

SURVEILLEZ VOTRE POIDS

Votre poids est un bon indicateur de votre état nutritionnel



- Un poids stable signifie en général que vous apportez suffisamment à votre organisme en termes d'énergie.
- Un poids qui augmente peut signifier que les apports sont trop importants.
- Un poids qui diminue peut signifier que les apports sont insuffisants.

Mais il existe d'autres explications à une variation du poids...

**Pesez-vous une fois par mois
et signaler toute variation de poids à votre médecin.**

N'OUBLIEZ PAS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Conservez une activité physique régulière adaptée à vos possibilités
: faites un peu de marche, du jardinage, du bricolage, du ménage,
dansez, nagez...
A chacun de trouver ce qui lui plait.



RESEAU LIMOUSIN NUTRITION

Résidence L'Art du Temps - 16, rue du Cluzeau - 87170 ISLE

Tél. : 05 55 78 64 36 - Fax : 05 55 78 64 37

linut@wanadoo.fr

www.linut.fr



L'alimentation équilibrée de la personne âgée de plus de 70 ans

Manger équilibré, c'est :

- manger **varié, aucun aliment n'est interdit**,
- apporter à son corps tout ce dont il a besoin pour **vivre de manière optimale**.

REPERES DE CONSOMMATION

5 fois par jour : 2 à 3 légumes + 2 à 3 fruits par jour



Exemple : 1 jus de fruit au petit déjeuner ; une crudité et un fruit le midi ; une soupe de légumes et un bol de salade composée le soir.

A chaque repas, selon l'appétit : pain, aliments céréaliers, pommes de terre, légumes secs



Exemple : pain au petit déjeuner ; pâtes le midi au plat principal + pain ; biscuits au goûter, soupe de légumes avec pomme de terre le soir + riz au lait + pain.

3 à 4 par jour : Lait et produits laitiers



Exemple : 1 bol de lait au petit déjeuner (avec cacao ou café...) ; un laitage en dessert le midi ; un morceau de fromage + riz au lait le soir.

2 fois par jour : Viande, poisson, œuf



Exemple : une viande le midi, 2 œufs le soir.

A chaque repas (en petite quantité) : matières grasses



Privilégiez l'**huile d'olive, de colza et de noix** pour leur rôle protecteur pour le cœur. Exemple : beurre au petit déjeuner ; huile pour la vinaigrette et pour la cuisson de la viande le midi ; crème fraîche dans la soupe et huile pour la vinaigrette le soir.

1l à 1,5l par jour : eau = boisson indispensable

Apprenez à boire sans avoir soif.



Boissons alcoolisées : en l'absence de toute maladie, ne dépassez pas, par jour, 2 verres de vin (de 10cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin = 2 demis de bière ou 6cl d'alcool fort.

Pour le plaisir, en quantité modérée : produits sucrés



Exemple : sucre dans le café au lait + confiture au petit déjeuner ; miel dans le laitage le midi ; une pâtisserie en dessert à l'occasion.

D'après les Repères de consommation du PNNS, personne âgée fragile

Vous pourrez répartir ces aliments en **au moins trois prises alimentaires par jour**. En France nous mangeons en moyenne trois repas principaux copieux, et une à deux collations. Mais la meilleure solution serait celle correspondant le mieux à vos habitudes de vie et respectant l'équilibre alimentaire.

MANGEZ VARIE

Il n'existe pas un aliment meilleur que les autres, de même qu'il n'existe pas un aliment plus mauvais que les autres. Tous se complètent, d'où l'importance de :

- **Ne supprimer aucun aliment**,
- **Varié un maximum son alimentation** afin de profiter des avantages de chaque aliment consommé.

SOYEZ « LOGIQUE »

Choisir un menu type « assiette de charcuterie, tartiflette – salade et tarte aux pommes » peut être tentant pour certains, et peut rester compatible avec une alimentation équilibrée tant que cela reste occasionnel. Cependant vous semble-t-il logique :

- D'associer 3 plats riches à un même repas ?
- D'avoir 2 charcuteries au même repas (en entrée + dans la tartiflette) ?
- Ne risquez-vous pas de manger la tarte aux pommes avec un estomac saturé et donc avec moins de plaisir ?

A l'inverse, d'autres choisiront un repas léger du type « potage de légumes – yaourt – fruit » au dîner. Ce repas peut éventuellement faire suite à un déjeuner copieux, ce qui semblerait alors logique. Mais lorsque cela n'est pas le cas pensez-vous que :

- Votre dîner vous permettra d'apporter suffisamment d'énergie pour entamer le jeûne nocturne ?
- Vous avez atteint l'objectif de 2 portions de viande ou poisson ou œuf par jour ?

FAITES-VOUS PLAISIR

- **Aucun aliment n'est interdit**.
- Se faire plaisir c'est choisir des aliments que l'on aime et les incorporer de manière judicieuse dans ses repas.
- Et n'oubliez pas, l'**équilibre alimentaire** peut se faire sur un repas, mais il **se fait aussi sur la semaine**. Un repas de fête copieux pourra ainsi s'intégrer dans une alimentation équilibrée ; le manque d'un produit laitier à un repas pourra être compensé sur le reste de la journée ou le jour suivant...