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



À MON ÂGE, J'AI BESOIN DE MOINS MANGER

FAUX

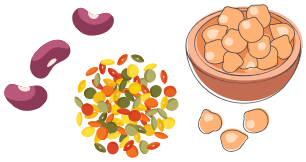
Mes besoins ne diminuent pas avec l'âge.
Ils augmentent même pour les **protéines**.
Pour rester en bonne santé, je dois bien manger :



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



BOISSONS
Au moins 1,5 L par jour



MATIÈRES GRASSES
Tous les jours en quantité adaptée





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

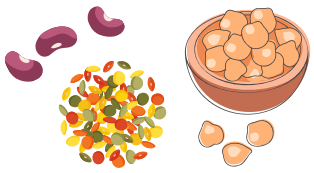
Je mange des aliments riches en fibres pour faciliter mon transit intestinal. Elles permettent aussi de réguler ma glycémie (taux de sucre dans le sang) et mon cholestérol.



FRUITS ET LÉGUMES



FÉCULENTS COMPLETS



LÉGUMES SECS



FRUITS À COQUE

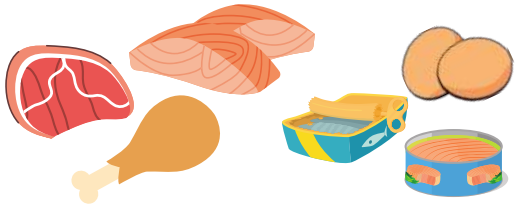


mangerbouger.fr

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.

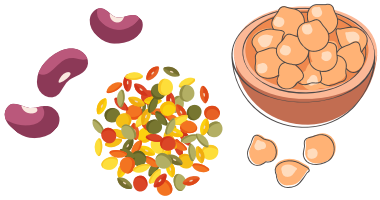


VIANDE POISSON ŒUF

D'autres aliments apportent aussi des protéines :



PRODUITS LAITIERS



LÉGUMES SECS

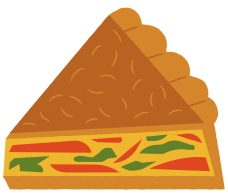
Je peux en manger sous différentes formes :



SOUPE



GRATIN



QUICHE



PLAT EN SAUCE

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

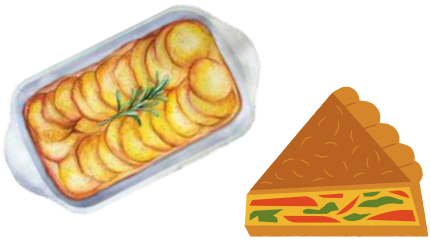
FAUX

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.

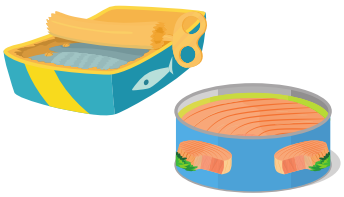
Tous les soirs, je consomme un aliment riche en protéines :



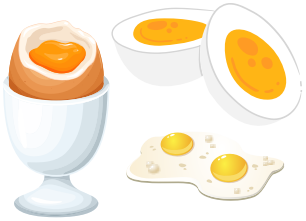
VIANDE, JAMBON



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 diner est trop couteux 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.

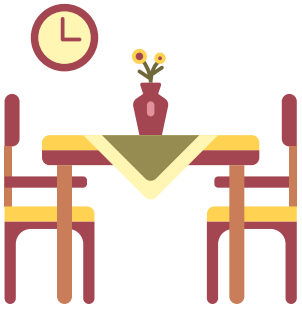
Stop aux interdits !



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.

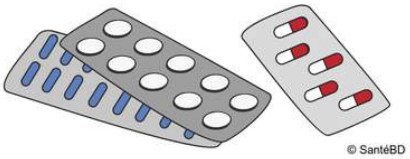
En cas de baisse d'appétit ou de difficultés à manger liée à :



...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 :

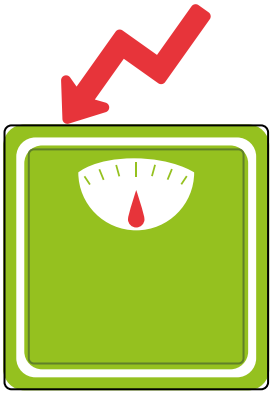


Je me pèse tous les mois



© SantéBD

Je note le poids sur un calendrier



-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 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



Mise à jour : juillet 2025