



LA SANTÉ
EN MANGEANT
ET EN BOUGEANT

Le guide nutrition à partir de 55 ans

Introduction

L'alimentation joue un rôle très important sur la santé. En prenant de l'âge, l'organisme change. Ses besoins nutritionnels aussi : contrairement aux idées reçues, ils ne diminuent pas avec l'âge et certains augmentent même. Ce serait donc une erreur de penser qu'en vieillissant il faut manger moins, surtout si vous êtes physiquement actif. En revanche, il est important de veiller à manger mieux et à bouger tous les jours. Une alimentation adaptée à vos besoins nutritionnels et une activité physique quotidienne aideront à vous protéger contre certaines maladies (diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, etc.), à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose – et ainsi à réduire les risques de chutes et de fractures –, à vous défendre contre les infections et tout simplement à « bien vieillir », tout en continuant à vivre selon vos désirs.

Vous trouverez dans ce guide des repères de consommation, de nombreux conseils et astuces, des menus et des recettes faciles pour bien manger tous les jours. Vous pouvez aussi vous reporter au site mangerbouger.fr, rubrique La Fabrique à menus. Vous pouvez lire également *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*.

Sommaire

Repères de consommation à partir de 55 ans page 4



**Manger pour rester en bonne santé
et se faire plaisir**

page 6



**Bouger chaque jour
pour rester en forme**

page 28



**Adapter son alimentation
pour vivre mieux**

page 38

Glossaire page 61

REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS*

à partir de 55 ans.

<p>Fruits et légumes</p> 	<p>Au moins 5 par jour</p>
<p>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</p> 	<p>À chaque repas et selon l'appétit</p>
<p>Lait et produits laitiers</p> 	<p>3 ou 4 par jour</p>
<p>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</p> 	<p>1 ou 2 fois par jour</p>
<p>Matières grasses ajoutées</p> 	<p>En limiter la consommation</p>
<p>Produits sucrés</p> 	<p>En limiter la consommation</p>
<p>Boissons</p> 	<p>De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour</p>
<p>Sel</p> 	<p>En limiter la consommation</p>
<p>Activité physique</p> 	<p>Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour</p>

*** Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.**

- À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
 - Crus, cuits, nature ou préparés
 - Frais, surgelés ou en conserve
 - 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter
-
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin...
 - Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...
-
- Jouer sur la variété
 - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...
-
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
 - Poisson : 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
 - Limiter les préparations frites et panées
 - Penser aux abats
-
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...)
 - Favoriser la variété
 - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
-
- À consommer surtout au cours des repas et des collations
 - Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons
 - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
-
- Eau : au cours et en dehors des repas
 - Limiter les boissons sucrées
 - Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
-
- Préférer le sel iodé
 - Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter
 - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
 - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...
 - Ne pas manger sans sel sans prescription médicale
-
- Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...) et les activités sportives (gymnastique, yoga, natation...)
 - Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes

Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir



Votre mode de vie change ; votre alimentation doit-elle changer ? Vous aimez faire un bon repas et vous pensez que ce n'est pas conciliable avec les préoccupations liées à la santé ? Vous n'avez jamais particulièrement fait attention à votre alimentation, mais vous vous demandez aujourd'hui s'il faut changer vos habitudes alimentaires pour rester en forme dans les années à venir ?

Concilier plaisir et santé, c'est tout à fait possible ! Il n'y a pas vraiment de bons ou de mauvais aliments, et aucun n'est interdit. Certains sont à privilégier et d'autres à limiter, mais chaque famille d'aliments a sa place dans votre menu.

- 8 Le bon rythme : toujours 3 repas par jour
- 9 Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- 12 Pain et féculents : à chaque repas et selon l'appétit
- 14 Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour
- 16 Viande, poisson, œufs : 1 ou 2 fois par jour
- 20 Matières grasses ajoutées : en limiter la consommation
- 21 Produits sucrés : en limiter la consommation
- 22 Boissons : de l'eau en quantité suffisante
- 24 Sel : à limiter sans le supprimer
- 26 Idées menus

Le bon rythme : toujours 3 repas par jour

Un petit creux ?

Faites un goûter
ou une collation,
dans la matinée
ou la soirée,
en privilégiant
yaourts, fromage
et fruits.

Lisez aussi *Idées menus*, page 26.

Quelles que soient vos activités, veillez à conserver un rythme de trois repas – petit-déjeuner, déjeuner, dîner – par jour, cela permet une bonne répartition des apports alimentaires.

Un poids stable est un bon indice de santé. Pesez-vous une fois par mois et, si vous avez un problème de poids ou que vous maigrissez, parlez-en à votre médecin.

Lisez aussi *Comment bien se nourrir quand on n'a pas beaucoup d'appétit ?* page 40
et *Que faire en cas de surpoids ?* page 44



Fruits et légumes : au moins 5 par jour

Avec l'âge, les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont riches. Ils sont peu caloriques et leur effet favorable sur la santé est démontré. Ils contiennent des antioxydants, qui protègent nos cellules, des fibres et de l'eau, qui facilitent un bon transit intestinal.

Crus ou cuits ?

- ➔ Crus, ils apportent plus de vitamines quand ils sont consommés frais, c'est-à-dire peu de temps après l'achat.
- ➔ Cuits, ils restent également intéressants d'un point de vue nutritionnel et sont souvent plus digestes. Pensez aux compotes de fruits.

Frais, surgelés ou en conserve ?

- ➔ Si vous le pouvez, privilégiez les produits de saison frais, qui sont plus savoureux. Les commerces « discount » proposent des fruits et légumes frais à des prix intéressants.
- ➔ Mais les conserves et les surgelés apportent aussi des minéraux, des vitamines et des fibres. Disponibles en toute saison, ils sont rapides à préparer lorsqu'on a peu de temps ou que l'on n'aime pas cuisiner. Ils sont souvent moins chers que les produits frais, comparés au prix du kilo une fois épluchés.



Et les fruits secs ?

Raisin, abricots, dattes, bananes, pruneaux, figes... Énergétiques et sources de fibres et de minéraux, vous pouvez les consommer en plus des 5 fruits et légumes par jour.

Est-il préférable de manger bio ?

Il est certain que l'agriculture biologique est moins polluante pour l'environnement, car elle interdit l'utilisation des pesticides de synthèse. Sur le plan nutritionnel, les études disponibles actuellement* ne permettent pas de conclure à un bénéfice par rapport à une alimentation non bio. L'important est de rester proche des repères du guide.

* Rapport de l'Anses consultable sur www.anses.fr

Qu'entend-on par 5 fruits et/ou légumes par jour ?

Au moins 5 fruits et légumes, cela vous semble compliqué ou beaucoup ?
En fait, ce que l'on entend par **1 fruit ou 1 légume, c'est une portion de fruits ou de légumes**, c'est-à-dire :



la moitié de 1 assiette
de légumes cuits
(environ 100 g)



1 petite assiette ou
1 portion type self-service
de crudités (environ 100 g)



1 bol ou 1 assiette creuse de
soupe de légumes



1 fruit du type pomme, poire,
orange, etc.



2 fruits du type abricot,
clémentine, grosse prune,
kiwi, etc.



2 à 4 tranches d'ananas
(frais ou au sirop)



1 pot de compote individuel
ou 2 grosses cuillères
à soupe de compote maison



1 bonne poignée
de petits fruits : fraises,
cerises, litchis, etc.



1 fruit pressé
ou 1 verre de jus de fruit
sans sucre ajouté

Gaspacho

Préparation : 20 minutes
+ 4 heures au réfrigérateur

Pas de cuisson

Pour 2 personnes : 1/2 gousse d'ail, 1 échalote, 1 poivron rouge, 1/2 concombre, 2 tomates, 1/2 cuillère à soupe d'huile olive, 125 ml d'eau glacée, 1/2 cuillère à soupe de vinaigre, sel, poivre.

Écrasez l'ail. Émincez l'échalote. Épépinez le poivron et les tomates et découpez-les en petits dés. Pelez le concombre, coupez-le dans le sens de la longueur, épépinez-le puis découpez-le en tronçons. Mixez le tout avec l'eau glacée, le vinaigre et l'huile.

Assaisonnez.

Consommez frais en ajoutant du pain émietté si vous le désirez.



Tutti frutti

Préparation : 5 minutes
+ 1 heure au réfrigérateur

Pas de cuisson

Pour 4 personnes : 4 biscuits à la cuillère émiettés, 4 rondelles d'ananas au jus en conserve ou en bocal, 1 banane, 1 orange.

Mixez tous les ingrédients et servez frais ou glacé.

Pain et féculents : à chaque repas et selon l'appétit

Astuce

Le pain que vous congelez quand il est frais conserve sa saveur, surtout si vous le passez au four dès sa sortie du congélateur. Mangez-le alors rapidement.

Le pain et les féculents font-ils grossir ?

Non, ils ne font pas grossir en eux-mêmes. C'est ce qu'on mange avec ou la façon dont on les prépare qui augmente énormément l'apport calorique : pain beurré, frites ou pommes de terre sautées, pâtes à la crème et aux lardons, etc.

Le pain et les autres aliments céréaliers, les légumes secs et les pommes de terre sont une source d'énergie indispensable car ils apportent des glucides complexes.

- N'hésitez pas à manger du pain à chaque repas, surtout s'il n'y a pas d'autres féculents au menu.
- Variez les plaisirs et privilégiez, autant que possible, les aliments complets ou bis (pain complet ou aux céréales, pâtes et riz complets...), qui contiennent plus de fibres, de minéraux et de vitamines.
- N'hésitez pas à miser sur les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches, pois cassés, etc.), très riches en protéines, fibres, minéraux et vitamines.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

N'oubliez pas que les féculents permettent de préparer des plats tout simples, savoureux et pas chers : riz à la sauce tomate, gratins de pâtes ou de pommes de terre...



Soupe de lentilles au lard

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 2 personnes : 0,75 L d'eau, 125 g de lentilles, 1 oignon moyen pelé et émincé, 1 ou 2 carottes grattées et coupées en fines rondelles, 50 g de lardons fumés, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), sel.

Portez l'eau à ébullition et mettez-y à cuire les lentilles, l'oignon et les carottes avec le bouquet garni pendant 30 minutes – ou faites cuire 15 minutes à l'autocuiseur. Si la soupe est trop épaisse en fin de cuisson, ajoutez un peu d'eau. Ôtez le bouquet garni, et, selon votre convenance, mixez ou pas la soupe. Faites revenir les lardons à la poêle, sans matière grasse. Jetez-les dans la soupe et servez.



Gratin de pâtes aux épinards et à la tomate

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 2 personnes : 150 g de pâtes (complètes ou semi-complètes), huile (pour graisser le plat à gratin), 250 g d'épinards frais ou surgelés, 1 petite boîte de tomates au naturel ou 2 tomates, 1 oignon, 1/2 gousse d'ail, 1 dl de crème fraîche, 25 g de parmesan.

Faites cuire les pâtes puis égouttez-les. Tapissez le plat à gratin graissé avec les tomates au naturel ou en rondelles et les oignons émincés. Recouvrez avec les pâtes puis par une couche d'épinards et l'ail écrasé. Versez la crème, salez et poivrez. Saupoudrez avec le parmesan. Mettez au four à 200°C pendant 15 minutes et servez aussitôt.

Lait et produits laitiers : 3 ou 4 par jour

Quel lait consommer ?

Demi-écrémé, écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium, seule la quantité de matières grasses change. Ses bienfaits sont identiques qu'il soit frais ou pasteurisé, sous présentation en poudre ou concentré (non sucré). Si c'est plus pratique pour vous, n'hésitez pas à utiliser du lait en poudre.

Beurre et crème : riches en graisses

Le beurre et la crème fraîche ne sont pas considérés comme des produits laitiers mais comme des matières grasses ; ils n'apportent pas de calcium.

Le lait et les produits laitiers sont la principale source de calcium, qui permet de conserver des os solides et ainsi de lutter contre l'ostéoporose et ses conséquences, notamment le risque de fractures. Ils apportent également des protéines animales, ce qui est d'autant plus important si vous mangez peu de viande, de poisson ou d'œufs.

→ Dans la journée, alternez lait, laitages et fromage pour obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses.

→ Même si vous avez vos fromages favoris, essayez de varier vos choix ; plus un fromage est à pâte dure (emmental, tome...), plus il est riche en calcium mais également en graisses. Les fromages fondus et à tartiner (ail et fines herbes, demi-sel) sont riches en matières grasses et en sel et souvent pauvres en calcium.

→ Privilégiez les crèmes dessert et les flans maison (pas trop sucrés) ; ceux du commerce sont en général plus gras et plus sucrés et contiennent moins de calcium. Si vous en achetez, comparez les étiquettes pour faire votre choix.



« Je n'aime pas beaucoup les laitages »

- ➔ Pensez à en mettre dans vos préparations : flans de légumes, sauce blanche, entremets maison, gratins de légumes et de pâtes, lait mixé avec des fruits, riz au lait...
- ➔ Ajoutez du fromage râpé dans vos omelettes, vos pâtes...
- ➔ Certaines eaux minérales ont une teneur intéressante en calcium (plus de 150 mg/L). Regardez les étiquettes.

Les produits à base de soja

Les jus de soja, tofu, etc. apportent des protéines et sont exempts de graisses saturées. Mais attention, pauvres en calcium, ils ne peuvent pas remplacer les produits laitiers (sauf s'ils sont enrichis en calcium). Toutefois, leur consommation ainsi que celle des compléments alimentaires à base de soja doit être limitée en raison de leur teneur élevée en phytoestrogènes.

Fiche recette

Gâteau de riz aux kiwis et coulis de fruits rouges

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 + 20 minutes

Pour 2 personnes : 1/2 litre de lait, 1/2 gousse de vanille, 1/2 zeste d'orange non traitée, 60 g de riz rond, 2 œufs, 1,5 cuillère à soupe de sucre en poudre, 2 kiwis.

Coulis de fruits rouges : 150 g de fraises ou de framboises mixées avec 1 cuillère à soupe de sucre.

Mettez le lait à bouillir avec la gousse de vanille et le zeste d'orange. Lorsque le lait bout, enlevez la gousse de vanille et le zeste et mettez-y le riz à cuire 30 minutes environ. Laissez refroidir quelques instants. Battez les œufs avec le sucre et mélangez au riz. Graissez un moule et versez-y le mélange. Passez au four à 180 °C pendant 15 à 20 minutes. Démoulez. Décorez avec les tranches de kiwi épluché et recouvrez le gâteau du coulis de fruits.



Viande, poisson, œufs : 1 ou 2 fois par jour

À savoir

Les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, au contraire ils augmentent d'environ 20 %.

La viande, le poisson et les œufs apportent des protéines animales d'excellente qualité, indispensables pour préserver la masse et la force musculaires, ainsi que certaines vitamines essentielles.

- Consommez alternativement viande rouge, viande blanche et volaille.
- Vous pouvez sans problème manger des œufs plusieurs fois par semaine.
- Il est recommandé de manger du poisson deux fois par semaine ; préparez-le au court-bouillon, grillé, en papillote, au four, etc.
- Si vous n'achetez pas du poisson frais régulièrement, pensez aux surgelés et aux conserves (thon au naturel, sardines à l'huile, maquereau, anchois...). Les poissons gras – hareng, maquereau, sardine, saumon... – contiennent des graisses (acides gras oméga 3) bénéfiques à la santé, notamment en ce qui concerne la prévention des maladies cardiovasculaires.
- N'oubliez pas les abats, riches en vitamines et en minéraux.



➔ À l'exception du jambon blanc, les produits de charcuterie sont très riches en graisses, et il vaut donc mieux éviter d'en manger trop souvent.

« Je ne mange pas beaucoup ou pas de viande, de poisson et d'œufs »

Pour avoir des apports suffisants en protéines, mettez au menu :

- ➔ des aliments et des plats associant deux sources complémentaires de protéines végétales : légumes secs et céréales (semoule et pois chiches, soupe ou purée de pois cassés et pain...), céréales et fruits oléagineux (pain aux noix, aux noisettes, aux amandes...);
- ➔ des plats associant un aliment d'origine végétale et un produit laitier (source de protéines animales) : muesli et lait au petit-déjeuner, pâtes au fromage, pizza.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

- Les œufs sont bon marché ; n'hésitez pas à en consommer régulièrement : à la coque, au plat, en omelette, bien sûr, mais aussi dans une salade composée, un flan salé ou sucré...
- Les morceaux à cuisson longue, qui donnent une viande très moelleuse, qu'ils soient bouillis (miroton, pot-au-feu, potée...), à l'étouffée (daube), en ragoût (bourguignon, tajines...), sont moins chers et apportent autant de protéines que les autres.
- Les conserves de poissons sont intéressantes tant sur le plan nutritionnel que sur celui du budget.

Équivalences en protéines



Une portion de viande ou de poisson d'environ 100 g



= 2 œufs



= 100 g de crevettes ou de crustacés décortiqués



= 500 g de moules (avec coquilles)



= 100 g de volaille, de foie ou de jambon blanc

Filets de merlan aux poireaux

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 2 personnes : 2 beaux filets de merlan, 3 poireaux moyens, 1 carotte, 1 oignon, 1 cuillère à soupe d'huile, 20 g d'emmental râpé, 2 cuillères à soupe de vin blanc sec, persil ou ciboulette, sel, poivre.

Lavez les légumes. Pelez les carottes et coupez-les en petits bâtonnets. Coupez les poireaux en rondelles et faites-les cuire à l'étouffée. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile.

Dans un plat à gratin, répartissez les carottes et les poireaux, puis déposez-y les filets de merlan et enfin les oignons. Arrosez avec le vin blanc, assaisonnez et parsemez le tout d'emmental râpé. Passez au four 30 minutes à 240 °C (thermostat 8). Saupoudrez de persil ou de ciboulette.



Lapin à la normande

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 1 heure

Pour 2 personnes : 2 râbles de lapin, 1 cuillère à soupe d'huile, 1 petit oignon, 1 éclat d'ail, 2 pommes golden, 75 ml de cidre brut, 25 ml de crème liquide, sel, poivre.

Dans une cocotte, faites revenir les râbles de lapin de chaque côté dans un peu d'huile. Épluchez l'oignon, l'ail et les pommes. Émincez-les et ajoutez-les au fur et à mesure dans la cocotte. Versez le cidre, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 1 heure. Avant de servir, incorporez la crème dans la cocotte et remuez pendant 1 minute.





Flan de carottes et coulis de courgettes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 20 + 40 minutes

Pour 4 personnes : 1 kg de carottes, 4 œufs, 2 cuillères à soupe de fromage blanc battu, 60 g de gruyère râpé, persil ciselé, 600 g de courgettes, 2 oignons blancs, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à l'autocuiseur, puis mixez-les. Ajoutez-y les œufs, le fromage blanc, le gruyère râpé et le persil. Mélangez le tout et assaisonnez. Versez la préparation dans un moule et faites cuire 40 minutes à thermostat 6-7 (200 °C). Lavez les courgettes. Coupez-les en dés sans les éplucher. Émincez les oignons et faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile. Ajoutez les courgettes et faites cuire le tout à l'étouffée. Mixez le tout. Assaisonnez. Nappez les portions de flan de carottes avec le coulis de courgettes.

Papillote de cabillaud au micro-ondes*

Préparation : 5 minutes. Cuisson : 10 minutes

Par personne : 1 beau filet de cabillaud (ou autre poisson) frais ou surgelé, 1 tomate, 1 échalote, thym, persil frais, 1 cuillère à café d'huile d'olive, sel, poivre.

Mettez le poisson dans du papier sulfurisé. Recouvrez-le de la tomate coupée en rondelles, de l'échalote émincée, du thym et du persil ciselé. Salez, poivrez et arrosez avec l'huile d'olive. Fermez la papillote. Enfournez au micro-ondes à puissance maximale pendant environ 10 minutes.

* « Le four à micro-ondes peut-il être dangereux ? »

Non, l'utilisation du four à micro-ondes ne présente aucun risque connu pour la santé. C'est un mode de cuisson ou de réchauffage des aliments qui vaut les autres s'il est bien utilisé.



Matières grasses ajoutées : en limiter la consommation

L'huile et le beurre

Pour la cuisson, l'huile (d'olive, d'arachide...) est préférable au beurre.

Pour l'assaisonnement : huile de colza, huile d'olive, huile de noix, huile de tournesol...

Les huiles riches en colza ou en soja sont déconseillées pour les cuissons à haute température (friture).

Réservez le beurre pour vos tartines du petit-déjeuner et cru en noix sur les légumes et les féculents.

Les matières grasses sont indispensables, mais en petites quantités. En effet, qu'elles soient végétales (huile, margarine) ou animales (beurre, crème fraîche, lard, saindoux, graisse d'oie), elles sont toutes très caloriques. Il est particulièrement conseillé de limiter la consommation des graisses ajoutées : sauces, graisse de cuisson...

→ Alternez les plats en sauce et les aliments cuisinés avec de la matière grasse avec du poisson en papillote, de la viande ou du poisson grillé ou rôti et des légumes à la vapeur, assaisonnés d'épices et d'herbes aromatiques.

→ Les huiles végétales apportent de la vitamine E qui protège nos cellules : variez-les, pour le goût mais aussi pour bénéficier de toutes leurs propriétés.

→ Si vous achetez des plats cuisinés, lisez les étiquettes : un plat comportant plus de 10 % de lipides (10 g de lipides pour 100 g de produit) est considéré comme gras.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Intéressante sur le plan nutritionnel, l'huile de colza est peu onéreuse.

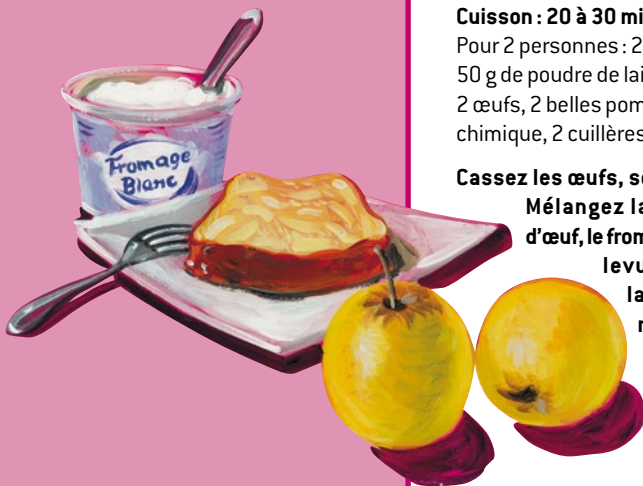
Produits sucrés : en limiter la consommation



Il arrive souvent qu'en prenant de l'âge on soit plus attiré par les produits sucrés... Il n'y a aucune raison de s'en priver, à condition de les consommer sans excès.

- ➔ Évitez de manger des produits sucrés en dehors des repas.
- ➔ Dessert ne rime pas forcément avec pâtisserie, crème ou glace. Pensez aussi aux fruits : à croquer, en salade de fruits, en sorbet, en compote...

Fiche recette



Gâteau aux pommes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 à 30 minutes

Pour 2 personnes : 200 g de fromage blanc, 50 g de poudre de lait écrémé, 50 g de farine, 2 œufs, 2 belles pommes, 1 cuillère à café de levure chimique, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre.

Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes.

Mélangez la farine, le sucre, les jaunes d'œuf, le fromage blanc, la poudre de lait et la levure. Ajoutez les pommes en lamelles. Battez les blancs en neige très ferme et incorporez-la à l'appareil. Enfourez 20 à 30 minutes à 180 °C.

Boissons : de l'eau en quantité suffisante



Boire de l'eau est très important pour assurer le bon fonctionnement du corps (et permet de diminuer les problèmes de constipation) : on a besoin de boire environ 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. Mais la sensation de soif s'atténue au fil des années. Pour éviter les risques de déshydratation, apprenez à boire sans avoir soif !

Comment boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour ?

- ➔ Buvez pendant et entre les repas. Si l'eau plate ne vous dit rien, vous pouvez boire de l'eau gazeuse ou une eau aromatisée, mais sans sucre, en alternant les marques pour bénéficier de leurs apports spécifiques.
- ➔ Dans les 1 litre à 1,5 litre, vous pouvez compter l'eau apportée par la soupe, le potage, le bouillon, la tisane, le thé, le café...

« J'évite de boire car cela m'oblige à me lever la nuit »

Alors, buvez surtout dans la première partie de la journée. Prenez plusieurs verres d'eau dans la matinée et évitez de boire dans la soirée, à l'exception d'un potage au dîner.



Autres boissons

→ Si vous aimez les jus de fruits, optez plutôt pour les « 100 % pur jus », sans sucre ajouté qui, contrairement aux autres boissons sucrées, contiennent seulement le sucre du fruit et apportent vitamines et sels minéraux.



L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

L'eau du robinet est la moins chère de toutes les eaux, elle est contrôlée et offre normalement toutes les garanties sur le plan sanitaire. Si vous trouvez qu'elle n'a pas un bon goût, un conseil simple : remplissez une carafe et laissez-la quelque temps à l'air libre (ou au réfrigérateur). Elle perdra ainsi son goût chloré.

Boissons alcoolisées

Si vous aimez le vin ou la bière, sachez qu'il est recommandé de ne pas en boire plus de 2 verres par jour pour une femme et 3 pour un homme.

Buvez davantage dans certaines situations

Parfois, il est indispensable de boire plus de 1,5 litre d'eau par jour, jusqu'à environ 2 litres par jour :

- s'il fait très chaud, que ce soit l'hiver dans votre appartement surchauffé ou pendant l'été. Buvez beaucoup et plutôt salé, en consommant une soupe froide (gaspacho, recette page 11) ou un bouillon tiède ou glacé qui, par leurs apports en sels minéraux, permettront d'éviter la déshydratation ;
- si vous avez de la fièvre ;
- en cas de diarrhée ou de vomissements, classiques de la gastro-entérite ;
- si vous prenez des diurétiques ou des laxatifs, car ils augmentent les pertes en eau.

Sel : à limiter sans le supprimer



Le sel renforce la saveur des aliments, mais on en consomme souvent beaucoup trop, et ce n'est pas conseillé pour la santé : un excès de sel peut en effet entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau. En général, en quelques semaines, on s'habitue facilement à manger moins salé.

Comment limiter sa consommation de sel ?

- ➔ Lorsque vous faites la cuisine, salez sans excès, et plutôt après la cuisson que pendant.
- ➔ Que ce soit en cuisinant ou à table, goûtez systématiquement avant de resaler.
- ➔ Pour donner du goût, pensez aux épices (dont le poivre), aux condiments (moutarde, cornichons, câpres...), aux aromates (ail, oignon, échalote...) et aux fines herbes.
- ➔ Dans la mesure du possible, privilégiez le « fait maison » ; si vous achetez des préparations industrielles, vérifiez les étiquettes (teneur en sodium, qui est un des composants du sel). Certaines préparations peuvent être très salées (soupes déshydratées et en brique, pizzas, quiches et feuilletés, produits apéritifs...).



Aujourd'hui, cependant, on trouve de plus en plus de produits industriels plus intéressants sur le plan de la teneur en sel (soupes notamment).

➔ Favorisez les légumes frais ou surgelés (non préparés), les conserves de légumes contenant très souvent du sel.

➔ Il est possible de trouver des conserves « sans adjonction de sel » : bocaux de légumes, thon, maque-reaux, saumon, sardines, moutarde, cornichons... Regardez les étiquettes.

➔ Le pain contient du sel, mais il ne faut pas s'en priver pour autant. N'hésitez pas à en consommer à chaque repas.

➔ Évitez certaines eaux gazeuses bicarbonatées relativement riches en sodium. Lisez les étiquettes.



Ne vous mettez pas au régime sans sel

- On ne doit manger sans sel que sur prescription et surveillance médicale. Supprimer le sel comporte un grand risque de perte d'appétit et expose à la déshydratation.
- Même si vous faites de l'hypertension, votre médecin ne vous prescrira pas systématiquement un régime sans sel.
- Il est particulièrement important de ne pas supprimer le sel en cas de forte chaleur ou d'exercice physique intense, car la transpiration entraîne une perte de sel.

Menu 1	Menu 2	Menu 3
Petit-déjeuner Thé nature Pain complet + beurre + confiture 1 fromage blanc + pruneaux	Petit-déjeuner Café au lait ou café noir Pain grillé + miel 1 œuf à la coque 1 kiwi	Petit-déjeuner Chicorée ou café Pain de campagne + tomme de Savoie 1 fruit pressé ou 1 jus de fruit sans sucre ajouté
Déjeuner Salade d'endives et emmental Poulet basquaise Riz complet aux petits légumes Pain 1 verre de vin Café + 1 carré de chocolat	Déjeuner Salade de lentilles Sauté de bœuf aux olives et légumes Saint-Nectaire Pain Salade de fruits frais Café + 1 carré de chocolat	Déjeuner Salade de tomates et feta Papillote de cabillaud au micro-ondes Haricots verts + pommes de terre vapeur Pain Compote de pommes
Goûter Tisane 1 yaourt Quelques biscuits secs	Goûter Gâteau de riz aux kiwis et coulis de fruits rouges	Goûter Thé 1 orange Pain d'épice
Dîner Potage aux légumes et vermicelles Gratin de potiron Clémentines Pain	Dîner Salade de mâche et de betterave rouge Omelette aux pommes de terre 2 petits-suisses + 3 tranches d'ananas en boîte Pain	Dîner Tagliatelles à la sauce tomate + fromage râpé Fromage blanc 1 poire Pain

Cocktail gourmand de fruits d'hiver

Préparation : 40 minutes + 1 heure au réfrigérateur

Pas de cuisson

Pour 2 personnes : 1/4 d'ananas frais, 1/2 orange, 1/2 banane, 30 g de dattes, 30 g d'abricots secs, 30 g de pignons de pin, 10 g de sucre vanillé, 1 cuillère à soupe de rhum, 2 yaourts nature brassés.

Faites tremper les abricots secs 30 minutes dans l'eau. Coupez l'ananas en dés, la banane en rondelles et pressez l'orange. Dénoyautez les dattes. Coupez-les en morceaux, ainsi que les abricots. Mélangez tous les fruits frais et secs et les pignons de pin. Ajoutez le jus d'orange, le rhum, le sucre vanillé et les yaourts. Mixez le tout. Servez frais.



Gratin de potiron

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 + 15 minutes

1 tranche de potiron, 2 oignons, 1 gousse d'ail, 1 sachet de fromage râpé (emmental ou parmesan), sel, poivre.

Nettoyez la tranche de potiron, coupez-la en petits morceaux. Faites cuire environ 10 minutes dans de l'eau bouillante, puis rafraîchissez sous un filet d'eau froide et égouttez. Faites fondre les oignons émincés dans une poêle.

Dans un plat à gratin frotté d'une gousse d'ail, disposez des couches alternées d'oignon et de potiron, assaisonnez puis recouvrez de fromage râpé et passez au four 15 minutes.



Bouger chaque jour pour rester en forme



Quel que soit votre âge, l'activité physique quotidienne est bénéfique : elle protège de certaines maladies (hypertension artérielle, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose...), prévient la prise de poids, préserve l'autonomie et maintient le capital musculaire. Elle améliore la qualité de vie en procurant une meilleure forme physique et un meilleur moral.

Pour vous repérer, une notion simple : l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour. Si vous ne pouvez pas consacrer 30 minutes d'affilée à une activité physique, il est possible de faire plusieurs périodes d'au moins 10 minutes.

- 30 « Je me dépense beaucoup »
- 32 « Je ne me dépense pas beaucoup »
- 36 « J'aimerais reprendre une activité physique ou sportive »

« Je me dépense beaucoup »

Les boissons énergétiques

En dehors de l'effort, le recours à des boissons destinées aux sportifs et censées « améliorer les performances » n'a pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.

Vous êtes très actif ? Bravo, c'est un excellent moyen de protéger sa santé.

Si vous faites du sport une ou deux fois par semaine, c'est bien, mais n'oubliez pas que la régularité de l'activité physique est un élément essentiel pour obtenir un bénéfice sur la santé. L'idéal est donc de compléter votre activité sportive par l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour.

Mangez et buvez suffisamment

→ Vous vous dépensez plus, vous avez donc besoin de manger suffisamment. Continuez à suivre les recommandations de ce guide en privilégiant les féculents et en consommant des protéines – viande, poisson ou œufs – à chaque repas.

→ N'oubliez pas de boire au moins 1,5 litre par jour... voire 2 litres, avant, pendant et après l'effort et en fonction de la durée et de la température ambiante.

→ En cas d'activité intense, n'hésitez pas à prendre une collation, 1 heure avant ou après l'effort.



Exemples de collation en cas d'activité intense



**1 morceau de pain
+ quelques carrés de chocolat
+ 1 thé au lait**



**1 yaourt nature
+ 1 banane
+ 1 infusion ou 1 thé**



**1 morceau de pain
+ 1 morceau de fromage
+ 1 verre d'eau**

Bougez sans trop forcer

N'oubliez pas que l'activité physique – ou le sport – ne doit pas provoquer une fatigue excessive, qui pourrait être à l'origine de tendinites, de problèmes articulaires ou de fractures, voire d'accident cardiaque. Si vous êtes fatigué après l'effort ou que vous avez mal, diminuez l'intensité et la fréquence de l'exercice. N'hésitez pas à en parler au médecin ou au kinésithérapeute qui vous suit.



**3 pruneaux
+ 100 g
de fromage blanc
+ 1 thé**

Pesez-VOUS une fois par mois

➔ Une perte de poids indique que vous ne mangez pas assez.

➔ Une prise de poids suggère :

- soit des apports alimentaires trop importants ;
- soit que, sans que peut-être vous vous en soyez rendu compte, vous bougez moins.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin.

« Je ne me dépense pas beaucoup »

— — — — — Votre médecin, un bon conseiller

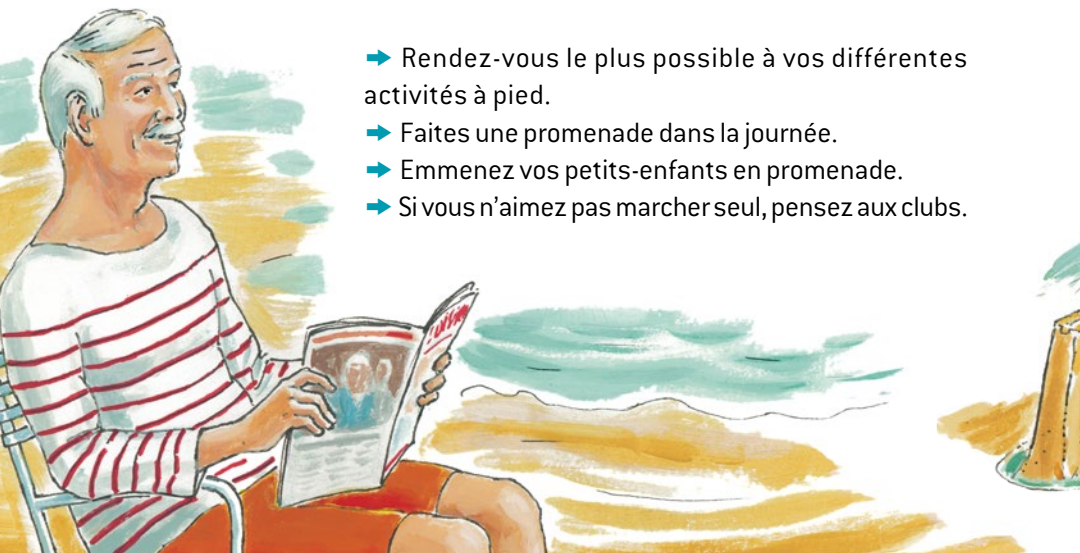
Si vous avez des problèmes de santé ou des questions à ce sujet, consultez votre médecin avant de commencer une nouvelle activité. Il saura vous orienter vers le type d'activité physique adapté à votre état de santé.

Vous n'aimez pas « bouger » ? C'est dommage, car la pratique d'une activité physique quotidienne, même modérée, est bénéfique à la santé. Sachez que l'on peut être actif sans forcément être sportif et sans modifier radicalement son mode de vie. Il n'y a pas d'âge pour commencer à bouger, mais il faut le faire progressivement (et bien sûr sans contre-indication médicale). Le repère à garder à l'esprit : l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour.

Marcher, une activité simple...

La marche est l'activité physique la plus simple à pratiquer quotidiennement. Comment augmenter votre temps de marche ?

- ➔ Rendez-vous le plus possible à vos différentes activités à pied.
- ➔ Faites une promenade dans la journée.
- ➔ Emmenez vos petits-enfants en promenade.
- ➔ Si vous n'aimez pas marcher seul, pensez aux clubs.

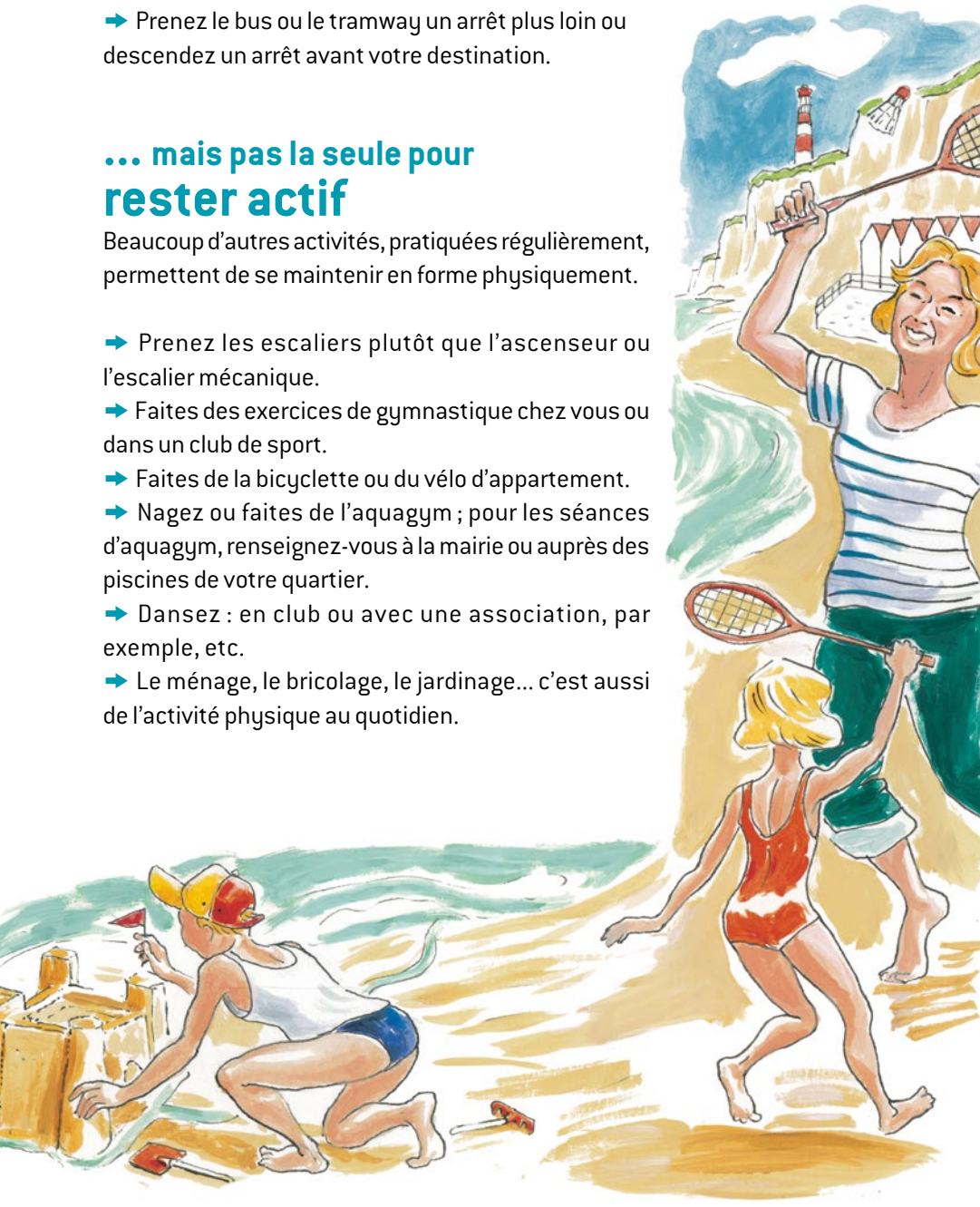


→ Prenez le bus ou le tramway un arrêt plus loin ou descendez un arrêt avant votre destination.

... mais pas la seule pour rester actif

Beaucoup d'autres activités, pratiquées régulièrement, permettent de se maintenir en forme physiquement.

- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mécanique.
- Faites des exercices de gymnastique chez vous ou dans un club de sport.
- Faites de la bicyclette ou du vélo d'appartement.
- Nagez ou faites de l'aquagym ; pour les séances d'aquagym, renseignez-vous à la mairie ou auprès des piscines de votre quartier.
- Dansez : en club ou avec une association, par exemple, etc.
- Le ménage, le bricolage, le jardinage... c'est aussi de l'activité physique au quotidien.



Exemples d'activités

Moins l'activité est intense, plus elle doit être pratiquée longtemps.

Si vous désirez commencer une activité d'intensité élevée, consultez d'abord votre médecin.

Faible intensité - 45 min

- Marche lente • Arrosage du jardin • Bricolage • Entretien mécanique
- Pétanque • Billard • Bowling • Faire la vaisselle • Repasser
- Faire la poussière • Danse de salon

Intensité modérée - 30 min

- Marche rapide (d'un bon pas) • Laver les vitres ou la voiture
- Passer l'aspirateur • Jardinage léger • Ramassage de feuilles • Vélo
- Natation « plaisir » • Aquagym • Ski alpin • Frisbee • Badminton • Golf

Intensité élevée - 20 min

- Marche avec dénivelés • Randonnée en moyenne montagne
- Bêcher • Porter ou déplacer des objets lourds • Jogging • VTT
- Natation « rapide » • Football, basket (et la plupart des jeux de ballon collectifs) • Tennis, squash...

« Je n'arrive pas à faire 30 minutes d'activité physique par jour »

Si vous n'y arrivez pas ou si vous ne vous en sentez pas capable, ne vous découragez pas ! Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout. Toute augmentation de votre activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé.

- ➔ Commencez doucement, 5 à 10 minutes par jour, et augmentez progressivement la durée pour essayer d'atteindre les 30 minutes recommandées.
- ➔ Il est possible de faire les 30 minutes en plusieurs fois dans la journée, par périodes d'au moins 10 minutes.
- ➔ Choisissez des activités que vous aimez et variez-les pour éviter la monotonie. Par exemple, des exercices de gymnastique le matin au réveil, du jardinage ou du bricolage, la pétanque ou la boule lyonnaise de temps en temps...

Inspirés des arts martiaux, les exercices de tai-chi-chuan ont pour but de décontracter les muscles en les faisant travailler en étirement.



Conservez l'équilibre et la souplesse !

Pourquoi ne pas essayer de nouvelles activités, par exemple des exercices qui améliorent l'équilibre (gymnastiques orientales : yoga, tai-chi-chuan...) et la souplesse (stretching, aquagym, natation, etc.).

« J'aimerais reprendre une activité physique ou sportive »



Il n'est jamais trop tard pour commencer ou recommencer une activité physique ou sportive. Il n'est pas indispensable de se lancer dans quelque chose de trop exigeant : l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour suffit pour en ressentir les bienfaits sur sa santé.

Reprenez en douceur

- ➔ Commencez par renforcer vos muscles par des activités simples : faire les courses à pied plutôt qu'en voiture, porter vos emplettes, vous remettre à jardiner, marcher, faire un peu de vélo d'appartement...
- ➔ Pour commencer, 5 à 10 minutes par jour suffisent, puis augmentez très progressivement la durée pour atteindre les 30 minutes recommandées.
- ➔ Peu à peu, vous pourrez envisager des activités qui vous sollicitent davantage.

Un grand choix d'activités

- ➔ Consultez votre médecin avant d'entreprendre une activité sportive : vous ferez un bilan pour évaluer le type d'activité adapté à votre état de santé.

➔ Votre forme ne vous permet pas de reprendre l'activité sportive que vous pratiquiez plus jeune ? Tournez-vous vers une pratique qui vous convient mieux. Pour reprendre contact avec votre corps, voici quelques idées d'activités à pratiquer au moins 1 heure par semaine : stretching, gymnastique douce, relaxation, yoga, tai-chi, tai-so, qi qong*, aquagym, natation, danse, pétanque...

**cf. Conservez équilibre et souplesse ! page 35*

➔ Renseignez-vous à la mairie, dans un club de sport ou une association de quartier, vous serez souvent surpris du nombre d'activités proposées. C'est aussi un bon moyen pour faire connaissance avec les gens qui ont les mêmes centres d'intérêt que vous. Vous pouvez aussi proposer à vos proches de se joindre à vous.

➔ Il existe des séances d'activité physique spécialement adaptées à la remise en forme.



Adaptez votre alimentation

➔ Si vous vous dépensez plus, vous avez besoin de manger suffisamment. Continuez à suivre les recommandations de ce guide, en n'hésitant pas à privilégier les féculents et les aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs).

➔ Pensez à boire au moins 1,5 L d'eau par jour et même davantage, avant, pendant et après l'effort, surtout s'il est prolongé et s'il fait chaud.

Lisez aussi la 1^e partie, Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir, page 6



Adapter son alimentation pour vivre mieux



Manger est une activité où s'expriment les goûts, la transmission des savoirs, le partage, la convivialité... Le plaisir de manger peut se conserver à tout âge, même lorsque l'on doit faire face à des changements liés au vieillissement. Suivez quelques conseils...

- 40 Comment bien se nourrir quand on n'a pas beaucoup d'appétit ?
- 42 Comment boire suffisamment même si on n'a jamais soif ?
- 44 Que faire en cas de surpoids ?
- 47 Faut-il prendre des compléments alimentaires ?
- 50 Que manger pour entretenir sa mémoire ?
- 51 Faut-il manger autrement à la ménopause ?
- 53 Que faire contre l'ostéoporose ?
- 55 Que faire contre les problèmes digestifs ?
- 58 Problèmes de diabète
Problèmes de cholestérol



Comment bien se nourrir quand on n'a pas beaucoup d'appétit ?



Depuis quelque temps, ou même depuis plusieurs années, vous avez moins d'appétit.

Vous avez tendance à sauter des repas, ou à manger peu le soir, et vous perdez du poids.

Vous vous rendez compte que vous flottez dans vos vêtements.

Attention, quand on perd du poids, on ne perd pas que de la graisse mais aussi du muscle ; quand on maigrit trop, cela peut être dangereux pour la santé.

Pesez-vous tous les mois

→ Si vous avez perdu récemment plus de 3 kg, parlez-en à votre médecin.

Retrouvez le goût

→ Ne mangez pas sans sel, sauf si votre médecin vous l'a prescrit. Cela affaiblit considérablement l'alimentation et peut vous faire perdre l'appétit.

→ Vous sentez moins le goût des aliments ? Relevez votre alimentation en utilisant épices, herbes aromatiques, condiments, voire une noix de beurre.

→ Variez votre alimentation en suivant les repères de ce guide : manger toujours la même chose rend

les repas très monotones et peut faire perdre l'appétit. Redécouvrez certains produits et retrouvez du plaisir.

Gardez un rythme alimentaire structuré

Continuez à faire trois repas par jour, même si vous mangez peu au cours de ces repas. Vous n'avez pas faim pour un produit laitier ou un fruit ? Mangez-les au goûter ou en collation dans la journée ou la soirée.



« Enrichissez » votre alimentation

➔ Si vous mangez moins, il faut que ce que vous mangez soit plus nourrissant : ajoutez du fromage râpé sur vos pâtes ou vos légumes, un œuf ou du lait en poudre dans vos plats.

➔ Bannissez les produits allégés ; ils ne sont pas faits pour vous.

Protégez vos muscles

Il est particulièrement important de continuer à consommer des protéines animales pour conserver de bons muscles : mangez de la viande ou du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour et 3 produits laitiers par jour.

Bougez le plus possible

Marchez, jardinez, etc. L'activité physique au quotidien (l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour) permet de stimuler l'appétit et vous aide à conserver votre masse musculaire et votre forme.

Voir le tableau des activités physiques, page 34.

Comment boire suffisamment même si on n'a jamais soif ?

Vous ne pensez jamais à boire ?

Laissez une bouteille d'eau ou une carafe sur la table. Créez-vous des rituels : buvez en revenant de faire les courses, en regardant la télévision... ou à tout autre moment qui vous convient.

Bon à savoir

Vous pouvez vous renseigner sur la qualité de l'eau du robinet auprès de votre mairie ou sur www.sante.gouv.fr/qualite-de-l-eau-potable

La sensation de soif diminue progressivement avec l'âge et peut disparaître complètement chez certains. L'eau est indispensable pour assurer le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires, la régulation thermique et l'hydratation de la peau. Le corps a besoin d'au moins 1 litre à 1,5 litre chaque jour. Il faut donc s'efforcer d'apprendre à « boire sans soif ».

Comment boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour ?

→ L'eau du robinet offre normalement toutes les garanties sur le plan de la santé. De plus, elle est disponible à tout instant, sans que vous soyez obligé de transporter des bouteilles.

→ Si vous n'appréciez pas son goût, laissez-la reposer quelques instants à l'air libre ou au réfrigérateur. Elle perdra son goût chloré. Sinon, vous pouvez boire de l'eau de source ou de l'eau minérale. Il existe aussi des eaux aromatisées, mais attention, certaines sont assez ou très sucrées. Lisez bien les étiquettes.

→ Buvez de l'eau pendant et entre les repas. Attention cependant : boire juste avant le repas coupe l'appétit.

Toutes les boissons et certaines préparations contiennent beaucoup d'eau :

- ➔ les purs jus de fruits « sans sucre ajouté » ;
- ➔ le lait et les boissons lactées, ils contiennent aussi des protéines et du calcium ;
- ➔ la soupe et le bouillon de légumes, ils contiennent aussi des sels minéraux et des vitamines, et, pour la soupe, des fibres ;
- ➔ le café, la chicorée, le thé, la tisane...
- ➔ les sodas, le sirop de fruits : consommez-les occasionnellement, car ils sont très sucrés.

Lisez aussi *Autres boissons*, page 23.

Certains aliments sont très riches en eau :

- ➔ les fruits (melon, orange, raisin...);
 - ➔ les légumes (concombre, courgette, tomate...);
 - ➔ les produits laitiers frais (yaourt, fromage frais).
- Si on mange peu de ce type d'aliments, il faut boire plus.

Exemple pour boire 1,5 litre en une journée



Petit-déjeuner

1 grand bol de café au lait
et 1 verre de jus d'orange



Matinée

1 verre d'eau



Déjeuner

2-3 verres d'eau



Goûter

1 tasse de thé au lait
ou de chocolat



Dîner

1 bol ou une assiette
de potage et 2 verres d'eau



Soirée

1 tasse de tisane

Que faire en cas de surpoids ?



Avec les années, le corps se transforme et la silhouette peut s'épaissir, notamment autour de la taille. Cela ne signifie pas toujours que vous êtes en surpoids ! Ce qui est important, c'est de rester en forme afin de pouvoir réaliser ses projets sans être fatigué.

Discutez-en avec votre médecin

Si vous avez peur de grossir ou que vous trouvez que vous êtes en surpoids, il se peut que vous ayez envie de vous mettre au régime. Attention, vous risquez des déficits en certains nutriments. Un apport insuffisant en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers) peut être à l'origine d'une fonte musculaire et de la baisse des défenses de l'organisme. Avant toute chose, consultez votre médecin pour savoir si vous avez besoin de suivre un régime.

Suivez les repères de ce guide

Une alimentation suivant les repères indiqués page 4 permet non seulement de protéger sa santé, mais de mieux maîtriser son poids et d'en perdre lorsque c'est nécessaire.

Au menu chaque jour

- ➔ Les fruits et légumes : au moins 5 par jour. Crus, cuits, frais, surgelés ou en conserve, ils apportent peu de calories et favorisent le rassasiement.
- ➔ Les féculents (pain, pâtes, riz – en privilégiant les aliments complets –, pommes de terre, légumes secs) : à chaque repas et selon l'appétit.
- ➔ La viande, le poisson ou les œufs : 1 ou 2 fois par jour. Privilégiez les viandes grillées ou rôties, les poissons en papillote ou à la vapeur. Pour préserver vos muscles, n'en consommez pas moins de 100 à 120 g par jour.
- ➔ Les produits laitiers : 3 ou 4 par jour. Ils apportent du calcium et des protéines. Privilégiez les produits laitiers nature à 4 % de MG sur produit fini et le lait demi-écrémé. Même si vous faites attention à votre poids, ne supprimez pas le fromage.
- ➔ Buvez 1 litre à 1,5 litre d'eau au cours de la journée (en comptant tisane, thé, café, potage...).

Limitez :

- ➔ les graisses, mais sans les supprimer. Privilégiez les graisses végétales (huile de colza, d'olive, de noix...), indispensables au bon fonctionnement de l'organisme ;
- ➔ les produits contenant des graisses cachées : viennoiseries, pâtisseries, plats préparés, biscuits sucrés ou salés, cacahuètes salées, charcuterie, les sauces grasses et les produits frits ;
- ➔ la consommation d'alcool, qui apporte beaucoup de calories mais qui n'a pas d'intérêt nutritionnel.

Un petit creux ?

Remplacez le gâteau ou le saucisson par un fruit ou un yaourt.



Ne sautez pas de repas

Cela ne permet pas de perdre du poids, et vous risquez d'être affamé quelques heures plus tard et de grignoter des aliments gras et sucrés.

Un conseil simple

Chaque fois que cela est possible, remplacez l'ascenseur par l'escalier et la voiture par la marche.

Bougez tous les jours

Au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne, quelle qu'elle soit, permettent d'éviter certaines conséquences du surpoids – diabète, hypercholestérolémie et hypertension artérielle – et d'optimiser les effets d'un régime éventuel. Il n'est pas indispensable de faire 30 minutes en une seule fois, mais il est souhaitable de « bouger » par périodes d'au moins 10 minutes.

Lisez aussi la 2^e partie, *Bouger chaque jour pour rester en forme*, page 28.

« Les produits allégés aident-ils à maigrir ? »

On appelle « allégés » ou « light » les produits allégés en matières grasses ou en sucre. Attention, ces deux mentions ne signifient pas forcément « zéro calorie » ! Dans le chocolat par exemple, le sucre est remplacé par de l'édulcorant, mais il y a la même quantité de matières grasses que dans le chocolat normal. Remplacer un produit par son équivalent allégé permet certes de réduire l'apport énergétique quotidien, mais de façon modérée. Ce n'est qu'un élément parmi beaucoup d'autres, mais pas la solution miracle pour perdre du poids. Enfin, ces produits sont souvent plus chers que les autres.



Faut-il prendre des compléments alimentaires ?

La réponse est non ! Une alimentation structurée autour de repas et respectant les recommandations de ce guide (tant sur le plan de la variété que de la quantité) vous permet de couvrir tous vos besoins. Il est alors inutile de recourir à des gélules de vitamines ou de minéraux, qui de plus coûtent cher.

→ Si vous pensez qu'il est plus simple de prendre des gélules que de veiller à son alimentation, vous faites fausse route : aucun complément alimentaire ne fournit tous les bienfaits d'un fruit, d'une soupe de légumes, d'un yaourt... Les fruits et légumes, par exemple, apportent des vitamines et des minéraux, mais en plus sont riches en fibres, rassasiants, peu caloriques et apportent du plaisir.

→ En outre, si vous prenez tous les jours différents compléments, cela peut entraîner un apport excessif de certains minéraux et vitamines, qui au final sera néfaste à votre santé. **Parlez-en avec votre médecin** et, de toute façon, si vous tenez à en consommer, faites des cures courtes et ne dépassez pas les doses d'apport journalier recommandé (AJR) sur l'étiquette de ces produits. Si l'AJR ne figure pas sur l'étiquette, cela signifie que ce produit n'est pas conforme à la réglementation.



« J'ai une amie qui me conseille de prendre, comme elle, un supplément en calcium »

Les suppléments en calcium et vitamine D ne doivent être pris que sur prescription médicale, lorsque vos besoins ne sont pas couverts et qu'il y a risque de déminéralisation osseuse ou d'ostéoporose.

Vos besoins sont très probablement couverts :

→ si vous consommez 3 ou 4 produits laitiers par jour ou, à défaut, si vous buvez des eaux riches en calcium (au moins 150 mg/L). Lisez les étiquettes ou renseignez-vous auprès de votre mairie, l'eau du robinet de votre région peut être riche en calcium ;

→ si vous profitez – avec modération – des rayons du soleil.

Si vous avez un doute, parlez-en avec votre médecin.

Les compléments alimentaires contenant des Oméga 3

Ils ne sont pas nécessaires si vous consommez certaines huiles végétales (colza, noix, soja) et des poissons gras (sardine, maquereau, saumon...) qui en apportent naturellement.

De plus, les oméga 3 sont plus efficaces quand ils sont consommés avec d'autres nutriments, donc dans les aliments au cours du repas.



Les compléments alimentaires à base de plantes

Les préparations à base de plantes font partie de nos traditions médicinales. Il existe beaucoup de compléments alimentaires à base de plantes, mais leur intérêt nutritionnel est rarement démontré. Ces dernières années, certains produits, dont la composition ou les propriétés ont été mal caractérisées, se sont même révélés être dangereux pour la santé.

Les aliments enrichis

Ils sont pour la très grande majorité sans intérêt si vous avez une alimentation proche des repères de ce guide, excepté quelques-uns qui peuvent être utiles : sel iodé, lait enrichi en vitamine D. Ces produits doivent de toute façon s'inscrire dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

En cas de pratique sportive

En dehors de l'effort, le recours à des suppléments ou compléments alimentaires (boissons destinées aux sportifs) censés « améliorer les performances » n'a pas de justification nutritionnelle, sauf dans des cas précis et sur avis médical.



Que manger pour entretenir sa mémoire ?

La meilleure recette, c'est de continuer à faire travailler sa mémoire et d'avoir une vie sociale active. C'est aussi d'avoir une alimentation respectant les repères de consommation de ce guide, tant sur le plan de la variété que des quantités. En contribuant à limiter les maladies cardiovasculaires, elle protège aussi vos neurones.

Lisez aussi Repères de consommation, page 4, et Faut-il prendre des compléments alimentaires ? page 47



Des nutriments spécifiques

Certains nutriments présents dans l'alimentation pourraient être utiles pour conserver ses capacités intellectuelles :

- ➔ les acides gras oméga 3, que l'on trouve dans le poisson, surtout les poissons gras (sardine, hareng, maquereau, saumon, thon), ainsi que dans les huiles de colza, de noix ou de soja (une cuillère à soupe chaque jour) ;
- ➔ les vitamines du groupe B, fournies par le foie, les abats, les légumes, les céréales complètes, les levures et le jaune d'œuf ;
- ➔ les vitamines et oligoéléments antioxydants : dans les fruits (agrumes notamment), les légumes (sources de bêta-carotène et de vitamine C), les huiles végétales (vitamine E), la viande, le poisson, les crustacés et les céréales complètes (zinc et sélénium).

Faut-il manger autrement à la ménopause ?

Les modifications hormonales de la ménopause entraînent des changements sur le plan de la santé, comme une augmentation du risque cardiovasculaire ainsi qu'une déminéralisation osseuse progressive, qui peut conduire à l'ostéoporose. Quelques recommandations nutritionnelles simples peuvent vous aider à rester en forme. D'une manière générale, suivez les repères de consommation de ce guide.

Lisez aussi *Que faire contre l'ostéoporose ?* page 53

Compléments de phyto-estrogène

Aucun effet bénéfique ou néfaste sur l'ostéoporose, l'hypertension, le cancer ou les maladies cardiovasculaires n'est aujourd'hui démontré.

Comment prévenir la déminéralisation osseuse ?

Il est particulièrement important de veiller à vos apports en calcium, en protéines et en vitamine D, et éventuellement de suivre un traitement médicamenteux.

- ➔ Pour un bon apport en calcium, consommez 3 ou 4 produits laitiers par jour ;
- ➔ Pour les protéines, qui servent à fabriquer la structure de l'os, consommez 1 ou 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs.
- ➔ La vitamine D est très importante : elle permet d'assimiler et de fixer le calcium sur l'os. On la trouve dans les poissons gras (thon, maquereau, hareng,



Soleil et vitamine D

Une exposition solaire insuffisante peut occasionner un déficit en vitamine D. Une activité extérieure normale, tout au long de l'année (par exemple, un quart d'heure par jour dehors, bras découverts, dès que le temps le permet) suffit à l'éviter. Attention à ne pas vous exposer de façon prolongée au soleil sans protection.

sardine, saumon), le jaune d'œuf, les produits laitiers et les huiles enrichies en vitamine D. Mais elle est surtout fournie par l'action des rayons solaires sur la peau.

« Après la ménopause, j'ai pris du poids »

Cela n'a rien d'anormal, la ménopause peut entraîner la prise de quelques kilos (3-5 kg). Pour éviter d'en prendre trop, et surtout de mettre en réserve de la graisse tout en perdant progressivement de la masse musculaire, il est indispensable de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour (vélo, gymnastique, jardinage, etc.).

Lisez aussi *Que faire en cas de surpoids ?* page 44



Que faire contre l'ostéoporose ?

L'ostéoporose est une déminéralisation osseuse fréquente qui touche les deux sexes, les femmes plus précocement que les hommes ; elle entraîne une fragilité osseuse avec un risque de fractures lors de chutes.

Prévenir l'ostéoporose... ou lutter contre

- ➔ Il est nécessaire d'avoir des apports suffisants :
 - en protéines pour préserver la solidité des os et la masse musculaire qui soutient le squelette,
 - en calcium pour consolider les os,
 - et en vitamine D pour fixer le calcium.
- ➔ En outre, l'activité physique joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose en stimulant la formation de l'os.

Chaque jour :

- ➔ consommez de la viande, du poisson ou des œufs (protéines animales), du pain et des légumes secs (protéines végétales). Sachez que, contrairement à une idée reçue, les besoins en protéines à partir de 50-55 ans sont supérieurs à ceux des adultes plus jeunes ;



Les suppléments

Si vous pensez que vos apports en calcium et en vitamine D sont insuffisants, consultez votre médecin. Il pourra vous prescrire, si nécessaire, des suppléments.

Lisez aussi la 2^e partie,
*Bouger chaque jour pour rester
en forme*, page 28.

*Lisez aussi *Soleil et
vitamine D*, page 52.

- ➔ consommez 3 ou 4 produits laitiers. Pensez aussi aux eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg/L);
- ➔ pratiquez l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide, en faisant aussi quelques exercices de gymnastique pour solliciter vos muscles;
- ➔ veillez à vos apports en vitamine D, fournie surtout par l'action du soleil sur la peau*. On la trouve aussi dans l'alimentation : les poissons gras (thon, maquereau, hareng, sardine, saumon), le jaune d'œuf et les produits enrichis en vitamine D (certains produits laitiers et certaines huiles).



Que faire contre les problèmes digestifs ?

Constipation, ballonnements, douleurs au ventre... Pour éviter ces désagréments, voici quelques conseils simples et efficaces, des réflexes à acquérir dans votre alimentation quotidienne.

limiter les ballonnements et les douleurs au ventre

Certains fruits et légumes, surtout consommés crus, peuvent donner des ballonnements et des douleurs au ventre. Il est cependant important de continuer à en consommer chaque jour, même crus, car ils apportent des vitamines essentielles. Quelques conseils pour manger avec plaisir sans souffrir...

Privilégiez les fruits et légumes cuits

- ➔ La plupart des légumes cuits se digèrent bien : endive, carotte, betterave rouge, haricots verts extra-fins, courgette, potiron, tomate, épinards... Pensez aux potages, gratins et purées.
- ➔ N'oubliez pas les fruits cuits, en compote par exemple.

Ne supprimez pas les fruits frais et les crudités

- ➔ Continuez de consommer les légumes crus que vous





Mangez des yaourts

Ils apportent des ferments lactiques qui peuvent vous aider.

supportez le mieux. Mangez-les par petites portions et coupés en tout petits morceaux (salade, carottes râpées...).

→ Évitez de manger crudités et fruits frais au cours du même repas. Les fruits peuvent être consommés au petit-déjeuner ou en collation dans la journée.

→ En cuisine, utilisez du citron pressé et des herbes aromatiques fraîches (persil, coriandre...), qui développent le goût des plats et enrichissent votre alimentation en vitamines.

Les bons réflexes

→ Consommez fruits et légumes en faible quantité à chaque repas. Cela évitera un apport important de fibres au cours du même repas, ce qui peut entraîner une fermentation abondante et des ballonnements.

→ Mangez lentement et pensez à bien mastiquer. Pour mieux digérer, il faut prendre le temps de manger !

→ Pensez aux jus de fruits et aux jus de légumes.



Lutter contre la constipation

Pour lutter contre la constipation et profiter d'un meilleur confort digestif, il existe plusieurs solutions, à associer.

Buvez davantage pendant et entre les repas.

Certaines eaux minérales riches en magnésium, ainsi que la chicorée, peuvent faciliter votre transit intestinal.

Lisez aussi Comment boire suffisamment même si on n'a jamais soif ? page 42.

Bougez le plus possible.

L'activité physique quotidienne stimule l'appétit mais aussi un côlon « paresseux ».

Lisez aussi la 2^e partie, Bouger chaque jour pour rester en forme, page 28.

Consommez plus d'aliments riches en fibres.

Pensez à des recettes comme le riz complet aux petits légumes, le cocktail gourmand de fruits d'hiver*, la salade de lentilles au haddock...

** Cf. les Fiches recettes, pages 27.*

Petits trucs anti-constipation

Au petit-déjeuner, boire un verre de jus d'orange ou manger quelques pruneaux réhydratés.



Aliments riches en fibres

Fruits et légumes, pain complet et céréales complètes (riz, pâtes), légumes secs (haricots, pois chiches, pois cassés, lentilles...), fruits secs, fruits oléagineux (cacahuètes, pistaches...).

Pour éviter des ballonnements, il est préférable d'augmenter progressivement votre consommation d'aliments riches en fibres.



Problèmes de diabète

Problèmes de cholestérol

Vous avez un diabète et vous êtes régulièrement suivi sur le plan médical.

- Vous avez trop de cholestérol. Le taux de cholestérol augmente physiologiquement avec l'âge ; à 70 ans, en avoir un peu trop n'est pas dangereux. Mais si vous êtes plus jeune ou que votre taux est vraiment élevé, cela nécessite peut-être un traitement médicamenteux. Parlez-en avec votre médecin.

Quoi qu'il en soit, l'alimentation et l'activité physique sont essentielles pour améliorer votre prise en charge.

Suivez les repères

➔ Privilégiez les aliments riches en fibres. Ils permettent une absorption plus lente du glucose et limitent l'élévation de la glycémie.

➔ Limitez votre consommation de produits gras et/ou sucrés : viennoiseries, biscuits, pâtisseries, confiseries, charcuterie, quiches, feuilletés, beignets, frites, ainsi que la plupart des plats cuisinés du commerce.

➔ Consommez du poisson, sans oublier les poissons gras (sardine, thon, hareng, maquereau, saumon...) dont les graisses ont des effets protecteurs sur la santé [notamment vis-à-vis des maladies cardiovasculaires].

➔ Privilégiez les produits laitiers riches en calcium : lait demi-écrémé, yaourts et fromage blanc à 4 % de MG sur produit fini, entremets maison au lait demi-écrémé. Le fromage est riche en graisses, mais vous pouvez cependant en consommer une fois par jour.

➔ Limitez les graisses ajoutées : sauces grasses, mayonnaise, beurre, crème fraîche...

➔ Réservez le beurre pour les tartines du petit-déjeuner.

➔ Choisissez plutôt des morceaux de viande maigres : volaille, escalope de veau, filet de porc, bifteck, jambon...

➔ Limitez les plats riches en graisses animales : ragoût de mouton, chair à saucisse, charcuterie, gras de l'entrecôte.

➔ Privilégiez les modes de cuisson sans ajout de gras : papillote, grillé, rôti, vapeur, et limitez les fritures.

➔ Pour cuisiner, privilégiez les huiles végétales (colza, olive, tournesol, soja, noix), à varier selon vos goûts et vos préparations.

➔ Limitez votre consommation de produits contenant du sucre ajouté : sodas, sirops, biscuits, pâtisseries, crèmes desserts ; prenez-les au cours d'un repas ou d'une collation, et pas tout seuls en grignotage.

Le bon rythme

— — — — —
Évitez de grignoter entre les repas et mangez de préférence à heures régulières sans sauter de repas.



Bougez, c'est la santé

Que vous ayez trop de cholestérol ou que vous soyez diabétique, la pratique d'une activité physique (au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour) réduit ces troubles, aide à perdre du poids et à faire baisser la tension artérielle. C'est un complément indispensable au traitement.

Lisez aussi la 2^e partie, *Bouger chaque jour pour rester en forme*, page 28.

Bon à savoir si vous avez trop de cholestérol

- L'excès de cholestérol dans le sang n'est pas lié à la consommation d'aliments contenant du cholestérol, mais à la consommation excessive de graisses. Par conséquent, ne supprimez pas les œufs, faciles à préparer et bon marché, mais cuisinez-les « légers » : œuf coque, œuf dur, œuf poché, œuf au plat cuit sur une poêle antiadhésive, sans matière grasse.
- Les aliments riches en fibres permettent de réduire l'absorption du cholestérol (voir page 58).
- Les produits contenant des phytostérols (margarine, yaourts) peuvent apporter une aide complémentaire, mais ne remplacent absolument pas une bonne hygiène alimentaire. Parlez-en à votre médecin ou à votre diététicien.



Glossaire

Cholestérol Lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Il a des fonctions biologiques très importantes. Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire.

Diabète Maladie caractérisée par un taux trop important de glucose (sucre) dans le sang et les urines. On distingue deux types de diabète : le diabète de type I, qui est présent dès l'enfance, nécessite des injections quotidiennes d'insuline pendant toute la vie ; le diabète de type II, qui survient surtout chez les personnes plus âgées, notamment obèses.

Fibres alimentaires Composants de l'alimentation qui ne sont pas digérés par l'organisme. Les fibres se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes, et participent au transit intestinal.

Glucides Appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est notre principale source d'énergie. On distingue : les glucides simples, comme le glucose, le galactose, le fructose (sucre naturel des fruits), le saccharose (le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (sucre naturel du lait) ; les glucides complexes comme l'amidon ou les fibres.

Hypertension artérielle Tension artérielle trop élevée. Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de « 14-9 de tension ».

Nutriments Éléments constituant des aliments. On distingue les macronutriments, regroupant les glucides, les lipides (ou graisses), et les protéines, et les micronutriments, qui regroupent les vitamines, les minéraux et les oligoéléments.

Obésité Excès de poids dû à un excès de graisse. L'obésité peut être liée à des facteurs nutritionnels, métaboliques, hormonaux, psychologiques et sociaux.

Oligoéléments Substances minérales (fer, iode, zinc, cuivre, sélénium...) qui sont présentes en très petite quantité dans l'organisme et sont indispensables à son bon fonctionnement.

Phytoestrogènes (notamment isoflavones) Substances naturellement présentes dans certaines plantes. On les retrouve en grande quantité dans les aliments à base de soja, par exemple dans le « jus » de soja ou le tofu.

Protéines Composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps. Ce sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

Vitamines Substances indispensables en petite quantité au bon fonctionnement de l'organisme. Ce dernier ne pouvant pas les synthétiser (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation.

Le fonds scientifique de ce guide a été élaboré grâce aux membres du groupe de travail « Guides alimentaires du Programme national nutrition-santé (PNNS) » mis en place par l’Afssa* (Agence française de sécurité sanitaire des aliments). Il a bénéficié d’une triple validation par le Comité d’experts spécialisé « Nutrition humaine » de l’Afssa, le Comité d’experts en santé publique réunis par la Direction générale de la santé, et par le Comité stratégique du PNNS. Il a également été présenté au Conseil national de l’alimentation.

Groupe de travail et auteurs réunis par l’Afssa, sous la présidence de Bruno Lesourd (CHU, Clermont-Ferrand)

Coordination scientifique : Raphaëlle Ancellin et Jean-Christophe Boclé (Afssa)

Jean-Louis Berta (Afssa), Françoise Campas (diététicienne libérale, Le Mans), Katia Castetbon (USEN, InVS/CNAM/Paris13), Michel Chauliac (DGS), Philippe Déjardin (Centre d’informations sociales et d’actions gérontologiques, Troyes), Christelle Duchène (Inpes), Monique Ferry (CHG, Valence), Serge Hercberg (USEN, InVS/CNAM/Paris13), Liliane Millet (diététicienne libérale, Châtel-Guyon), Laurence Noirot (Inpes), Fathi Nourashemi (CHU, Toulouse), Stéphanie Pin (Inpes), Olga Piou (CLEIRPA, Paris), Agathe Raynaud-Simon (CHU Pitié-Salpêtrière, Paris).

Relecteurs

Emmanuel Alix (CHG, Le Mans), Raphaëlle Avon (CHG, Valence), Marc Bonnefoy (CHU, Lyon-Sud), Isabelle Bourdel-Marchasson (CHU, Bordeaux), Patrice Bocker (CHU, Nice), Béatrice Derycke (hôpital Joffre, Draveil), Jean-Louis Ducros (médecin libéral, Saint-Gerand Le Puy), Xavier Hebuterne (CHU, Nice), Marie-Line Huc (diététicienne, Angoulême), Sylvie Lauque (diététicienne, Toulouse), Jean-Marc Lecocq (médecin libéral, Sugères), Marie-Françoise Mathey (faculté de médecine, Clermont-Ferrand), Anne-Marie Perrin (SSIAD, Ambert), Stéphane Schneider (CHU, Nice).

Coordination éditoriale : Laurence Noirot (Inpes). **Conception et réalisation** **TEXTUEL** **Graphisme :** Agnès Boulmer. **Illustrations :** Rémi Champseit, Marianne Maury-Kaufman.

Couverture et ouvertures des chapitres : Jean Bono (photographe), Agnès Boulmer (illustration), Elisabeth Martin (stylisme). **Photogravure :** E-GRAPHICS.

1^{re} impression juin 2008

Edition corrigée 4^e trimestre 2015

Imprimerie Vincent

26, avenue Charles Bedaux - BP 4229 - 37042 TOURS

* Depuis le 1^{er} juillet 2010, l’Afssa est devenue, par fusion avec l’Afsset, l’Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie... et jouent un rôle très important sur votre santé. À partir de 55 ans, il existe des recommandations spécifiques concernant l'alimentation et l'activité physique, qui vous permettront de continuer à vivre en forme. Ce guide, élaboré dans le cadre du Programme national nutrition-santé, vous propose des repères de consommation simples, de nombreux conseils et astuces, et des recettes pour tous les jours.

Dans la même collection



Rendez-vous également sur le site www.mangerbouger.fr