

# 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