



L'alimentation des aînés

Avec les années, nos besoins en nutriments évoluent, il est donc particulièrement important d'adapter l'alimentation en fonction de ces changements. Prendre de bonnes habitudes alimentaires contribue ainsi à « bien vieillir » et, plus tard, à limiter la perte d'autonomie.

4 nutriments à privilégier

1

Les protéines

Les besoins en protéines augmentent avec l'âge pour compenser la fonte de masse musculaire.

3

Les fibres

Elles jouent un rôle primordial dans la régulation du transit intestinal.

2

Le Calcium et la Vitamine D

Ils sont indispensables pour prévenir l'ostéoporose. On les retrouve principalement dans les produits laitiers ou les alternatives enrichies en vitamines et minéraux.

4

Les vitamines

Les vitamines et les antioxydants jouent un rôle dans la fortification de l'immunité et la prévention de maladies telles que certains cancers, diabète, maladies cardiovasculaires...

On en met dans l'assiette

Sources de protéines



Produits laitiers ou alternatives végétales enrichies



Céréales complètes



Fruits et légumes



Pour garder la forme, on limite:



Les bons réflexes



Varier

Manger de tout permet de faire le plein de vitamines et minéraux



Bouger

Une activité physique régulière pour garder la forme



S'hydrater

Buvez au moins 1,5L par jour ! Privilégiez l'eau



Remplacez le sel par des épices ou aromates. Privilégiez les préparations maison.

Pour les consommateurs de cafés, 3 tasses maximum par jour.

