



Vivement recommandé
pour seniors
au cœur jeune



L'alimentation est un facteur de bien-être, à tout âge. Ce guide vous propose un tour de table des priorités pour concilier le plaisir et la santé.

PAS DE RETRAITE DANS L'ASSIETTE !



OUI ! Une alimentation équilibrée est essentielle pour garder la forme au fil des années. Et contrairement à une idée reçue, on ne doit pas manger beaucoup moins en vieillissant ! Pour réussir ses vieux jours et rester en bonne santé le plus longtemps possible, il importe plus que jamais de conserver une alimentation variée et le plaisir de manger. Bref, ce sont les meilleures années à savourer...

Et si vous profitez de prendre le temps de bien manger ?

L'équilibre,
c'est manger
de tout

Aucun aliment ne peut à lui seul subvenir à tous les besoins de l'organisme, qu'il soit jeune ou vieillissant. Tous les aliments contribuent à l'entretien du corps et c'est pourquoi, pour ne pas se tromper, il convient de composer ses menus avec des aliments de chaque famille alimentaire (voir la pyramide alimentaire au dos du guide).

- Le pain, les pâtes, le riz, la semoule, les pommes de terre, les légumineuses... ils apportent des glucides ou sucres qui fournissent de l'énergie et du tonus, mais aussi des protéines, des fibres, des vitamines du groupe B, des minéraux...
- Les fruits et légumes. Ils sont indispensables pour être en pleine forme, car ils couvrent à eux seuls une grande partie de nos besoins en vitamines, en fibres, en antioxydants et ils contiennent aussi divers minéraux.
- La viande, la volaille, le poisson, les œufs. Ils apportent des protéines et du fer pour lutter contre la fatigue et entretenir les muscles.



- Le lait et les produits laitiers. Ce sont les meilleures sources de calcium, qui aident à renforcer les os. Ils contiennent également des protéines et des vitamines (A, D, du groupe B).
- Les matières grasses. Elles véhiculent des vitamines (A, D, E) et des acides gras essentiels en quantités variables, mais surtout procurent de grandes quantités d'énergie. A utiliser avec modération, en variant leur utilisation et en privilégiant celles d'origine végétale (par exemple : beurre ou margarine sur la tartine, huile d'olive pour la cuisson, de colza pour la vinaigrette, etc.).



TROIS REPAS PAR JOUR

L'équilibre alimentaire d'une journée ne se fait pas en un seul repas ! C'est pourquoi, il y a lieu de faire au moins trois repas par jour, auxquels vous pouvez ajouter un goûter, si vous en ressentez le besoin. Ce rythme alimentaire est également incontournable pour compenser la perte d'efficacité de l'organisme : une plus grande quantité d'énergie est nécessaire pour accomplir la même activité que pour une personne plus jeune. Dès lors, quand on avance dans l'âge, on est plus facilement victime du « coup de pompe » qui accompagne l'oubli ou le saut d'un repas.

Au menu d'une journée

Au petit déjeuner : pain, beurre ou margarine, confiture, thé ou café léger, lait ou fromage ou yaourt, fruit ou jus

de fruits sans sucres ajoutés.

Au dîner : crudités ou potage en entrée, viande ou volaille ou poisson ou œufs, légumes cuits, féculent (pomme de terre, légumineuses, pâtes...), un peu de matière grasse pour la cuisson et/ou l'assaisonnement, un morceau de fromage ou un laitage, un fruit (en compote, en morceaux, entier, sec), de l'eau.

Au goûter (facultatif), à la place du dessert : pain, beurre ou margarine, produit laitier (fromage, yaourt, dessert lacté...), fruit, eau, thé, café...



© matka_Wariatka - FOTOLIA



© Cristina Furni - FOTOLIA



Au souper : potage ou crudités (en fonction du repas de midi), viande ou volaille ou poisson ou œufs - ce n'est plus forcément nécessaire si vous en avez mangé le midi, ou alors mangez des petites quantités aux deux repas -, un féculent, un peu de matière grasse, un produit laitier, un fruit, de l'eau...

Le bon réflexe

Au moment de composer vos menus, rappelez-vous le schéma suivant :

- un féculent (pain, pâtes, riz...) à chaque repas
- un produit laitier (lait, fromage, yaourt...) à chaque repas
- une viande, volaille, poisson, 1 à 2 fois par jour
- des fruits (entiers, en jus, en morceaux...) au moins à 2 repas, et des légumes (cuits, crus, en potages,...) au moins à 2 repas.
- des matières grasses variées sur la journée
- de l'eau à volonté
- et pourquoi pas, pour le plaisir : une sucrerie et un verre de vin à certaines occasions



BOISSONS : LA SANTÉ AU FIL DE L'EAU

La sensation de soif s'é mouss e avec l'âge, le contenu en eau de l'organisme diminue et le rein élimine de plus grandes quantités d'eau. Or, les besoins en eau sont au moins identiques à ceux d'un adulte plus jeune. Vous pouvez donc vous retrouver déshydraté sans même avoir ressenti une véritable sensation de soif.

L'art de mettre l'eau à la bouche

Si vous n'avez pas souvent soif, apprenez à vous méfier de cette défaillance du signal d'alarme : pensez à boire régulièrement, tout au long de la journée, y compris la nuit, si vous vous réveillez. Buvez l'équivalent d'une bouteille d'un litre et demi d'eau par jour, soit près de 8 verres. L'eau est la seule boisson indispensable, mais variez les plaisirs ici aussi en buvant du thé, du café, des potages, des bouillons, des jus de fruits, du lait, des infusions. Un petit verre de bière ou de vin de temps à autre, avec modération, est aussi l'occasion de se réhydrater.

Buvez plus encore ...

En cas de fièvre, de forte chaleur, d'atmosphère surchauffée en hiver ou de traitement diurétique (comme des médicaments qui font uriner plus), augmentez la prise de liquides, car le risque de déshydratation est encore plus élevé.

Quelle eau choisir ?

Toutes les eaux sont bonnes à boire, qu'elles soient minérale naturelle, de source ou du robinet. Certaines eaux minérales sont cependant fortement minéralisées (résidu sec > 1500 mg/l sur l'étiquette) et ne conviennent pas toujours à une consommation quotidienne importante. Privilégiez dès lors le « ni trop, ni trop peu », en alternant les eaux faiblement et moyennement minéralisées (avec un résidu entre 50 et 1500 mg/l sur l'étiquette). Sachez aussi que les eaux minérales calciques (plus de 150 mg/litre sur l'étiquette) complètent efficacement vos apports en calcium.

MANGER RESTE UN PLAISIR

Bien manger, c'est aussi se faire du bien au niveau des papilles ! Une cuisine fade et monotone fait perdre l'appétit... Une cuisine colorée, riche en odeurs, en saveurs, agréable au palais, chargée de souvenirs, invite à manger.



© sandralise - FOTOLIA

Le plaisir se partage

Difficile d'apprécier un repas que l'on prend seul, distraitement, devant sa télé. Pensez à inviter des amis, vos petits-enfants, des voisins... C'est le moment de partager et de se retrouver avec ses proches à la maison. Sortez de chez vous, à la découverte d'un nouveau restaurant, d'une brasserie... pour maintenir ou redécouvrir le plaisir de la table.

Variez les plaisirs !

Mangez ce que vous aimez et privilégiez les plats qui vous font saliver. Ce sont eux qui stimuleront votre appétit. N'abusez pas pour autant des petites douceurs. Si vous n'avez pas de raison médicale de vous en priver, ne boudez pas votre plaisir, mais usez-en avec modération, elles ne remplacent pas les repas.

Relevez le goût de vos plats

La perception des saveurs a tendance à décliner avec l'âge. Mais le monde ne devient pas pour autant plus fade !

Aguichez vos papilles gustatives avec des préparations riches en goûts : utilisez du poivre, de la moutarde, des cornichons, des herbes aromatiques (fraîches, séchées ou surgelées), des épices, un soupçon de sucre, de crème, de lait concentré, un zeste de citron... pour que vos plats gardent tout leur caractère.



© sandralise - FOTOLIA

PAS DE RÉGIMES INUTILES !

Le taux de sucre dans le sang (ou glycémie) et le taux de cholestérol ont tendance à augmenter en vieillissant. Sauf si votre médecin vous le recommande, il n'est pas nécessaire de vous priver de sel, d'épices, de sucre ou de graisses. Au contraire, bien dosés, ils peuvent vous rendre l'alimentation agréable.

Pesez-vous régulièrement

Votre poids est-il stable, ou a-t-il fortement changé en peu de temps ? Une perte de poids rapide, un manque d'appétit ou des difficultés à avaler qui se maintiennent dans le temps ne sont pas de bon augure : parlez-en à votre médecin. Si vous présentez un surpoids, ne vous en inquiétez pas tant que le contrôle du poids n'est pas justifié par votre médecin.

Trop de sucre ?

Si votre taux de sucre dans le sang est un peu élevé, ne vous astreignez pas à un régime trop strict : continuez à manger varié, en n'exagérant pas sur les sucreries (gâteaux, chocolats, biscuits...), que vous réservez pour certaines occasions. Gardez un contact régulier avec votre médecin et essayez de maintenir une activité physique régulière.

Votre tension est trop élevée ?

Ne rajoutez pas de sel à table et cuisinez peu salé. Mais il y a aussi d'autres choses à faire... Assaisonnez de poivre, d'épices, d'aromates... et mangez plus de fruits, de légumes, de produits laitiers maigres et de produits céréaliers complets. Et n'oubliez pas de rendre régulièrement visite à votre médecin traitant.

Peur du gras et du cholestérol ?

Avec l'avancée en âge, la restriction des graisses se justifie de moins en moins. Bien sûr, il ne faut pas en abuser, mais il s'agit toujours de trouver la partie vitale des graisses ou lipides, les acides gras essentiels. Veillez à alterner les sources de matières grasses : beurre, margarine, huile d'olive, de colza, de noix, de maïs, etc.

MUSCLEZ VOTRE ALIMENTATION !

Si votre appétit a diminué, ne vous forcez pas pour autant à manger de grandes quantités. Mieux vaut essayer de répartir vos prises au cours de la journée. Soyez attentif aussi à continuer à manger suffisamment d'aliments riches en protéines tant du côté des viandes, volailles, poissons, œufs, que des produits laitiers : ils préservent vos muscles et aident à prévenir la malnutrition et les infections.

Vous manquez d'appétit ?

Vous n'avez pas assez faim à midi ? Par exemple, réservez le fromage ou le dessert pour le goûter et faites de même aux autres repas.

Vous n'arrivez pas au bout de votre assiette de crudités le midi ? Composez de plus petites assiettes et croquez un fruit à dix heures.

Vous n'avez pas très faim le soir ? Prenez un solide goûter.

Les protéines : irremplaçables !

Des apports insuffisants en protéines accentuent la fonte musculaire liée à l'âge et exposent au risque de malnutrition, de carence (zinc, fer, sélénium,...) et de fractures. Même si la viande reste la source la plus riche en protéines, on en retrouve aussi en quantités intéressantes dans les œufs, la volaille, le poisson et les produits laitiers et d'autres aliments, comme les céréales et les légumineuses (lentilles, haricots et pois secs). Veillez aussi à varier les différentes sources de protéines au cours de la semaine.



Quelles quantités par jour ?

Vous avez besoin chaque jour de l'ordre de 1 g de protéines par kilo de poids corporel, si vous êtes en bonne forme. Pour une personne de 70 kg, cela représente par exemple :



© Daniel Sainthorant - FOTOLIA
© Eric Threinen - FOTOLIA
© Sarah Besson - FOTOLIA

120 g de saumon + 1 œuf + 1 grand bol de lait (300 ml) + 2 yaourts + 45 g de camembert fournissent déjà 60 g de protéines, le reste de l'alimentation permettant d'atteindre les quantités requises (environ 70 g)

PRÉSERVEZ VOTRE CAPITAL OSSEUX

Avec l'âge, les os deviennent plus fragiles, ce qui augmente le risque de fractures, en particulier chez la femme. Mais grâce à votre alimentation et à votre mode de vie, vous pouvez mettre des atouts de votre côté pour limiter considérablement ce risque.

Un produit laitier à chaque repas

Le meilleur moyen de s'assurer des apports suffisants en calcium est de consommer un produit laitier à chacun des 3 repas principaux, en variant les sources (lait, yaourt, fromage). Et ajoutez-en aussi dans vos potages, gratins ou purées. Les produits laitiers sont aussi une précieuse source de protéines, tout aussi indispensables que le calcium pour la santé osseuse. Pensez aussi aux eaux minérales calciques (plus de 150 mg/litre sur l'étiquette) et aux jus enrichis en calcium, surtout si vous n'atteignez pas trois portions de produit laitier par jour.

Prévenez la carence en vitamine D

Cette vitamine est indispensable pour la fixation du calcium dans l'os et elle réduit également le risque en cas de chutes. Fabriquée par

l'organisme grâce aux rayons du soleil, elle est une bonne raison de plus pour conseiller les promenades en plein air. L'alimentation en apporte des quantités relativement modestes via certains aliments (poissons gras, œufs, beurre, margarine, laitages non écrémés) et c'est pourquoi il est conseillé de prendre un supplément de vitamine D en hiver.



© og-vision - FOTOLIA

D'autres alliés

L'alimentation dans son ensemble contribue aussi à la prévention de l'ostéoporose et de précieux nutriments pour l'os se retrouvent dans les fruits et légumes, les produits céréaliers ou les légumineuses, comme le soja.

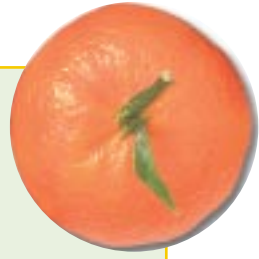
LES NOURRITURES DU CERVEAU

Les clés qui jouent à cache-cache, un numéro de téléphone oublié, un nom sur le bout de la langue... La mémoire peut, avec l'âge, nous jouer des tours. L'alimentation et le maintien d'une activité physique permettent également de protéger les fonctions

intellectuelles. Il importe particulièrement de s'assurer des apports suffisants en certaines vitamines (A, C, E, B6, B9, B12), en antioxydants et en acides gras oméga-3, dont les carences pourraient conduire à des troubles du cerveau ou du cœur. Mais la meilleure prévention

nutritionnelle demeure encore une alimentation diversifiée. Enfin, la bonne gymnastique du cerveau, c'est aussi d'exercer sa mémoire...





Où les trouver ?

- Vitamine A : beurre, margarine, produits laitiers entiers, œufs (jaune), foie, fruits et légumes aux couleurs chaudes (sous forme de provitamine A)...
- Vitamine E : huiles végétales (tournesol, maïs, colza...), fruits oléagineux (noix, amandes...), margarines...
- Vitamine C : fruits et crudités, surtout : agrumes, fraises, kiwi, choux, poivrons, ...
- Vitamine B6 : viande, poisson, jambon, chou-fleur, banane,...
- Vitamine B9 : épinards, légumes, pain complet, orange, jaune d'œuf...
- Vitamine B12 : viande, poisson, œufs, produits laitiers
- Antioxydants : fruits et légumes, produits céréaliers complets, légumineuses, thé, café...
- oméga-3 : huile de noix, colza, lin, soja, poissons gras (sardines, hareng, saumon, maquereau...), aliments enrichis (œufs, matières grasses...), noix.

LE SECRET DE LA JEUNESSE DANS L'ASSIETTE ?

L'effet protecteur des aliments se mesure aussi sur les vieillissements de la peau et des yeux, qui sont le résultat, notamment, d'une diminution naturelle de la concentration en antioxydants au sein des tissus. Privilégier les aliments végétaux (fruits et légumes, produits céréaliers complets,...), particulièrement riches en substances antioxydantes, est donc un bon moyen de ralentir les effets de l'âge sur l'épiderme et la santé des yeux.

Les idées reçues

En matière d'alimentation, il convient également de se méfier des idées reçues et des préjugés qui peuvent conduire à des pratiques alimentaires inadaptées, élevant considérablement le risque de malnutrition et/ou d'effets néfastes pour la santé. En voici quelques exemples :

- **Le lait est indigeste** Le lait n'est pas indigeste. Son sucre, le lactose, en revanche, peut parfois être mal digéré par certaines personnes. Mais contrairement à certaines idées préconçues, il ne faut pas dans ce cas supprimer tous les laitages. Premièrement, la consommation d'un verre de lait est généralement tolérée. Deuxièmement, la plupart des fromages sont dépourvus de lactose et le yaourt est particulièrement digeste, car il contient l'enzyme permettant la digestion du lactose.
- **Les légumes transformés contiennent moins de vitamines que les frais** Les légumes en conserve et surgelés ont aussi de sérieux atouts nutritionnels à faire valoir ! Les légumes surgelés (non préparés) peuvent même contenir plus de vitamines que les légumes frais, stockés trop longtemps avant d'être consommés.
- **Le pain, les pommes de terre, les pâtes font grossir** A condition de les consommer en quantités adaptées, ils ne font pas grossir du tout ! Et bien au contraire, c'est souvent leurs accompagnements (charcuteries pour le pain, par exemple) et leurs modes de préparations (fritures, sauces, ...) qui sont à blâmer.
- **A partir d'un certain âge, on peut supprimer la viande** NON ! La viande reste une des meilleures sources alimentaires de fer et apporte de grandes quantités de protéines. Nul besoin cependant d'en consommer à chaque repas. Vous pouvez la remplacer par de la volaille, du poisson, des œufs, un produit laitier ou végétarien.

DERNIERS CONSEILS

Les interactions médicaments-aliments Plusieurs médicaments peuvent limiter votre appétit ou avoir une influence négative sur certains nutriments précieux pour votre santé. Parlez-en à votre médecin, qui vous conseillera sur le meilleur moment pour les prendre ou les aménagements à faire dans votre alimentation.



Marcher pour vivre plus vieux Une activité physique quotidienne de 30 minutes renforcera vos os et vos muscles pour un meilleur équilibre. Tout type d'activité, même modérée, est bonne pour votre squelette et votre santé en général : le cœur, les articulations, les os, le souffle, le poids, ... vous êtes gagnant sur toute la ligne ! Et faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout... Si vous avez des problèmes de santé, consultez votre médecin.





Plan National Nutrition Santé (PNNS),
une initiative du Ministre des Affaires Sociales
et de la Santé Publique.

www.monplannutrition.be



Ed. Resp. : Dr. Dirk Cuypers, Place Victor Horta 40 Bte 10, 1060 Bruxelles