

Stratégies de santé et de nutrition pour un vieillissement sain et sécurisé

Vers un mode de vie équilibré favorisant la prévention des maladies chroniques et l'amélioration de la qualité de vie

Official article information

Article author —	Article number 8278	 Scan to verify the article
Article code —	Protection number —	
Reference —		

Une alimentation équilibrée et fonctionnelle joue un rôle central dans la réduction du vieillissement prématuré et dans la prévention de nombreuses maladies liées à l'avancée en âge, telles que la démence, le déclin de la mémoire, la maladie de Parkinson, la maladie d'Alzheimer et les accidents vasculaires cérébraux. L'adoption d'un mode d'alimentation sain ne se limite pas à ses effets bénéfiques sur la santé physique, mais s'étend également à la santé mentale et psychologique ainsi qu'à la qualité de vie globale.

Les aliments sains, riches en antioxydants, en vitamines, en minéraux et en fibres alimentaires, et exempts de graisses trans, de graisses saturées et de sucres ajoutés, se distinguent par leur capacité à réduire le risque de nombreuses maladies chroniques. Celles-ci incluent le diabète, le cancer, l'hypertension artérielle, les maladies cardiovasculaires et cérébrales, l'ostéoporose ainsi que l'affaiblissement du système immunitaire. Par ailleurs, ces aliments contribuent efficacement à renforcer la vitalité et à améliorer les fonctions physiologiques de l'organisme avec l'âge.

Afin de lutter contre le vieillissement et de promouvoir la santé et la sécurité, il est recommandé de suivre plusieurs orientations en matière de santé et de nutrition. En premier lieu, la réalisation de bilans médicaux réguliers comprenant le contrôle du profil lipidique, de la glycémie, ainsi que l'évaluation des niveaux de vitamines essentielles telles que la vitamine D et la vitamine B12, en plus des minéraux clés comme le fer, le zinc et le magnésium. Le maintien d'un poids corporel dans les limites normales, ainsi que le contrôle de la glycémie, de la pression artérielle et des lipides sanguins, constituent des piliers fondamentaux d'une santé durable.

La pratique régulière et sécurisée d'une activité physique représente également un facteur essentiel pour préserver la masse musculaire et la santé cardiovasculaire et circulatoire, tout en contribuant à l'amélioration de l'humeur et à la réduction du stress. À l'inverse, il est indispensable d'éviter le tabagisme actif et passif, de s'abstenir des boissons alcoolisées, des boissons gazeuses et des boissons énergisantes, et de réduire la consommation de sucres et de glucides raffinés. Il convient également de limiter l'apport en sel, d'éviter les aliments très salés, ainsi que les aliments rapides et riches en matières grasses.

Il est fortement recommandé d'adopter une alimentation équilibrée favorisant la santé et le bon fonctionnement du cerveau. Celle-ci comprend une consommation accrue de fruits et légumes frais, d'huile d'olive, d'avocat, de fruits à coque et de graines crues non salées, d'œufs durs, de poissons grillés tels que le thon et la sardine, de cacao noir non sucré, de thé vert, d'aliments riches en oméga-3, ainsi que de légumineuses et de céréales complètes riches en fibres alimentaires, tout en réduisant la consommation de boissons riches en caféine, comme le café fortement concentré.

Les dimensions psychologiques et sociales sont tout aussi importantes que les aspects nutritionnels. Il est conseillé d'adopter une vie sociale active, de maintenir une activité physique régulière, de bénéficier d'un sommeil suffisant et réparateur, et de renforcer la communication visuelle et auditive, notamment par l'écoute du Saint Coran ou de musique apaisante. Il est également essentiel de prévenir la déshydratation en consommant des quantités adéquates d'eau et de boissons saines, estimées à environ 10 à 12 verres par jour. Une attention particulière doit être portée à la création d'un environnement domestique sûr et sain, exempt de pollution et de pesticides nocifs.

La pratique de la respiration profonde, des techniques de relaxation et des activités artistiques favorables à la santé contribue également au soutien de la santé mentale, au

maintien de l'équilibre neurologique et à la réduction des niveaux de stress et d'anxiété.

L'adoption d'un mode de vie sain, actif et sécurisé améliore considérablement la santé physique, psychologique, cognitive et sociale des personnes âgées. Elle permet d'améliorer la qualité de vie, de renforcer le système immunitaire, d'optimiser la concentration et la mémoire, et d'augmenter les niveaux des hormones liées au bien-être, ce qui se traduit positivement par une plus grande autonomie et un meilleur bien-être général. Dès lors, l'investissement dans la santé nutritionnelle, environnementale et sociale apparaît comme l'un des leviers les plus importants pour prévenir les maladies chroniques et garantir un vieillissement sain et sécurisé.

Préparé par

Dr Bassem Abu Baker

Professeur en nutrition clinique et santé communautaire

Centre de conseil en nutrition spécialisée - accrédité au niveau international

Hôpital Islamique

Secrétaire général de l'Association jordanienne de l'alimentation et de la nutrition

Consultant en nutrition - International Union of Arab Master Chefs