

A photograph of an elderly couple sitting at a table, enjoying a meal together. The woman, on the left, has white hair and wears glasses and a beige cardigan over a patterned scarf. The man, on the right, has white hair and wears a grey sweater over a checkered shirt. They are both smiling and looking at each other. On the table are plates of food, including what looks like fish and chips or fried fish with peas and carrots, and a small bowl of soup. In the background, another person is sitting on a blue armchair, and the room has large windows and a cozy atmosphere.



À 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



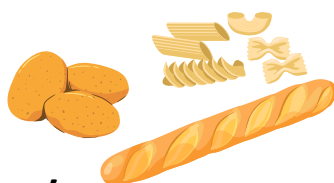
PRODUITS LAITIERS *

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



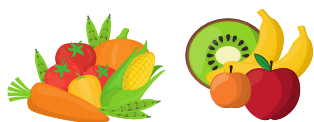
EAU MINÉRALE

Hépar, Contrex,
Courmayeur

FOCUS FIBRES



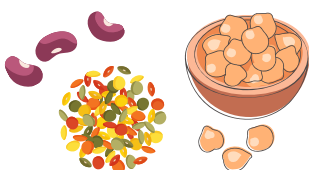
Je mange des aliments riches en fibres pour faciliter mon transit intestinal. Elles permettent aussi de réguler ma glycémie (taux de sucre dans le sang) et mon cholestérol.



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.

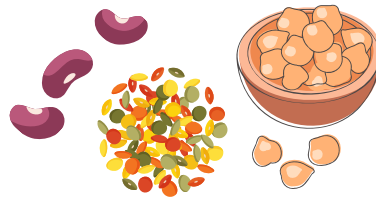


VIANDE POISSON ŒUF

D'autres aliments apportent aussi des protéines :



PRODUITS LAITIERS



LÉGUMES SECS

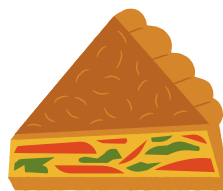
Je peux en manger sous différentes formes :



SOUPE



GRATIN



QUICHE



PLAT EN SAUCE

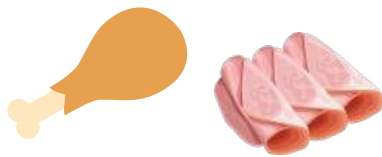
**LE SOIR, UNE SOUPE ET UN
FRUIT, C'EST SUFFISANT**

FAUX

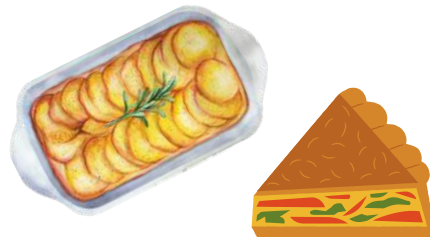


Le repas du soir est aussi important que le petit-déjeuner et le déjeuner. Il doit me permettre de tenir toute la nuit jusqu'au lendemain matin.

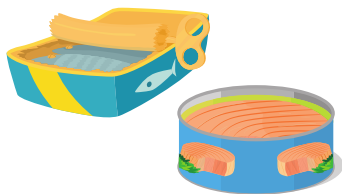
Tous les soirs, je consomme un aliment riche en protéines :



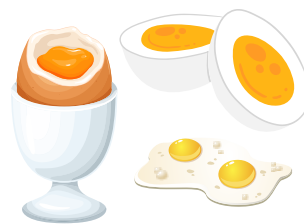
VIANDE, JAMBON



QUICHE, GRATIN



**SARDINES, MAQUEREAUX...
EN BOÎTE**



**ŒUF : À LA COQUE,
DUR OU AU PLAT**

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



**JE BÉNÉFICIE DU PORTAGE DE REPAS.
AVEC MON PLATEAU DU DÉJEUNER, J'AI
ASSEZ POUR LA JOURNÉE**

FAUX



Un plateau = Un repas

Les portions proposées sont prévues pour un seul repas. Si commander un plateau pour le dîner est trop coûteux et/ou si vous n'avez pas très faim le soir, privilégiez un aliment riche en protéines (œuf à la coque, conserve de poisson, jambon, fromage blanc, etc.).

MANGER, C'EST AVANT TOUT UN PLAISIR

VRAI



Au moment du repas, je me fais plaisir :



Je mange ce que j'aime.

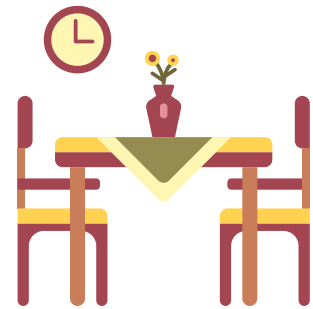
Stop aux interdits !



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.

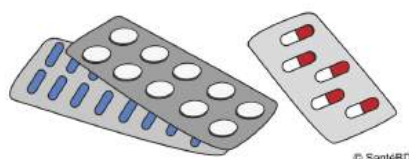
En cas de baisse d'appétit ou de difficultés à manger liée à :



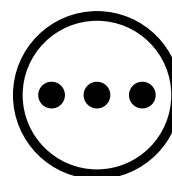
...un mal de dents ou un dentier mal adapté.



...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

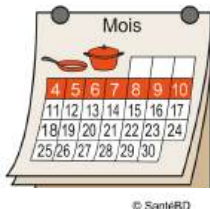


Une perte de poids est délétère pour ma santé.
Quelque soit mon poids de départ, si je perds du poids
sans le vouloir, ce n'est pas normal.

Les bons réflexes :



Je me pèse tous les mois

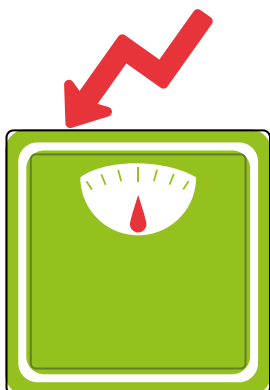


Je note le poids sur un calendrier

© 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.

FAUX

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



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 au moins 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**

**RETROUVEZ PLUS
D'INFORMATIONS SUR :**

MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

www.mangerbouger.fr

