

# DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX



## IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION DES PLUS DE 70 ANS





# 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  
Poisson : 2 fois par semaine



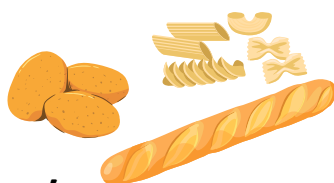
## PRODUITS LAITIERS \*

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

En privilégiant les huiles de colza, noix et olive



## BOISSONS

Au moins 1,5 L par jour



## PRODUITS SUCRÉS ET CHARCUTERIE

Pas de restriction, si alimentation variée



## 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



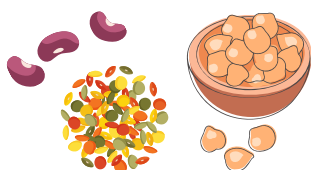
Je mange des aliments riches en fibres pour faciliter mon transit intestinal. Elles permettent aussi de réguler ma glycémie (taux de sucre dans le sang) et mon cholestérol.



**FRUITS ET LÉGUMES**



**FÉCULENTS COMPLETS**



**LÉGUMES SECS**



**FRUITS À COQUE**



# JE DOIS MANGER MOINS DE VIANDE

**FAUX**



Si j'apprécie la viande, aucune raison de me restreindre !  
La viande apporte beaucoup de **protéines**, dont mon corps a besoin.



**VIANDE POISSON ŒUF**

Si ça ne me fait pas envie, je peux aussi alterner avec le poisson (2 fois par semaine) ou les œufs (pas de restriction).

D'autres aliments apportent aussi des **protéines** :



**PRODUITS LAITIERS**



**LÉGUMES SECS**

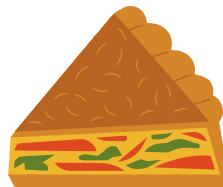
Je peux en manger sous différentes formes :



**SOUPE**



**GRATIN**



**QUICHE**



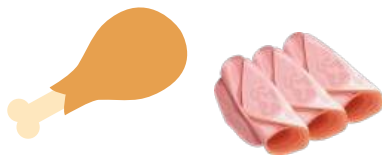
**PLAT EN SAUCE**

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

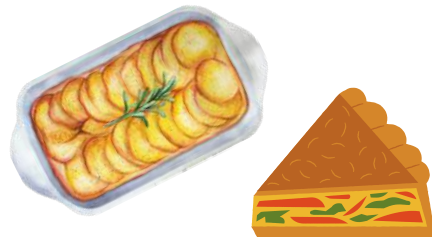
**FAUX**

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.

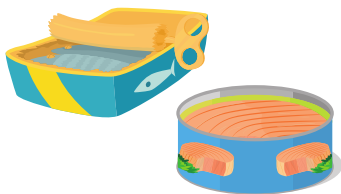
Tous les soirs, je consomme un aliment riche en **protéines** :



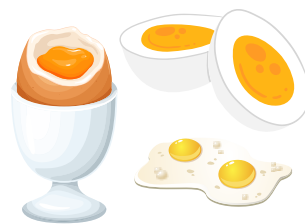
**VIANDE, JAMBON**



**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 je n'ai pas très faim le soir, je mange en priorité 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.

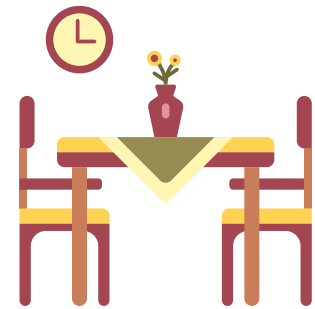
Stop aux interdits !



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.

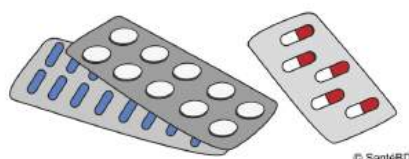
En cas de baisse d'appétit ou de difficultés à manger liées à :



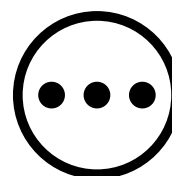
...un mal de dents ou  
un dentier mal adapté



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



... des médicaments avec  
des effets secondaires



... une autre situation



**J'EN PARLE À MON MÉDECIN OU À UN  
PROFESSIONNEL QUE JE VOIS RÉGULIÈREMENT !**

# 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**

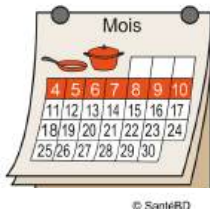


Une perte de poids est délétère pour ma santé.  
Quelque soit mon poids de départ, si je perds du poids  
sans le vouloir, ce n'est pas normal.

Les bons réflexes :



Je me pèse tous les mois.



Je note le poids sur un calendrier.

**SI JE PERDS DU POIDS (-2 OU -3 KG)**



**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

# PRENDRE SOIN DE MA BOUCHE, C'EST IMPORTANT

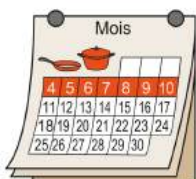


**VRAI**

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



Je me brosse les dents tous les jours.



Je consulte mon dentiste une fois par an.

© SantéBD

## EN CAS DE :

... problème avec  
mon dentier



... douleurs



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



# MOTS MÊLÉS

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   |





**RETROUVEZ PLUS  
D'INFORMATIONS SUR :**

# MANGER BOUGER

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



*Mise à jour : octobre 2025*