

Exemple de menus sur une journée

■ Petit déjeuner

- 1 bol de café ou de thé au lait
- 2 tranches de pain, beurre, confiture
- 1 yaourt

■ Collation de 10h

- 1 verre de jus d'orange

■ Déjeuner

- Bœuf en daube
- Purée de pommes de terre
- Fromage
- Clémentine

■ Goûter

- Thé ou tisane
- Crème à la vanille
- 2 biscuits secs

■ Dîner

- Potage aux vermicelles
- Salade d'endives à l'emmental et aux noix
- Compote pommes-pruneaux

■ Collation de la soirée

- un verre de lait au miel

+ eau et pain à chaque repas
et pourquoi pas un petit verre de vin pour le plaisir...

CERIN - SIREN 381 207 018 00023 - 11022 - Création graphique : Canographie

Bien manger après 70 ans



... ou
des années
à savourer !

Les 3 règles d'or



pour rester longtemps en bonne santé :



Faites au moins 3 repas par jour

Avec l'âge, l'organisme perd un peu de son efficacité ; une plus grande quantité d'énergie est nécessaire pour accomplir la même activité. Ne mangez pas moins, sinon vous risquez certaines carences (vitamines, minéraux, protéines...).

Conservez une activité physique

L'exercice ouvre l'appétit et surtout aide à préserver les muscles : allez acheter votre pain à pied, faites un peu de jardinage ou toute activité qui vous fera plaisir.



Pesez-vous régulièrement

Monter sur la balance une fois par mois est une très bonne habitude. Si vous perdez du poids, parlez-en à votre médecin, il saura réagir en conséquence !

Entretenez vos muscles

Pour éviter qu'ils ne fondent, pratiquez une activité physique régulière et mangez des aliments d'origine animale :

Consommez au moins un plat de viande, de poisson ou d'œufs par jour

Ce sont les aliments les plus riches en protéines d'excellente qualité. Produits laitiers, légumes secs et céréales permettent de compléter vos apports.

Pensez que les besoins augmentent en cas de maladie et pendant la convalescence

Enrichissez vos plats avec du jambon coupé très fin, un jaune d'œuf, du lait en poudre, une pincée d'emmental.

Le saviez-vous ?



100 g de viande, c'est autant de protéines que :

- 100 g de poulet,
- ou 100 g de jambon,
- ou 100 g de poisson,
- ou 2 œufs,
- ou 1/2 litre de lait,
- ou 70 g d'emmental.



Préservez vos os...

Avec l'âge, les os deviennent plus fragiles ce qui augmente le risque de fractures. Pour le limiter :

■ Consommez un produit laitier par repas...

Et ajoutez-en dans vos potages, gratins ou purées. Ce sont les aliments les plus riches en calcium ; ils apportent également des protéines tout aussi indispensables à la santé osseuse.

Le saviez-vous ?



- 1 yaourt, c'est autant de calcium que :
- 1 pincée d'emmental râpé,
- ou 1 part de camembert,
- ou 1 ramequin de fromage blanc,
- ou 1 verre de lait
- ou 1 cuillère à soupe de lait en poudre.

■ Pratiquez une activité physique

Une marche quotidienne de 15 à 30 minutes renforcera vos os et vos muscles pour un meilleur équilibre... et une exposition modérée au soleil vous permettra de fabriquer la vitamine D indispensable à l'utilisation du calcium.



... et n'oubliez pas les vitamines !

Certaines sont à privilégier tout particulièrement :

■ Les vitamines A, E et C

Dites "antioxydantes", elles permettraient de lutter contre certains effets du vieillissement. Elles aideraient aussi à préserver la mémoire et les capacités intellectuelles.

■ Les vitamines du groupe B

Les vitamines B₆, B₉ et B₁₂ contribueraient à la protection du cœur et du cerveau.

Où les trouver ?



dans les aliments et pas forcément les médicaments :

- Vitamine A : beurre, produits laitiers entiers, œufs, foie.
- Vitamine E : huiles (tournesol, maïs, colza...).
- Vitamine C : fruits et légumes crus.
- Vitamines B₆, B₁₂ : viande, produits laitiers.
- Vitamine B₉ : légumes verts, fromages de type bleu ou camembert.

Exercez votre mémoire, c'est le moyen le plus efficace pour la conserver longtemps.



Si votre appétit a diminué...

Ne vous forcez surtout pas pour absorber de grands volumes, il vaut mieux répartir les quantités.

Allégez le déjeuner et le dîner

Par exemple, si vous n'avez pas assez faim pour manger tout votre déjeuner, gardez le fromage ou le dessert pour le goûter.

Faites plusieurs collations

Elles permettent de compenser les manques des repas principaux. Si vous mangez peu de crudités à midi, buvez un verre de jus de fruits dans la matinée. Si vous avez très peu d'appétit le soir, faites un goûter plus consistant.



Le saviez-vous ?

Un verre de lait au coucher aide à dormir

Le lait aurait des vertus apaisantes. De plus, le dernier verre de lait diminue le temps de jeûne entre le dîner et le petit déjeuner, ce qui évite une éventuelle sensation de faim nocturne.

...ou si vous n'avez pas souvent soif

Rappelez-vous que la sensation de soif diminue avec l'âge alors que les besoins en eau de l'organisme restent identiques.

Apprenez à boire sans avoir soif

L'eau représente plus de 50% du poids du corps. Les pertes en eau (urines, transpiration...) sont quotidiennes. Pour les compenser, il est indispensable de boire régulièrement (1,5 litre/jour, soit 8 verres).

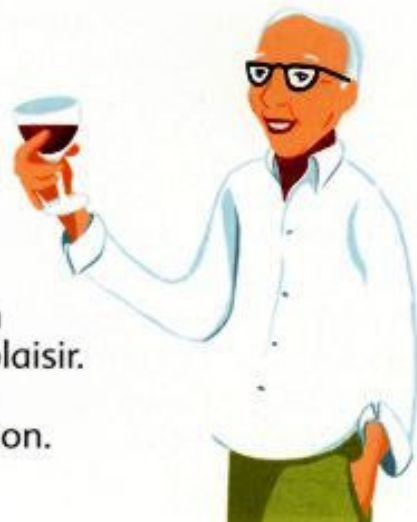


Variez les plaisirs

L'eau est la seule boisson indispensable, mais n'hésitez pas à varier : café, thé ou tisanes pour le plaisir, jus de fruits pour la vitamine C, lait pour le calcium et les protéines, bouillons ou soupes de légumes pour leurs vitamines et minéraux.

Et le vin ?

Un petit verre par jour contribue à l'hydratation et surtout au plaisir. A consommer avec modération.



N'oubliez pas de vous faire plaisir...

Une cuisine fade et monotone fait perdre l'appétit, une cuisine riche en odeurs, couleurs et saveurs, et chargée de souvenirs incite à manger...



■ Ne mangez pas toujours seul (e)

Au moins une fois par semaine, invitez des amis, de la famille ou mangez hors de chez vous. Le temps du repas, c'est aussi un moment pour se retrouver et partager.

■ Privilégiez les plats que vous aimez

Si vous salivez à la seule évocation du petit salé aux lentilles, du cassoulet ou de la blanquette, n'hésitez pas à les mettre au menu.

■ Donnez du goût à vos plats

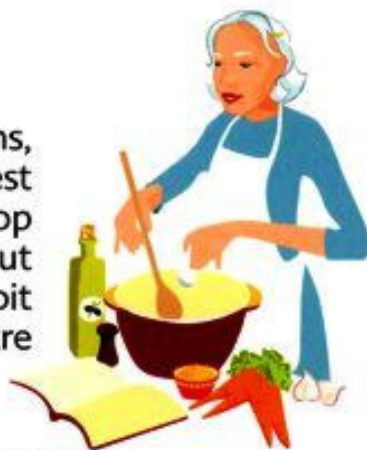
Pensez à utiliser le poivre, la moutarde, les cornichons, les herbes (thym, laurier, romarin...), ou encore la crème fraîche : autant de moyens pour "émoustiller" vos papilles gustatives.

... sans avoir peur des régimes

Sauf indication médicale, il n'existe aucune raison de supprimer le sel, les épices, le sucre ou les graisses.

■ Si vous avez un léger surpoids

Sachez qu'après 70 ans, un petit embonpoint est préférable à une trop grande minceur. Tout contrôle du poids doit être justifié par votre médecin.

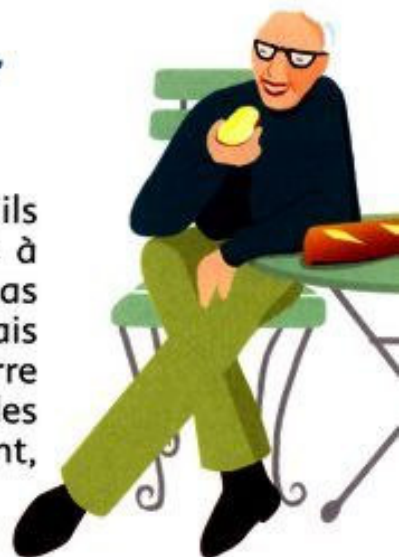


■ Si votre taux de sucre est un peu élevé

Conservez une alimentation variée. Consommez avec modération et plutôt à la fin des repas, gâteaux ou sucreries. Là encore, une activité physique régulière est conseillée.

■ Si vous avez peur du gras et du cholestérol

Rappelez-vous qu'ils sont indispensables à la vie. N'abusez pas des corps gras mais variez-les : du beurre sur les tartines et des huiles, en les variant, dans la salade.



N'hésitez pas à faire quelques économies ...

Outre le fait de comparer les prix, quelques conseils :

■ Achetez des aliments déshydratés

Potages, purée en flocons, lait en poudre... d'un prix modéré, moins lourds à porter, ils se gardent plus longtemps. Ajoutez-y un peu de crème ou de beurre pour en réhausser le goût.



■ Réutilisez les restes

Les restes du repas précédent (viande, légumes, pâtes ou riz), revenus à la poêle, en salade, en soupe, en quiches, ou en omelette sont des préparations toutes simples qui évitent de jeter.

Privilégiez les soupes, pour compléter vos besoins en eau et faire le plein de vitamines (attention, le réchauffage détruit les vitamines). En ajoutant pâtes ou pommes de terre pour l'énergie, fromage ou lait pour le calcium et les protéines, vous en ferez un plat presque complet.



... et mettez fin aux "idées reçues"

■ "C'est mieux de manger léger le soir"

Pas nécessairement. Il faut manger suffisamment (par exemple tranche de jambon, gratin de légumes et yaourt) pour "tenir" jusqu'au lendemain matin.

■ "La margarine est moins grasse que le beurre"

Pas du tout. Les deux apportent 82% de matière grasse, soit moins que les huiles (100%) et plus que la crème (30%).

■ "La viande, c'est pour les travailleurs"

Pas seulement. La viande est une excellente source de protéines indispensables à tous. Mais nul besoin d'en consommer à chaque repas, elle peut être remplacée par du poisson, des œufs ou des produits laitiers.

■ "Les légumes surgelés ont perdu leurs vitamines"

Au contraire. Ils sont aussi riches, voire plus, que les légumes frais souvent stockés trop longtemps avant d'être consommés.

