

*"J'ai 65 ans et j'ai toujours été très actif. Depuis que je suis à la retraite, j'ai pris 2 kilos et je ne me sens pas en forme."*



## Problématique

Le passage à la retraite symbolise un changement de rythme et d'habitudes. Il peut ainsi s'accompagner d'une baisse de forme et d'une prise de poids. Le poids est un marqueur de la santé et, à l'âge de Bernard, il est important de le maintenir. Quels conseils lui donner pour mieux vivre aujourd'hui et bien vieillir demain ?

## Vos conseils, en pratique

Pour aider Bernard à passer le cap de la retraite, aidez-le à avoir les bons réflexes alimentaires et à rester actif, deux facteurs essentiels pour gérer son poids et maintenir sa forme.



**Composer des menus à 3 composantes** (entrée, plat, dessert) plutôt qu'un plat unique.



**Au moins 4 couleurs dans un repas** est un repère simple pour assurer diversité, équilibre alimentaire et apports en vitamines et minéraux.



**Ne pas se priver**, pour éviter les frustrations et conserver le plaisir de manger. Bernard peut continuer à manger ses aliments préférés, mais en petites portions et occasionnellement.



**Prendre le temps de manger à table**, en étant attentif à ses sensations de faim et de rassasiement. En effet, les signaux de satiété arrivent seulement 15 à 20 minutes après le début du repas.



**Pratiquer une activité physique tous les jours**, pour rester en forme le plus longtemps possible.



### Bon à savoir

**Entretenir les liens sociaux** est essentiel pour la forme et l'épanouissement. Des études ont en effet montré le lien direct entre l'absence de relations sociales et la dépression<sup>1</sup>. À l'inverse, la présence d'amis et de famille influe sur le bien-être physique et moral<sup>2</sup>.



### C'est essentiel aussi...

Avec l'âge, Bernard ressent moins la soif. Il doit pourtant continuer à boire 1,5 litres d'eau par jour, soit 8 verres.



## Comment faire en pratique ?

Pour rester en forme, certains points clés de l'alimentation sont à surveiller.

### Limitier l'ajout de sel

Selon l'ANSES\*, les hommes adultes devraient consommer moins de 8 g de sel par jour. Or, en France, seul un tiers des hommes respectent cette recommandation<sup>3</sup>.

#### En pratique, à table :

- Goûter avant de resaler.
- Diminuer le sel au profit d'épices, d'herbes aromatiques, d'ail... pour plus de saveur et plus de plaisir.



### Penser au calcium

L'ostéoporose touche plus de 5 % des hommes de plus de 50 ans<sup>4</sup>.

#### En pratique, sur la journée :

- Au moins trois produits laitiers par jour en alternant yaourts, lait, fromage blanc, fromage, etc.



- Penser aussi aux eaux riches en calcium.

### Bien choisir les matières grasses

L'ANSES\* recommande de maintenir un apport en acides gras saturés inférieur à 12 % de l'apport énergétique journalier<sup>5</sup>. Or, la consommation moyenne des hommes est d'environ 15 %<sup>6</sup>.

#### En pratique, sur la semaine :

- Réduire la charcuterie (sauf le jambon blanc), les fromages, le beurre, les pâtisseries, contenant des acides gras saturés.
- Privilégier l'huile de colza, de noix, les poissons gras, les fruits oléagineux, contenant des acides gras insaturés.



### Ne pas négliger les protéines

Dès 65 ans, il est important de maintenir des apports suffisants en protéines (de l'ordre de 1g/kg/j) pour prévenir la fonte musculaire.

#### En pratique, sur la journée, Bernard, qui pèse 75 kilos, pourra consommer :

200 ml de lait + 120 g de poisson



+ 150 g de lentilles

+ 30 g de fromage



+ 2 tranches de jambon

+ 110 g de fromage blanc



= 75 g de protéines

\*ANSES = Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

1. Chi I, Chou KL. Social support and depression among elderly Chinese people in Hong Kong. *Int J Aging Hum Dev.* 2001;52(3):231-52 2. A Dean, B Kolody, P Wood. Effects of social support from various sources on depression in elderly persons. *Journal of Health and Social Behavior*, 1990 3. Etude Nationale Nutrition Santé. Institut National de Veille Sanitaire, 2006 4. Prévention, diagnostic et traitement de l'ostéoporose, HAS 2006 5. Actualisation des apports recommandés en acides gras, Rapport d'expertise collective. ANSES Mai 2011 6. Etude INCA 2, ANSES 2006-2007

En savoir plus ?

Rendez-vous sur

[www.nutripro.nestle.fr](http://www.nutripro.nestle.fr)

09 70 80 97 80



Nestlé