

PARTICULARITES DE L'ALIMENTATION DES SENIORS (suite)

APPORTER DES ANTI-OXYDANTS AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES

Patricia Laulom, Médecin Nutritionniste/Maison du Coeur

Une des causes du vieillissement de notre organisme, c'est que nous rouillons !

Eh oui !, un peu comme les métaux, notre organisme s'oxyde et génère ce que l'on appelle des radicaux libres qui vont attaquer nos cellules, notre ADN, et accélérer les effets visibles du vieillissement.

Nous possédons des systèmes de protection naturelle contre cette oxydation, mais ceux-ci peuvent être débordés en cas d'excès de fabrication des radicaux libres, dû à l'exposition aux UV, au stress, au tabac ou à l'avancée en âge...

Mais l'excès calorique, souvent lié à des mauvais choix comme trop de graisses saturées, pas assez de glucides complexes, pas assez de légumes et de fruits, entraîne une augmentation très importante des radicaux libres.

Les pollutions de l'environnement fournissent aussi un gros contingent d'accélérateurs du vieillissement : les pesticides, les métaux lourds.

Notre alimentation par le biais de certains micronutriments a la capacité de piéger les radicaux libres, stoppant ainsi l'oxydation.

Ce sont le sélénium, le zinc, les caroténoïdes (qui colorent les fruits et légumes), les vitamines C et E, la provitamine A, qui agissent seul ou en synergie pour seconder nos défenses naturelles.

Il faut mettre de la couleur dans nos assiettes:

- ▶ **Du vert** avec des avocats (pour la vitamine E), des brocolis, du kiwi (pour la vitamine C)
- ▶ **De l'orange** en fonction des saisons, avec des melons, des carottes, des potirons pour leur richesse en beta-carotène (précurseur de la vitamine A)
- ▶ **Du rouge**, avec les fruits rouges, myrtilles, framboises, fraises, etc.