

La soixantaine et plus

Bien manger et rester active à cette étape de la vie vous aideront à continuer de vous épanouir. Une saine alimentation joue un rôle de tout premier plan pour la préservation de la mémoire, des fonctions cognitives et d'un bon état de santé général. Mettez l'accent sur des stratégies qui vous aideront à faire face aux problèmes de santé qui vous guettent peut-être tout particulièrement (ostéoporose, cancer, maladie cardiaque, hypertension, diabète ou problèmes digestifs).

Vitamines et minéraux : La consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers en abondance accroît votre apport en vitamines et en minéraux importants, particulièrement en acide folique, en potassium, en calcium et en antioxydants qui aident à lutter contre la maladie (vitamines C et E et bêta-carotène). Les aliments d'origine végétale renferment en outre d'importants éléments phytochimiques qui contiennent des antioxydants. Les antioxydants contribuent à prévenir l'atteinte nerveuse et vasculaire et peut-être aussi l'évolution de certaines maladies. Il est préférable de tirer les éléments nutritifs et les antioxydants essentiels des aliments plutôt que de suppléments, mais si votre alimentation laisse à désirer, une multivitamine pourrait vous être bénéfique.

Ostéoporose : Prévenez la perte osseuse en faisant de l'exercice pour rendre vos os plus résistants et en consommant des aliments à forte teneur en

calcium afin de conserver vos réserves de calcium. Fixez-vous comme objectif au moins 1 200 mg de calcium par jour (quatre portions de produits laitiers). Il est également important de prendre suffisamment de vitamine D pour aider les os à absorber le calcium. L'absence d'exposition à la lumière du soleil (surtout dans les climats nordiques) et une consommation insuffisante de produits laitiers enrichis de vitamine D font augmenter les risques de carence. Parmi les sources de vitamine D, mentionnons le lait, les œufs, le saumon, l'huile de foie de morue et la margarine.

Maladie cardiaque et accident vasculaire cérébral : La meilleure façon de vous protéger contre ces maladies est de rester active et de maintenir un poids santé. Un régime alimentaire à faible teneur en matières grasses totales et saturées, et riche en fruits, en légumes et en produits laitiers à faible teneur en gras, peut contribuer à abaisser la tension artérielle. Une baisse de l'apport en acide folique constitue parfois un facteur de risque de maladie cardiaque. Augmentez votre consommation d'acide folique en incorporant à votre alimentation des lentilles et des haricots cuits, des épinards, des asperges, de la laitue romaine, du jus d'orange, du jus d'ananas en boîte, des graines de tournesol et des céréales pour déjeuner.

Métabolisme : À mesure que la masse maigre de l'organisme diminue, le métabolisme basal baisse. Vous avez besoin de moins de calories qu'à un plus jeune âge ; par contre, vos besoins nutritionnels restent à peu près les mêmes et, dans certains cas, ils augmentent (p. ex., calcium). Votre objectif est donc de développer des muscles et des os forts et de convertir les tissus adipeux en muscles. Vous devez plus que jamais rester physiquement active.



Faites-vous bien attention à votre santé ?

Posez-vous les questions suivantes afin de vérifier si vous faites réellement attention à votre santé.

- Mangez-vous bien ?
- Essayez-vous de maintenir votre poids dans les limites de la normale ?
- Faites-vous régulièrement de l'exercice ?
- Gérez-vous bien votre stress ?
- Avez-vous des amis à qui parler ?
- Évitez-vous de fumer ?
- Évitez-vous les drogues et la consommation excessive d'alcool ?
- Avez-vous du temps pour vous-même ?

- Dormez-vous suffisamment ?
- Vous sentez-vous bien dans votre peau ?

Si vous avez répondu OUI à la plupart de ces questions, vous PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN et nous vous félicitons de vos efforts.

Si vous avez répondu NON à l'une ou l'autre des questions, pensez à corriger cette lacune et à en faire votre objectif santé. PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN dès maintenant, vous ne le regretterez pas.



Kellogg's



Le Centre de recherche sur la santé des femmes

* Marque de commerce/Marque déposée de Kellogg Canada Inc. © 2000
† Le Centre de recherche sur la santé des femmes est un partenariat de Sunnybrook & Women's College Health Sciences Centre et de l'Université de Toronto.

Pour plus de renseignements sur la santé des femmes, vous pouvez visiter l'un des sites Web suivants :

Centre de recherche sur la santé des femmes
<http://www.utoronto.ca/crwh>

Women's Health Matters
<http://www.womenshealthmatters.ca>

Céréales Special K*
<http://www.specialk.ca>

Guide alimentaire canadien pour manger sainement
<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/nutrition/pub/guidalim/guide.html>

Guide d'activité physique canadien
<http://www.paguide.com>

Ce dépliant vous est offert par les diététistes professionnelles de Kellogg Canada Inc. et par la gamme de céréales Special K* pour petit déjeuner. Kellogg Canada s'engage à mieux faire comprendre et connaître aux Canadiennes les questions qui entourent la santé et le mieux-être des femmes.



Kellogg's
Special K

Guide pour la femme qui veut bien s'alimenter, être active et rester en bonne santé



Une belle apparence, à votre goût.*

20's & 30's

This is the ideal time to adopt healthy habits that will help you look and feel your best now and pave the way for a healthy life in years to come. Focus on preventing nutrient deficiencies, increasing energy levels, combating stress, and maintaining a healthy weight.

Calcium: Max up your calcium stores and bone strength now to protect against future bone loss and osteoporosis. After the age of thirty bone mass starts to decline and it's harder to rebuild. Frequent dieting, and excessive consumption of caffeine, soft drinks, and alcohol negatively affect calcium intake. Aim for 1000 mg of calcium (3-4 servings of milk products) per day. Sources include milk, yogurt, cheese, tofu set with calcium sulphate, calcium-fortified soy beverages, sesame seeds, almonds, canned salmon including bones, canned sardines, cooked scallops and oysters, broccoli, cooked bok choy and kale.

Folic acid: Adequate intakes are essential if you're considering pregnancy to help reduce the chance of birth defects. Aim for 0.4 mg (400 µg) of folic acid per day and speak to your physician about supplements. Food sources of folic acid include cooked beans and lentils, spinach,

asparagus, romaine lettuce, orange juice, canned pineapple juice, sunflower seeds and breakfast cereals.

Iron: Build up your iron stores to help you feel more energetic and prevent iron-deficiency anemia. Aim for 13 mg of iron per day. Add 5-10 mg more per day during the second and third trimesters of pregnancy, respectively. Sources of easily absorbed heme iron include red meat, chicken, pork, fish, and eggs. Non-heme iron is found in cooked beans and lentils, clams, oysters, fortified breakfast cereals, enriched pasta, dried fruit, nuts, bread, and wheat germ. To increase iron absorption have non-heme iron foods with foods high in vitamin C (e.g. orange juice, kiwi, strawberries, tomatoes).

Metabolism: Keep your metabolism high by exercising and eating enough calories to satisfy your body's daily energy needs. Not eating enough food or dieting can cause your body's metabolic rate to slow down. This puts you at possible risk for nutrient deficiencies and rebound weight gain. Exercise also helps to minimize fat gain, maintain lean muscle tissue, and build strong bones.



40's & 50's

Taking better care of your health, eating well and keeping active helps you cope with the inevitable body changes and menopause associated with this stage of life. Focus on healthy habits that can help protect you from osteoporosis, cancer, heart disease, and adult onset diabetes.

Fibre: Eating a diet that's high in fibre helps promote a healthy digestive system and plays a role in controlling blood sugar and cholesterol levels. High-fibre foods, which are typically low in fat, also fill you up quickly and help with weight control. Aim for 25 to 35 grams of fibre per day and drink more fluids to help the fibre work properly. High-fibre foods include bread, cereals, and muffins made with wheat bran or whole grains, fruit, vegetables, beans and legumes. Psyllium, a soluble fibre found in one breakfast cereal, also plays a role in lowering blood cholesterol.

Fat: Consuming too much fat, particularly saturated fat, increases blood cholesterol levels which is a risk factor for heart disease. A high-fat diet also contributes to excess weight gain. Cut back on fat by eating more grain products, fruit and vegetables, beans and lentils, and choosing lower-fat dairy products and lean meats. When preparing meals, use monounsaturated fat (e.g. canola and olive oil) and polyunsaturated fats (corn, sunflower, safflower) and margarines made from these oils in place of saturated fats.

Phytochemicals: Fruit and vegetables are rich sources of vitamins, trace minerals and phytochemicals (substances found only in plant foods). Eating five or more servings of fruits and vegetables daily has been found to help protect against breast cancer. Reducing alcohol intakes is also a wise preventive measure against breast cancer.

Phytoestrogens: Soy products contain substances called isoflavones, which mimic estrogens in the body and may be beneficial in reducing symptoms associated with menopause. Soy products may also play a role in the prevention of osteoporosis and cardiovascular disease. Sources include tofu, soybeans, soy beverages and soy flour.

Calcium and Folic acid:

Maintain calcium stores and strong bones to protect against osteoporosis by consuming 1000-1200 mg of calcium per day (3 to 4 servings of milk products). Include a variety of foods that are high in folic acid since this nutrient is important in preventing heart disease. Sources of folic acid include cooked beans and lentils, spinach, asparagus, romaine lettuce, orange juice, canned pineapple juice, sunflower seeds, and breakfast cereals.

Metabolism: Your basal metabolic rates starts to decline and you may notice a loss in lean muscle mass and an increase in body fat. Take control by keeping active to protect muscle mass and eat well to keep weight in a healthy range. If you need to lose weight do it gradually. A combination of cardiovascular and weight training exercises can help promote a healthy heart and strong bones. If you haven't been working out now is a good time to start.



FOR ALL WOMEN • FOR ALL WOMEN • FOR ALL WOMEN • FOR ALL WOMEN • FOR ALL WOMEN • FOR ALL WOMEN

Active Living:

Regular activity benefits your physical and emotional health and promotes healthy independent living in later life. Regular physical activity:

- Reduces risk of health problems such as heart disease, osteoporosis, adult onset diabetes, some types of cancer, and depression.
- Helps you maintain a healthy weight.
- Increases energy levels.
- Relieves stress.
- Helps you sleep better.
- Improves flexibility, balance and posture.
- Strengthens muscles and bones.
- Helps you feel good about yourself.

Look for ways to get moving for thirty minutes or more each day. Try including a variety of different activities.

- Be good to your heart by walking, jogging, cycling, or swimming several times a week.
- Build and maintain your muscle mass and bone strength by doing weight-bearing exercises at least twice a week.
- Relax and maintain flexibility through stretching, yoga or Tai Chi.

Take time out for yourself to enjoy life's little pleasures.

Meeting friends to go for a walk or out for lunch is a great way to celebrate a little time out.

Maintain a healthy weight

Keeping your weight in a healthy weight range helps you look and feel your best. Having a healthy weight is also important to help protect your long-term good health and reduce your risk of health problems such as heart disease and adult onset diabetes.

Dieting and skipping meals can have a negative impact on your metabolism and can put you at risk for nutrient deficiencies. Try to eat a balanced breakfast everyday. Several small meals or snacks spread throughout the day will keep you nourished and energized.

Choose meals that are balanced according to Canada's Food Guide to Healthy Eating and focus on foods that are high in fibre and lower in fat.

Check your Body Mass Index and Waist-Hip Ratio to see how you rate. If you need personalized advice contact a Registered Dietitian. To find a dietitian in your area check the Dietitians of Canada web site at www.dietitians.ca or phone the Consulting Dietitians Network at 1-888-901-7776.