

DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX



IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION
DES PLUS DE 70 ANS



À MON ÂGE, J'AI BESOIN

FAUX

DE MOINS MANGER X

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.



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** :



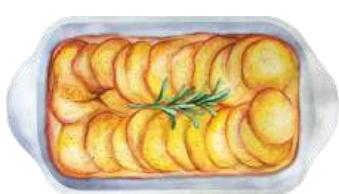
PRODUITS LAITIERS

LÉGUMES SECS

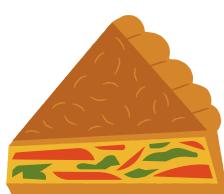
Je peux en manger sous différentes formes :



SOUPE



GRATIN



QUICHE



PLAT EN SAUCE

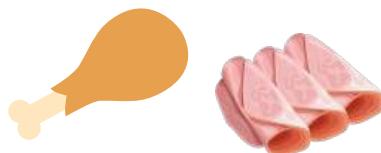
LE SOIR, UNE SOUPE ET UN FRUIT, C'EST SUFFISANT

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.

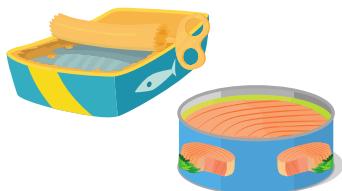
Tous les soirs, je consomme un aliment riche en **protéines** :



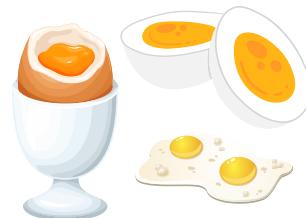
VIANDE, JAMBON



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 couteux 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.

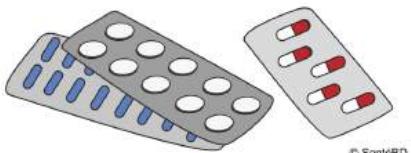
En cas de baisse d'appétit ou de difficultés à manger liées à :



...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

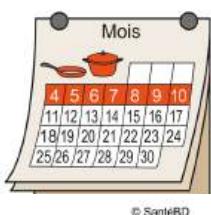


Une perte de poids est délétère pour ma santé.
Quelque soit mon poids de départ, si je perds du poids sans le vouloir, ce n'est pas normal.

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.

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

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	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

