Ratatouille

L'été, cuisinez tous les légumes du soleil, congelez-les dans des petits sachets... et consommez toute l'année. Ils vous apporteront les vitamines qui manquent en plein hiver. Pratique!

#### Spaghettis complets et sauce bolognaise

Pour un apport de glucides lents différent des pâtes blanches! La sauce bolognaise se marie bien avec les pâtes complètes. Ne lésinez pas sur la tomate fraîche, particulièrement riche en antioxydants quand elle est cuite, et sur la viande rouge de bonne qualité.



BON  
À  
SAVOIR

### La grossesse est un moment particulier

Pendant la grossesse, l'équilibre alimentaire est crucial. Évitez l'aspartame, dont une étude danoise vient de souligner les risques sur l'accouchement prématuré.

de **50**  
à **60**  
ans

## DES BONNES GRAISSES POUR LE CŒUR

Mangez à votre «bon cœur»! La bonne stratégie: mettre en place une alimentation ciblée, riche en oméga-3, en fibres et en protéines.

### VOS ATOUTS

Vous vous connaissez bien, vous savez quels aliments vous réussissent et vous avez du temps pour vous occuper de vous. Vous cuisinez et congelez pour la semaine des petits plats équilibrés.

### VOS HANDICAPS

L'organisme récupère plus lentement, chaque écart laisse des traces, et vous traînez quelques kilos en trop. Vous entrez dans la période à risques cardiovasculaires accrus: adoptez une bonne hygiène de vie.

### L'ORDONNANCE NUTRITION

Privilégiez fruits et légumes et limitez la consommation de graisses saturées (charcuterie, fromage, friture), tout en augmentant celle d'acides gras essentiels (oméga-3) - bénéfiques à l'appareil cardiovasculaire. Pensez «protéines» (à partir de 50 ans, la masse musculaire diminue au profit de la masse grasse) et «calcium», pour prévenir l'ostéoporose.

### ALIMENTS STARS

#### La viande de dinde

C'est la moins riche en lipides et ses protéines sont d'excellente qualité. Les crustacés, le lapin et toutes les viandes blanches sont également indiqués.

#### La sardine

Ce poisson gras est riche en acides gras essentiels, ainsi qu'en vitamine D, qui aide le calcium à se fixer dans l'organisme. C'est un petit coup de pouce

pour consolider les os, bientôt fragilisés par la ménopause chez les femmes.

#### Le riz complet

Inutile de consommer du sucre, bien assez présent dans les aliments (fruits, lactose). En revanche, les glucides lents des céréales complètes sont très intéressants. Ces dernières sont riches en fibres et en minéraux, qui peuvent venir à manquer en vieillissant.

### VOS RECETTES SANTÉ



#### Thon grillé et risotto de riz complet au parmesan

Le thon est riche en oméga-3, le riz complet est une bonne source de glucides lents, le parmesan est très riche en calcium. Une recette qui a tout bon!

#### Lapin, crème aux champignons et linguines de courgettes

Très maigre, le lapin est une excellente source de protéines. La crème fraîche, elle, apporte du calcium. Les champignons sont riches en sélénium antioxydant qui lutte contre le vieillissement, et les courgettes, en fibres et en vitamines.



CE QU'IL  
FAUT  
RETENIR

### Pour les femmes, la ménopause est un moment clé

Plus du tout protégées par leurs hormones, les femmes sont plus exposées aux risques d'ostéoporose et d'accidents cardiovasculaires. D'où l'importance d'un apport nutritionnel spécifique, à définir avec son médecin.

**60**  
ans et +

## ATTENTION À LA DÉNUTRITION !

Il est important de manger, de ne pas sauter de repas, de renforcer sa dose de protéines... pour ne pas perdre en force et en énergie.

### VOS ATOUTS

La vie est moins active et stressante, ce qui laisse du temps pour se soucier de sa santé et de sa forme. On a le temps de faire le marché ou même de jardiner, ce qui permet de manger sain.

### VOS HANDICAPS

En vieillissant, l'absorption des aliments s'altère, diminuant les apports nutritifs nécessaires. On parle même parfois de dénutrition. L'énergie et l'appétit ont tendance à diminuer, ce qui aggrave le phénomène.

### L'ORDONNANCE NUTRITION

La dénutrition impacte prioritairement les protéines; il convient d'en intégrer au menu. La sensation de soif diminue, entraînant un risque de déshydratation. Augmentez vos apports hydriques en consommant potages, jus de fruits, lait, tisanes... Cela améliore également le transit intestinal qui se ralentit souvent en vieillissant. Forcez sur les produits laitiers. La masse osseuse ne fait que diminuer dès 30 ans, et à partir de 60 ans les besoins calciques sont identiques à ceux d'une femme enceinte (1200 mg contre 900 mg pour les adultes). Consommez plus de calcium.

### ALIMENTS STARS

#### Le fromage blanc

C'est une source intéressante de protéines ET de calcium. À consommer sans modération!

dant protecteur diminuer avec l'âge.

#### L'huile de noix

Elle est riche en oméga-3, acide gras essentiel que l'organisme ne sait pas fabriquer, et qui protège l'appareil cardiovasculaire ainsi que les neurones.

#### Le foie de veau

Riche en zinc, il est particulièrement indiqué pour les personnes âgées, qui voient leur apport en cet antioxy-

### VOS RECETTES SANTÉ

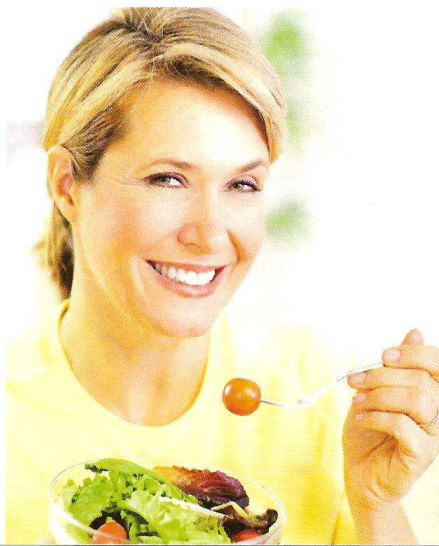


#### Saumon frais en croûte d'amandes

Vous faites ainsi le plein en oméga-3 protecteurs, et en calcium (dans les amandes) qui aide à lutter contre la porosité accrue des os.

#### Gâteau au fromage blanc

C'est une façon intéressante et gourmande de consommer des protéines et du calcium. Les œufs nécessaires à la recette complètent l'apport en zinc.



BON À SAVOIR

**Il a été démontré que les oméga-3 aident à lutter contre la sénilité...**

**... mais également contre l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer. Foncez sur le saumon et l'huile de noix!**