

Bien se nourrir à l'âge des seniors

S'il est important de manger équilibré tout au long de la vie, certaines périodes sont plus sensibles que d'autres.

Contrairement aux idées reçues on doit continuer à manger autant en vieillissant pour compenser la baisse du rendement métabolique :

- **En protéines** => Pour limiter la fonte musculaire.
- **En calcium** => Pour éviter l'ostéoporose
- **En oméga 3** => Pour protéger le cœur, des cancers et de certaines maladies dégénératives
- **En micronutriments** : en raison de modifications physiologiques et de certaines pathologies associées au vieillissement, on observe souvent des **déficiences en vitamines du groupe B et en anti-oxydants**

Pour une **bonne répartition des apports alimentaires, conserver un rythme de trois repas**, quelles que soient vos activités. :

- Petit-déjeuner,
- Déjeuner,
- Dîner.

Faites une **collation** dans la matinée ou un **goûter**, en privilégiant **les laitages naturels et les fruits frais**.

LES REPERES NUTRITIONNELS DU PNNS

- **Viande, poisson, œuf** : 1 à 2 fois par jour
- **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour
- **Féculents** : à chaque repas (produits céréaliers, pommes de terre et légumes secs)
- **Produits laitiers** : 3 à 4 par jour
- **Matières grasses** : à limiter
- **Produits sucrés** : à limiter
- **Sel** : à limiter
- **Eau** : seule boisson indispensable, à volonté
- **Activité physique** : l'équivalent de 30 mn de marche rapide

1 SOURCE DE PROTEINES: 1 à 2 fois par jour

- **Viande** : privilégier les morceaux les moins gras
- Cuisson, grillé ou au four
- **Poisson** : plusieurs fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve **dont au moins 2 fois un poisson gras non prédateurs source d'oméga 3**
- Cuisson au four, en papillote, vapeur, court-bouillon
- **Œufs** : une des meilleures protéines
- A la coque, c'est l'idéal !
- **Limitier les préparations frites et panées**

5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR : A CHAQUE REPAS ET EN CAS DE PETIT CREUX

Une portion correspond à **80/100 grammes** environ de **fruits et/ou de légumes**.

Une portion de fruits ou de légumes est équivalente à la taille d'une **balle de tennis** :

1 petite tomate, 1 petite pomme.

Pour les petits fruits, prenez comme référence **vosre main**

- 1 poignée de cerise équivaut donc à une portion

➔ De préférence des **fruits et légumes différents**.

Chacun d'eux vous apporte des **vitamines, minéraux et antioxydants complémentaires**.

Ex : Soupe, salade de crudités, ratatouille ou poêlée de légumes

LES CHAMPIONS DE LA PROTECTION SANTE

Les alliacés

Ail
Oignon
Ciboulette
Echalote
Poireau
Ail des ours

Les crucifères

(Brassicacées)
Tous les choux
dont brocoli,
romanesco
Navet
Rutabaga
Radis
Roquette
Moutarde
Raifort
Et aussi :

Colza et cameline

Huile riche en oméga 3

Les épices et les herbes aromatiques

Persil = Vitamine C
Curcuma
Gingembre

3 A 4 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Ne pas confondre laitages et desserts lactés

Les desserts lactés sont fabriqués avec du lait mais pas que ! Ils contiennent de la crème, du sucre et parfois des œufs et ne peuvent pas être considérés comme des laitages.

Laitages naturels (dont ceux aux fruits) :

Yaourt
Fromage blanc
Faisselle
Fromage (1 portion /jour)
Petit suisse

Desserts lactés

Crème dessert
Flan
Crème brûlée
Crème glacée
Mousse

Attention aux faux-amis

De plus en plus de marques de laitages naturels innovent avec des versions de laitage enrichies en crèmes. ex: yaourt grec, perle de lait, mamie nova gourmand...

Lisez bien les étiquettes **un laitage ne doit pas contenir de crème !**

LE FECULENT : favoriser les aliments complets

Les féculents représentent la plus grande source de carburant de notre alimentation grâce à leur teneur en glucides complexes (le plus souvent de l'**amidon**). Ils doivent être présents **en quantité proportionnelle** à toutes nos **activités physiques et intellectuelles** (le cerveau est un très gros consommateur d'énergie). En version complète, ils fournissent **plus de minéraux** et régulent le **transit**.

Céréales et dérivés (farines) :

Blé/épeautre, boulgour, semoule et pain
Riz, galette de riz
Maïs, polenta, maïzena
Millet, orge, seigle
Sarrasin, quinoa

Légumineuses

Lentilles
Haricots secs
Pois chiche
Pois cassés
Graines de soja

Racines et tubercules

Pommes de terre
Patate douce
Igname
Manioc

MATIERES GRASSES 1 cuillère à soupe par repas et par personne

- Les **omégas 3** et les **omégas 9** protègent des maladies cardio-vasculaires.

En général, l'alimentation ne contient pas assez d'oméga 3.

- Les **omégas 6** favorisent les **états inflammatoires** quand ils sont consommés en excès.

En général, l'alimentation contient trop d'oméga 6.

- Pour la **cuisson**, privilégiez l'**huile d'olive** riche en oméga 9
- Les oméga 3 étant détruits par la chaleur, les huiles qui en contiennent devront plutôt être utilisées pour l'assaisonnement et la vinaigrette : **colza, noix, soja mais aussi cameline, chanvre...**



Pour rester en forme et préserver sa santé, il est important de bien se nourrir

- ✓ Se faire à manger et **se préparer une belle assiette** même si l'on mange seul
- ✓ Prendre le temps de **mastiquer** pour une meilleure digestion.
- ✓ Se faire plaisir **occasionnellement** (pâtisserie, charcuterie...)

Krystel Gaudnik - info@diet-etik.fr – 07.62.00.24.99
Dététicienne nutritionniste – Conseils en phytothérapie
Consultations sur rendez-vous à l'Atelier Cuisine & Santé
55 rue Gabriel Peri – 92300 Levallois-Perret