

# vieillir jeune!

Petit rappel des aliments recommandés pour rester en grande forme malgré les années qui s'accumulent.

Texte: *Andrée Galli*

● Pour vieillir en pleine forme: consommez 5 fruits et légumes par jour. Consommez-les de toutes les couleurs. Plus les couleurs sont vives, plus ils sont riches en antioxydants, mais les molécules étant différentes, il est important de varier leur choix.

## Pourquoi des antioxydants?

Prenons une boîte de conserve: vous l'abandonnez dans une décharge publique et vous la retrouvez quelques années plus tard toute rouillée. Si l'on veut bien ne pas être choqués de comparer notre corps à une boîte de conserve, c'est la même chose: nos cellules s'oxydent et avec le temps notre corps fonctionne plus difficilement. Nous avons besoin de prendre des antioxydants pour contrecarrer le phénomène. Autre exemple: prenez une pomme. Vous la coupez en deux et laissez les deux parties à l'air libre, mais une des deux est recouverte d'un jus de citron. Après quelque temps vous pourrez observer que la pomme sans jus de citron a changé de couleur, elle s'est oxydée tandis que l'autre est restée intacte. C'est la même chose avec notre corps. Année après année, il s'oxyde et le fonctionnement général s'altère peu à peu.

Que ce soit nos différents organes ou nos

articulations, passé un certain âge, tout se met à « rouiller ». Les radicaux libres occasionnent avec les années une perte d'élasticité tissulaire, une modification de l'ADN, avec risque de mutation et d'initiation de processus

cancéreux. Ce déséquilibre pourra engendrer des problèmes de santé tels que : athérosclérose, diabète, cancer, arthrose, problèmes veineux, vieillissement musculaire, problèmes au

niveau des yeux, troubles au niveau de la peau... la liste est longue.

Pour palier à ce problème, la consommation de produits antioxydant est très efficace.

**La vitamine C** est l'antioxydant le plus important. Elle se trouve dans les fruits et légumes, mais aussi dans le poisson et les crustacées qui sont également riches en zinc et sélénium (eux aussi sont des antioxydants).

**La vitamine A:** que vous trouvez dans la viande et les produits laitiers...

**La vitamine E:** huile de tournesol, de germe de blé et d'olive...

**Le cuivre:** foie, huîtres, chocolat noir...

**Le zinc:** huîtres, viande, germe de blé...

**Le manganèse:** noix, céréales, spaghetti...

**Le bêta carotène** complète la liste, et se trouve dans les carottes, les épinards, les poivrons, la patate douce, les abricots etc.

**Les Omega 3** ont également leur place sur la liste des produits utiles dans le domaine du vieillissement. On les trouve entre autre dans les huiles de colza et de noix (12 %), mais également dans les poissons gras, avec une quantité accrue dans les poissons pêchés en pleine mer. A savoir: il existe dans certains supermarchés des œufs enrichis en Omega 3 et diminué en Omega 6. Même si nous en avons besoin, il faut savoir que nous consommons 20 fois trop d'Omega 6, responsables, entre autre, lorsqu'ils sont en trop grand nombre, de maladies cardiovasculaires.

Enfin, on reparlera du régime crétois en le citant comme exemple d'une alimentation saine et équilibrée. Nous avons la chance de vivre dans un pays très riches en fruits, légumes, huile d'olive, poissons et produits sains, ne nous en privons pas!

