

# IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION : DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX



**"A MON ÂGE, J'AI BESOIN  
DE MOINS MANGER"**

**FAUX**



Mes besoins ne diminuent pas avec l'âge.  
Ils augmentent même pour les **protéines**.  
Pour rester en bonne santé, je dois bien manger :



**VIANDE POISSON ŒUF \***

1 à 2 portion(s) par jour



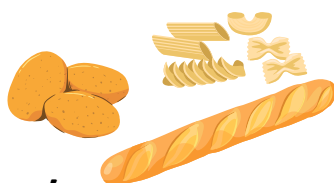
**PRODUITS LAITIERS \***

3 à 4 par jour



**LÉGUMES SECS \***

Au moins 2 fois par  
semaine



**FÉCULENTS**

Tous les jours, de  
préférence complets



**FRUITS ET LÉGUMES**

Au moins 5  
portions par jour



**FRUITS À COQUE**

1 poignée par jour



**MATIÈRES GRASSES**

Tous les jours en  
quantité adaptée



**BOISSONS**

Au moins 1,5 L  
par jour



**PRODUITS SUCRÉS ET CHARCUTERIE**

Pas de restriction, si alimentation variée

**\*Aliments riches en protéines**

*mangerbouger.fr*



## FOCUS CALCIUM

Je mange des aliments riches en calcium pour des os en bonne santé :

 **En priorité**



**PRODUITS LAITIERS**

Mais aussi :



**LÉGUMES**



**FRUITS À COQUE**



**EAU MINÉRALE**

Hépar, Contrex,  
Courmayeur

## FOCUS FIBRES



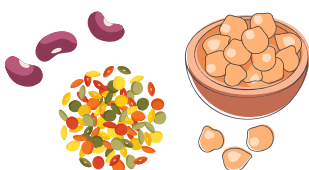
Je mange des aliments riches en fibres pour faciliter mon transit intestinal. Elles permettent aussi de réguler ma glycémie (taux de sucre dans le sang) et mon cholestérol.



**FRUITS ET LÉGUMES**



**FÉCULENTS COMPLETS**



**LÉGUMES SECS**



**FRUITS À COQUE**

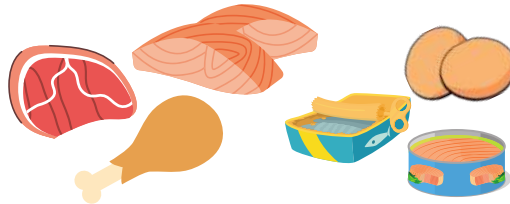


**"JE DOIS MANGER MOINS  
DE VIANDE"**

**FAUX**



La viande apporte beaucoup de protéines, dont mon corps a besoin. Je peux alterner la viande (en privilégiant la volaille) avec le poisson ou les oeufs.

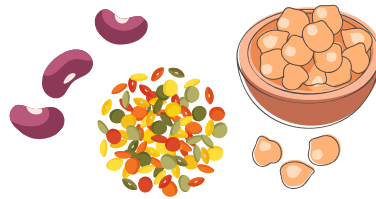


**VIANDE POISSON ŒUF**

D'autres aliments apportent aussi des protéines :



**PRODUITS LAITIERS**

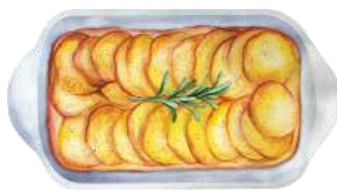


**LÉGUMES SECS**

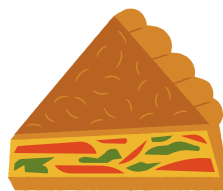
Je peux en manger sous différentes formes :



**SOUPE**



**GRATINS**



**QUICHES**



**PLATS EN SAUCE**

**“LE SOIR, UNE SOUPE ET UN  
FRUIT, C’EST SUFFISANT**

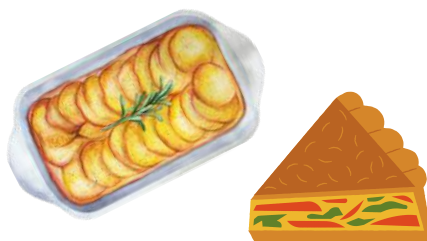
**FAUX**

Le repas du soir est aussi important que le petit-déjeuner et le déjeuner. Il doit me permettre de tenir toute la nuit jusqu’au lendemain matin.

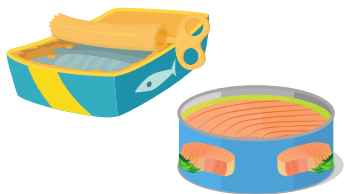
Tous les soirs, je consomme un aliment riche en protéines :



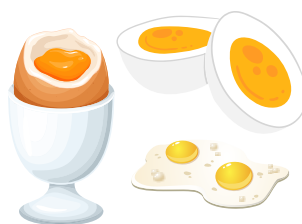
**VIANDE, JAMBON**



**QUICHES, GRATIN**



**SARDINES, MAQUEREAUX...  
EN BOÎTE**



**OEUF : À LA COQUE,  
DUR OU AU PLAT**

Je peux aussi faire une collation dans la soirée :  
un produit laitier par exemple !



# "MANGER, C'EST AVANT TOUT UN PLAISIR"

**VRAI**



Au moment du repas, je me fais plaisir :



Je mange ce que j'aime.

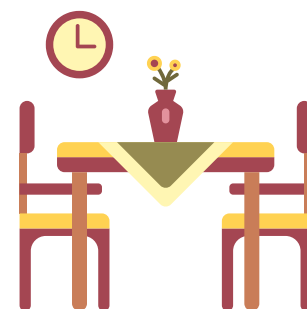
Stop aux interdits !



Je choisis des aliments  
adaptés à mes capacités de  
mastication



Je varie les méthodes de  
cuisson : grillé, mijoté, gratiné...



Je me prépare une  
jolie table



J'ajoute du sel, du poivre, des épices, des  
herbes aromatiques pour donner du goût





**"C'EST NORMAL DE PERDRE  
L'APPÉTIT"**

**FAUX**



Une perte d'appétit n'est pas anodine, elle peut engendrer des risques pour ma santé.

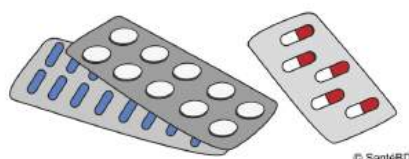
En cas de baisse d'appétit ou de difficultés à manger liée à :



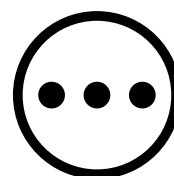
...un mal de dents ou  
un dentier mal adapté



...une baisse de moral ou  
une situation de stress



... des médicaments avec  
des effets secondaires



... une autre situation



**J'EN PARLE À MON MÉDECIN, MON DENTISTE OU  
MON PHARMACIEN !**

# "MA SENSATION DE SOIF DIMINUE"

**VRAI**



Même si je n'ai pas soif, il est nécessaire de bien m'hydrater.

Les astuces :

- Je me prépare une carafe d'eau le matin que je bois tout au long de la journée
- Je consomme des aliments riches en eau et je varie les boissons



**YAOURT OU LAIT**



**SOUPE, BOUILLON OU POTAGE**



**THÉ OU CAFÉ**



**FRUITS ET LÉGUMES FRAIS**



**JUS DE FRUIT OU SMOOTHIE**



**"C'EST NORMAL DE PERDRE DU  
POIDS PUISQUE JE VIEILLIS"**

**FAUX**



Une perte de poids est délétère pour ma santé.  
Quelque soit mon poids de départ, si je perds du poids  
sans le vouloir, ce n'est pas normal.

Les bons réflexes :



Je me pèse tous les mois



Je note le poids sur un calendrier

© SantéBD

**-2KG OU -3KG**

**J'EN PARLE À MON MÉDECIN**



ou à un professionnel que je vois  
régulièrement (aide-soignant, aide à  
domicile, infirmier), pour refaire un  
point sur mon appétit, mes activités  
et mon état de santé général.

**"JE DOIS MOINS BOUGER POUR  
ÉVITER DE TOMBER"**

**FAUX**



Au contraire, bouger permet de réduire le risque de chute.  
Je reste actif pour garder la forme et préserver mes muscles !

**Tous les jours, je bouge 30 minutes.**

En fonction de ce que j'aime faire et de mes capacités,  
je peux :



**ME PROMENER**



**FAIRE DES EXERCICES**



**JARDINER**



**FAIRE MON MÉNAGE**



**FAIRE MES COURSES**



**"Moins vous marchez, moins vous marcherez"**

**"Plus vous bougerez, moins vous aurez mal"**

*Guide Vie-eux et alors ?, Ministère chargé des sports*

# "PRENDRE SOIN DE MA BOUCHE, C'EST IMPORTANT"

**VRAI**

Je prends soin de ma bouche pour continuer à manger de tout.



Je me brosse les dents tous les jours



Je prends rendez-vous 1 fois par an chez mon dentiste

## EN CAS DE :

... problème avec mon dentier



... douleurs



**JE PRENDS RENDEZ-VOUS  
AVEC MON DENTISTE**



# MOTS MÉLÉS

M A N L J H P R O T E I N E  
O A L I T T A K V W G I Q I  
N P L A I S I R C I N H K R  
V I S I H I O R U Q U Y Q P  
B K B A M A N G E R A D E O  
O V P D N E T T O N E R F I  
U I U E A S N R I N N A V D  
G H R N G A T T V E U T G S  
E A N T E I O J A A N A S X  
R T E S T A Y X B T A T T C  
E L F E F F B I S C I I T I  
B P P A L B E R O G A O I X  
O P D G H S A N T E D N N K  
A I P V Q K D K F R E N N A



## MOTS À TROUVER :

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. Alimentation | 6. Manger   |
| 2. Appétit      | 7. Plaisir  |
| 3. Bouger       | 8. Poids    |
| 4. Dents        | 9. Protéine |
| 5. Hydratation  | 10. Santé   |

Mise à jour janvier 2025

