



Pôle santé  
Valromey Bugéy



# Bien Manger Après 70 ans

Déborah Gineste – Diététicienne

Avril 2014





### ➤ Faire au moins 3 repas par jour

Avec l'âge, le corps nécessite plus d'énergie pour fonctionner, vous devez donc apporter suffisamment de calories quotidiennement.

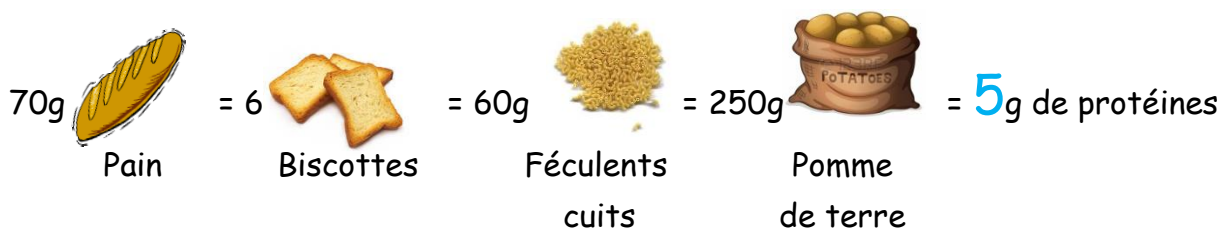
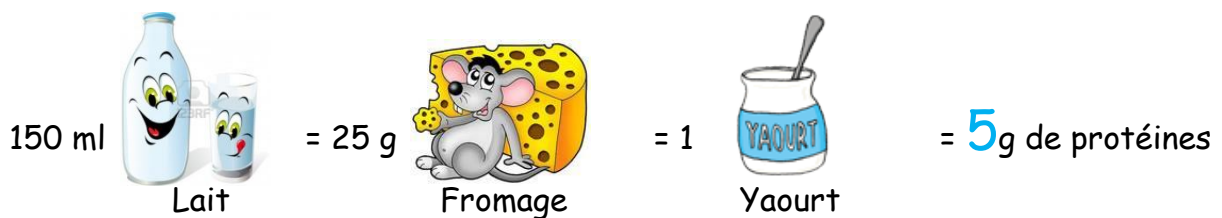
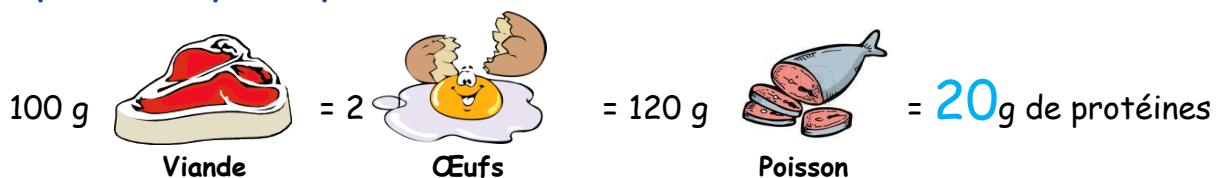
Si vous sautez des repas, ou s'ils ne sont pas assez consistants, vous risquez des carences en vitamines, minéraux, protéines...

### ➤ Préservez vos muscles

Mangez 1 à 2 portions de viande, poisson ou œufs par jour ; ce sont des aliments riches en protéines de bonne qualité. Celles-ci vous aideront à conserver votre masse musculaire. Ces apports peuvent être complétés par les produits laitiers (yaourt, fromage frais, fromage sec, lait) et les légumes secs (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiche...).

En cas de maladie ou de convalescence, pensez à augmenter un peu ces apports en enrichissant votre alimentation avec du jambon en collation par exemple.

### Equivalences protidiques







### ➤ Préservez vos os


Au fil du temps, vos os se fragilisent et le risque de fractures augmente. Il faut donc apporter du calcium et de la vitamine D.

Pour cela, mangez 3 à 4 produits laitiers par jour.


#### Equivalences en calcium

1  = 40g  
Yaourt

 = 1 verre  
Fromage

 = 100g  
Lait

  
Fromage  
blanc à 20%

= 150g   
Epinards

= 120g   
Crevettes

= **150mg** de calcium

Le calcium se fixe sur les os grâce à la vitamine D. On la trouve également dans les produits laitiers et dans les poissons gras essentiellement (sardine, maquereaux, thon...)

Elle est également activée par la peau sous l'action du soleil, donc :

Sortez quotidiennement pour faire une petite marche, vous entretenez votre masse musculaire et vous stimulez l'activation de la vitamine D, en bref on entretient les muscles et les os...

### ➤ N'oubliez pas les vitamines

Les vitamines **A, C et E** sont anti oxydantes et permettent de lutter contre certains effets du vieillissement.

Les vitamines **B** (B6, B9, B12) quant à elles, protègent le cœur et le cerveau.

Où trouver les vitamines

<b>A</b>	Beurre, produits laitiers, œufs, foie	<b>B6</b>	Viande, abat, céréales complètes, légumes secs
<b>C</b>	Fruits et légumes crus	<b>B9</b>	Légumes à feuilles, légumes verts, fromages de type bleu ou camembert, foie, jaune d'œuf
<b>E</b>	Huile (tournesol, colza, maïs...)	<b>B12</b>	Foie, bœuf, jaune d'œuf, produits laitiers

### ➤ Buvez suffisamment

L'eau représente 50% du poids corporel. Les pertes en eau sont quotidiennes (urines, transpiration...) il est donc indispensable de les compenser en buvant environ 1,5L d'eau par jour (8 verres) que se soit l'eau du robinet, du thé, des infusions, des potages...

### ➤ Et le plaisir alors ???

Si votre appétit diminue, vous pouvez fractionner votre repas. Par exemple au déjeuner, manger votre viande avec votre accompagnement et garder le fromage et le dessert pour 16h.

Vous pouvez également prendre des collations (type un yaourt + 1 compote, 2 biscottes + 1 yaourt...) qui vont vous permettre de compenser les manques des repas principaux.

Le principal c'est que vous vous fassiez plaisir. Pas besoin de se priver sauf si vous avez des problèmes de santé (diabète, ...). La couleur (épices, aliments colorés...), la saveur (crème, épices, cornichon, moutarde...) de vos plats ainsi que la convivialité vous permettront de garder l'appétit.



## Pyramide alimentaire

La pyramide alimentaire est la représentation des proportions idéales des différentes classes d'aliments pour une alimentation équilibrée quels que soient vos symptômes et la saison.



**S'il est recommandé de limiter la prise de certains éléments, il n'est pas question d'en interdire la consommation.**

Retrouvez toutes les informations et les conseils pour mieux vivre dans le Valromey et le Bugey sur notre site : [www.pole-sante-valromey-bugey.fr](http://www.pole-sante-valromey-bugey.fr)

Pour nous contacter :

**Pôle Santé Valromey-Bugey**  
**22 Rue de Savoie**  
**01510 ARTEMARE**



Flashez-moi !

Ou sur notre site Internet : [www.pole-sante-valromey-bugey.fr/contact.html](http://www.pole-sante-valromey-bugey.fr/contact.html)