

VIEILLIR EN FORME

À 65 ans passés, vous avez constaté une prise de poids et/ou une baisse de forme. Voici quelques conseils pour vous aider à adopter des bons réflexes pour vieillir en forme.

2 FACTEURS ESSENTIELS À RETENIR



Rester actif : bouger tous les jours.



Prendre le temps de manger et se faire plaisir à table.

→ Composer des menus avec 3 composantes et 4 couleurs

- Entrée, plat et dessert.
- 4 couleurs pour la diversité et l'équilibre alimentaire.



→ Penser au calcium

- Consommer au moins 3 produits laitiers par jour.
- Penser également aux eaux riches en calcium.



→ Limiter l'ajout de sel

- Goûter avant de resaler.
- Diminuer le sel au profit d'autres condiments pour plus de saveur.



→ Bien choisir les matières grasses

- Réduire la consommation de beurre, de charcuterie (sauf le jambon blanc), de fromages et de pâtisseries.
- Privilégier plutôt l'huile de colza, de noix et les poissons gras.



Ne pas négliger les protéines

Pour prévenir la fonte musculaire, il est conseillé de maintenir un apport en protéines de 1g/kg/j*.

Par exemple, si vous pesez 75 kg :

200 ml de lait



+

120 g de poisson



+

150 g de lentilles



+

2 tranches de jambon



+

30 g de fromage



+

110 g de fromage blanc



☉ 75 g de protéines