



Octobre 2023



Viellissement en bonne santé. VOL.1

Avec l'âge, l'importance de prendre soin de sa santé physique et mentale devient de plus en plus évidente.

Les changements liés à l'âge et les problèmes de santé potentiels peuvent être minimisés par l'adoption d'habitudes saines et de mesures préventives, ainsi que par des examens médicaux réguliers. Le vieillissement entraînera probablement l'apparition de rides et de cheveux gris.

Mais savez-vous comment le vieillissement affectera vos dents, votre cœur et votre sexualité ? Découvrez les changements auxquels vous pouvez vous attendre en vieillissant et comment promouvoir une bonne santé à tout âge.

Le système cardiovasculaire et le vieillissement

Le changement le plus courant dans le système cardiovasculaire est le raidissement des vaisseaux sanguins et des artères, ce qui oblige le cœur à travailler plus fort pour pomper le sang à travers eux. Les muscles cardiaques se modifient pour s'adapter à l'augmentation de la charge de travail.

La fréquence cardiaque au repos restera à peu près la même, mais elle n'augmentera plus autant qu'avant pendant les activités. Ces changements augmentent le risque d'hypertension artérielle et d'autres problèmes cardiovasculaires.

Ce que vous pouvez faire pour promouvoir la santé cardiaque :

-Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne. Essayez la marche, la natation ou d'autres activités que vous aimez. Une activité physique modérée et régulière peut vous aider à maintenir un poids sain et à réduire votre risque de maladie cardiaque.

-Adoptez une alimentation saine. Choisissez des légumes, des fruits, des céréales complètes, des aliments riches en fibres et des sources de protéines maigres, comme le poisson. Limitez les aliments riches en graisses saturées et en sel.

-Ne fumez pas. Le tabagisme contribue au durcissement

des artères et augmente la pression artérielle et le rythme cardiaque. Si vous fumez ou utilisez d'autres produits du tabac, demandez à votre médecin de vous aider à arrêter.

-Gérer le stress. Le stress peut avoir des effets néfastes sur votre cœur. Prenez des mesures pour réduire le stress, comme la méditation, l'exercice ou la thérapie par la parole.

-Dormez suffisamment. Un sommeil de qualité joue un rôle important dans la guérison et la réparation de votre cœur et de vos vaisseaux sanguins. Essayez de dormir sept à neuf heures par nuit.

Les os, les articulations et les muscles avec le vieillissement

Avec l'âge, les os ont tendance à diminuer en taille et en densité, ce qui les affaiblit et les rend plus susceptibles de se fracturer. Il se peut même que vous deveniez un peu plus petit. Les muscles perdent généralement de leur force, de leur endurance et de leur souplesse - des facteurs qui peuvent affecter votre coordination, votre stabilité et votre équilibre.

Pour favoriser la santé des os, des articulations et des muscles :

1. **consommer des quantités adéquates de calcium.** L'Académie nationale des sciences, de l'ingénierie et de la médecine recommande aux adultes de consommer au moins 1 000 milligrammes (mg) de calcium par jour.
2. La recommandation passe à 1 200 mg par jour pour les femmes âgées de 51 ans et plus et les hommes âgés de 71 ans et plus.
3. Les sources alimentaires de calcium comprennent les produits laitiers, le brocoli, le chou frisé, le saumon et le tofu.
4. Si vous avez du mal à obtenir suffisamment de calcium par votre alimentation, demandez à votre médecin de vous prescrire des suppléments de calcium.
5. **absorbent des quantités suffisantes de vitamine D.** L'apport journalier recommandé en vitamine D est de 600 unités internationales pour les adultes jusqu'à 70 ans et de 800 UI pour les adultes de plus de 70 ans.
6. de nombreuses personnes obtiennent des quantités suffisantes de vitamine D grâce à la lumière du soleil. Le thon, le saumon, les œufs, le lait enrichi en vitamine D et les suppléments de vitamine D sont d'autres sources de vitamine D.
7. **intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne.** Les exercices de port de poids, comme la marche, le jogging, le tennis, la montée d'escaliers et la musculation peuvent vous aider à construire des os solides et à ralentir la perte osseuse.
8. **Évitez de fumer et limitez votre consommation de boissons alcoolisées.**