



Bienvenue

Cette action est soutenue
financièrement par

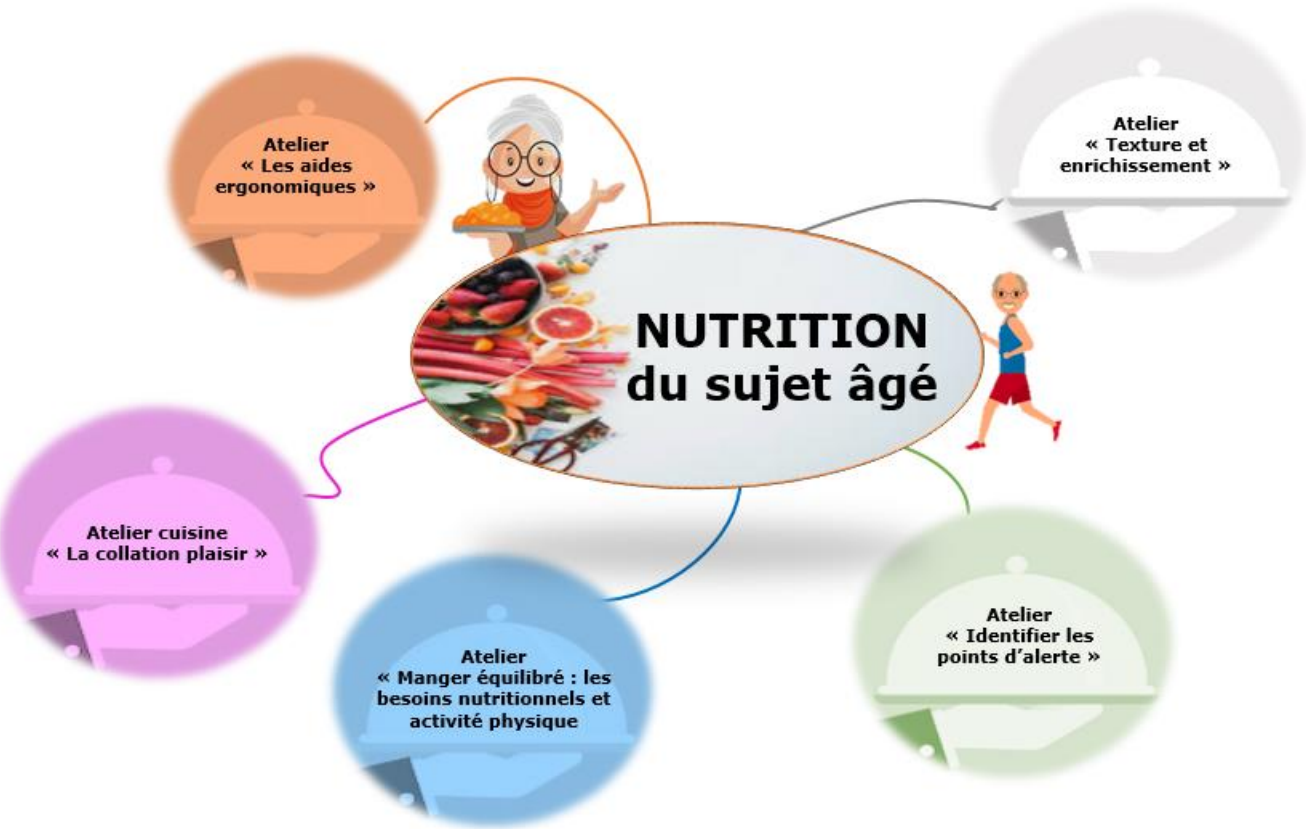


Le mercredi 26 octobre 2022
De 09h00 à 14h00
MFR de Vougy
280 Allée du Roseil – 42 720 VOUGY



Quizz

Mon alimentation pour bien vieillir



**En vieillissant, nous nous dépensons moins,
donc nous devons manger moins !**



?



**En vieillissant, le corps demande davantage,
les apports doivent être augmentés et
notamment en protéines.**

**Il est donc important de manger
suffisamment et équilibré.**

Je dois manger un produit laitier à chaque repas !



?



Les apports recommandés en calcium pour les seniors sont de 1200 mg par jour, ce qui correspond à plus d'un produit laitier par repas.

Alors n'hésitez surtout pas à en consommer, et soyez gourmand de yaourts ou de fromage. Afin de couvrir les besoins, n'hésitez pas à en ajouter dans les soupes, les gratins ou les purées. Le calcium est indispensable à votre squelette et lutte contre l'ostéoporose.

Je remplace tous les féculents de mon alimentation par des légumes, afin d'éviter la constipation !



?



Les féculents sont indispensables aux cellules gluco-dépendantes de l'organisme (cellules du cerveau par exemple), il ne faut surtout pas les supprimer.

De plus, ils apportent des fibres en quantité non négligeable. Cependant, privilégiez les céréales complètes pour plus d'effets. Vous pouvez également consommer des aliments riches en magnésium (exemple de l'eau Hepar) qui aideront votre transit intestinal.

Les œufs sont riches en graisse et cholestérol, je n'en mange pas pour éviter tout risque cardiovasculaire !



?



Les œufs sont une très bonne source de protéines très digestes (concentrées dans le blanc). Il est donc important d'en consommer, car les personnes, en avançant dans l'âge, ont un besoin accru en protéines.

Vous pouvez en consommer jusqu'à 6 par semaine dans le cas où vous n'avez pas d'hypercholestérolémie. Sinon, limitez-vous à 4 par semaine, ou ne consommez pas le jaune de vos œufs durs.

Avec l'âge, notre appétit s'émousse et la sensation de soif diminue !



?



Si le manque d'appétit peut s'installer avec les années, il en va de même pour la soif dont la perception peut parfois diminuer dangereusement.

Il faut donc boire plusieurs fois par jour, également en dehors des repas et pas seulement pendant les périodes de fortes chaleurs.

La viande est trop difficile à manger, je la supprime !



?



La viande est une grande source de fer et de protéines importantes pour la santé des séniors.

Si vos dents vous empêchent d'en manger, n'hésitez pas à la mixer.

Et alternez avec d'autres protéines animales telles que du poisson, des œufs, des légumineuses, ...

Je bois uniquement lorsque j'ai soif !



?



En vieillissant, nous percevons moins la sensation de soif et on sait aujourd'hui que le risque de déshydratation est plus accru chez les seniors.

Il est donc important de boire régulièrement, avant même de ressentir la sensation de soif.

Avec l'âge, on se sent rassasié plus rapidement pour une moindre quantité !



?



C'est pourquoi il est possible de fractionner les repas.

J'ai plus de 60 ans, je n'ai plus besoin de faire d'activité physique !



?

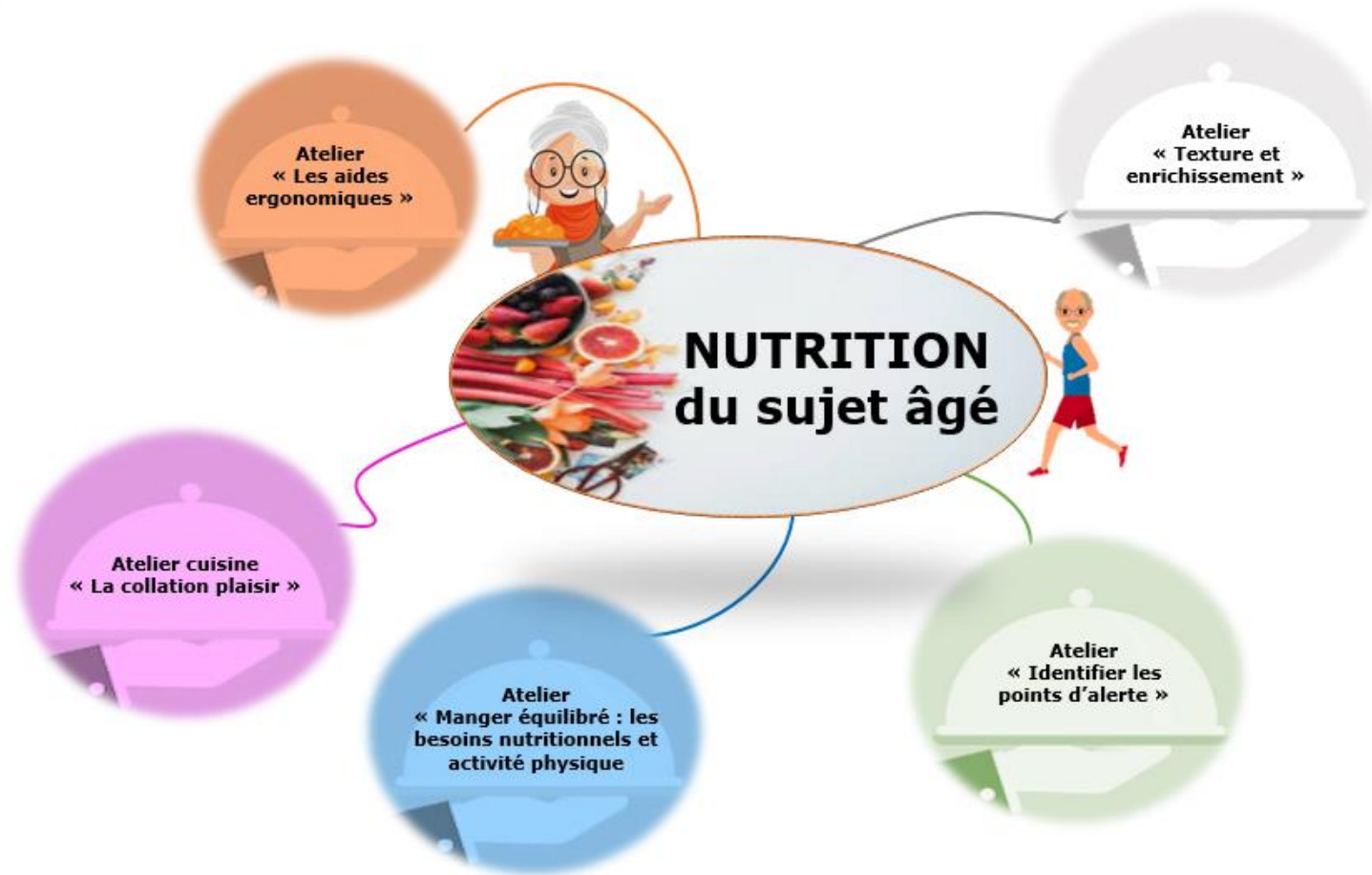


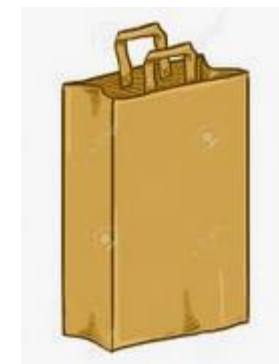
Lutter contre la sédentarité favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie.

Elle permet aussi de préserver les muscles et ainsi diminuer le risque de chutes.

Il est donc primordial de ne pas négliger l'activité physique.

Remerciements





Au revoir !