

Les personnes âgées et l'alimentation

A partir de la soixantaine, le rythme de vie évolue et change. Il est donc normal de changer quelques unes de ses habitudes alimentaires. Il faut cependant continuer à bien s'alimenter et à bien bouger car l'alimentation et les activités physiques peuvent nous prémunir des conséquences du vieillissement.

1. QUELQUES CONSEILS

Pour rester en forme et garder le moral une alimentation saine et équilibrée et une activité physique régulière sont requises. Voici 10 conseils pour entretenir votre capital santé et pour rester jeune plus longtemps !

1. Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour
2. Les produits laitiers : 3 à 4 par jour (alternez lait, laitages et fromages)
3. Viande, poissons, &ouelig;ufs : 1 à 2 prises par jour (alternez viandes rouges, viandes blanches et volaille. Vous pouvez manger des &ouelig;ufs plusieurs fois par semaine. Essayez de manger du poisson au moins deux fois par semaine : des poissons gras notamment (saumon, maquereau, sardine, …) apportant des acides gras qui contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire. N’oubliez pas les abats, riches en vitamines et minéraux. Évitez de consommer trop de charcuteries (sauf le jambon blanc) : elles sont riches en graisses et en sel
4. Limiter la consommation de graisses (par exemple : cuisinez plus léger)
5. Limiter les produits sucrés entre les repas
6. Eau : à volonté (au moins 1,5 litre/jour)
7. L'alcool avec modération (au maximum 2 verres/jour pour les femmes et 3verres/jour pour les hommes)
8. Réduire les apports en sel sans les supprimer pour autant (lorsque vous cuisinez, salez sans excès, et plutôt en fin de cuisson. En cuisinant ou à table, goûtez systématiquement avant de saler ou de resaler. Pour donner du goût aux préparations, pensez aux épices, aux condiments (moutarde, cornichons, câpres, …), aux aromates (ail, oignons, échalotes, …) et aux fines herbes

9. Des féculents à chaque repas (pain, céréales complètes, riz, pâtes, légumes secs, …)

10. Une activité physique : essentielle ! (au moins trente minutes de marche rapide chaque jour)

2. LE RYTHME DES REPAS

Il est important de conserver le schéma de 3 repas/jour, voire 4 avec le goûter.

- Le goûter : il est bénéfique s'il est varié et complet. Il devrait idéalement associer un produit céréalier, un produit laitier et un fruit, mais permet surtout de prendre un laitage supplémentaire dans la journée accompagné d'une boisson. Prendre un goûter permet de mieux répartir les apports caloriques sur une journée et donc de moins grignoter entre les repas et de manger plus léger le soir, ce qui facilite le sommeil.

- Fractionner vos apports : si vous ressentez des ballonnements, des nausées, des aigreurs d'estomac, des constipations ou des hernies hiatales, le fait de fractionner vos prises alimentaires en quatre repas vous fera manger un peu moins à chaque repas et vous soulagera face à ces troubles digestifs.

3. LES ACTIVITES PHYSIQUES

- Son rôle : l'activité physique entretient la forme physique et le moral. Elle renforce vos os, entretient vos muscles, évite le surpoids et améliore la santé cardiaque du cœur. Quand on pratique une activité physique, c'est la régularité qui est essentielle. Notons que pour pratiquer une ou plusieurs activité(s), il est recommandé de manger et de boire suffisamment.

- Un équilibre pour chacun :

En cas d'activité intense, n'hésitez pas à prendre une collation. Elle peut être constituée :

- 1 morceau de pain + quelques carrés de chocolat + un thé au lait

- 1 yaourt nature + une banane + un thé

- 1 morceau de pain avec du fromage

- de 2 pruneaux + 100 g de fromage blanc + un thé

Bouger, sans trop forcer, après avoir fait le point avec votre médecin.
Aller à votre rythme ! Si vous reprenez le sport, commencez en douceur.

Si vous n'aimez pas le sport, la marche est un très bon moyen pour effectuer ses 30 minutes d'activité quotidienne. Il existe plein de façon de bouger au quotidien : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator, effectuer les petites distances à pied au lieu de prendre la voiture, faire du ménage, ou du bricolage, sont aussi de bons moyens de bouger au quotidien !

Source

: <http://www.mangerbouger.fr/menu-principal/seniors/>