Plaquette réalisée par :

Madame Marie-Yvonne BETTINI,
Diététicienne au Centre Hospitalier d'Aubagne,

Avec le concours de la CAISSE D'EPARGNE Provence-Alpes-Corse :

Mise en page : Brigitte CLÉMARON Illustrations : Sébastien CÉLIMON

Impression La Chrysalide

Copyright I.G.S. et M.Y. BETTINI Mai 1998

Bien s'alimenter et bien vieillir

INSTITUT DE GERONTOLOGIE SOCIALE
148, Rue Paradis
B.P. 2
13251 MARSEILLE CEDEX 20

A tous les âges de la vie, une bonne santé est une chose précieuse.

Avec le temps libéré du travail, on réalise à quel point la santé est une condition nécessaire pour vivre une vie normale et indépendante.

La retraite et l'avance en âge, c'est donc d'abord un nouvel équilibre physique à trouver. Cet équilibre passe avant tout par **UNE HYGIENE DE VIE EQUILIBREE**. L'hygiène du corps c'est aussi et surtout la façon dont on se nourrit, à savoir **L'ALIMENTATION**.

En la matière, il s'agit de limiter et éviter les abus en respectant un certain nombre de règles très simples.

Une bonne alimentation repose donc sur votre choix et sur votre responsabilité.

C'est à vous d'agir et à vous seul(e) pour être bien dans votre corps.

L'Institut de Gérontologie Sociale et ses partenaires vous offrent, en complément d'un **bilan de santé gratuit** en prenant rendez-vous au **04 91 37 03 79**, des conseils d'hygiène alimentaire afin que vous soyez le plus longtemps possible les acteurs de votre équilibre et de votre santé.

AVIS AUX LECTEURS

Cette plaquette comporte des conseils d'ordre général qui nécessitent des adaptations en fonction des états particuliers possibles.

BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN VIEILLIR

Bien s'alimenter, c'est simple, cela consiste seulement à apporter quotidiennement à l'organisme les éléments dont il a besoin. Pour cela, il est inutile de faire des calculs caloriques "savants", de devenir "dépendant" de la balance ou d'absorber de façon incontrôlée des "cocktails" de suppléments.

Il suffit :

- de conserver les bonnes habitudes alimentaires et d'accepter de modifier celles qui pourraient être néfastes ou avoir des conséquences sur la santé.
- de garder ou de mettre en place des règles d'hygiène de vie.
- de respecter des règles de base simples, de varier les menus, en tenant compte de vos goûts, des saisons et de votre activité.

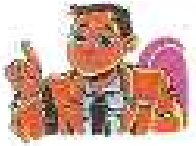
Les repas doivent rester ou devenir une source de plaisirs, d'échanges et de convivialité. Ils peuvent utiliser en priorité les produits de notre terroir, dans la mesure où le monde médical semble reconnaître les bienfaits de l'alimentation de type méditerranéen.

QUEL EST LE ROLE DE L'ALIMENTATION ?

Apporter à l'organisme tout ce dont il a besoin :

SANS EXCES

SANS DEFAUTS



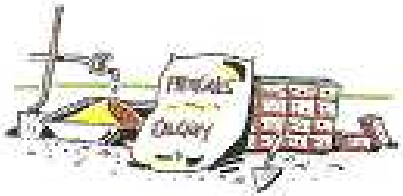
POUR LE MAINTENIR EN BONNE SANTE

QUELS SONT LES DIFFERENTS BESOINS DE L'ORGANISME ?

✦ **des besoins de construction :**

Matériaux ou Nutriments :

utiles journellement : protéines, calcium, eau



Ces matériaux indispensables pour la croissance sont également utiles chez l'adulte quand celui-ci a été fragilisé (fracture, opération, etc).

✦ des besoins d'entretien :

Matériaux ou Nutriments :

utiles journellement : *protéines, calcium, eau*

SINON

Carences
Dénutrition
Destruction

✦ des besoins énergétiques :

Energie ou Nutriments :

utiles : *glucides, lipides*

Chez l'homme, l'apport énergétique sert à :

➡ Couvrir les besoins vitaux :

Tonus musculaire :
- Rythme cardiaque
- Respirer
- Digérer

➡ Répondre aux différentes activités :

Marcher

Courir

Travailler

✦ besoins divers mais indispensables à la vie :

L'organisme a aussi besoin journellement de minéraux, de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres et d'eau.

COMMENT COUVRIR LES BESOINS ?
(consommer chaque jour)

Il suffit pour cela d'utiliser journellement les aliments situés dans les groupes d'aliments suivants :

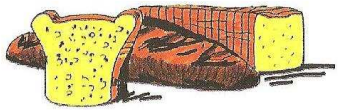
• **Produits laitiers :** *protéines - calcuim - lipides - vitamines*

500 ml de lait — un laitage — une portion de fromage

• **Viandes - Poissons - oeufs - Volailles :** *protéines - lipides*
150 grammes environ par jour

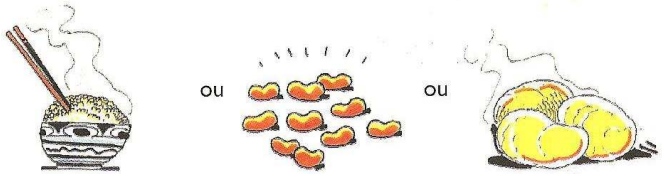
poisson ou viande ou oeufs

• **Pains - pain complet - pains grillés - biscottes :**
glucides (sucres lents)



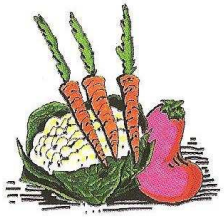
À adapter à l'activité, environ 200 grammes par jour

• **Pâtes - riz - semoule - pomme de terre - légumes secs :**
Glucides (sucres lents), fibres, protéines végétales

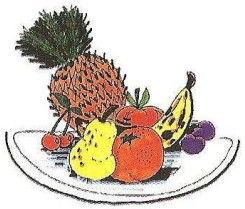


À adapter à l'activité, environ 100 grammes par jour

• **Légumes et Fruits :** *fibres, vitamines, minéraux et eau*



Légumes : environ 400 g/jour



Fruits : environ 300 g/jour

COMMENT COUVRIR LES BESOINS ?
(consommer chaque jour)

Il suffit pour cela d'utiliser journellement les aliments situés dans les groupes d'aliments suivants :

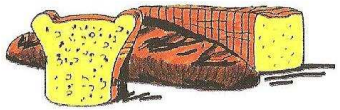
• **Produits laitiers :** *protéines - calcuim - lipides - vitamines*

500 ml de lait — un laitage — une portion de fromage

• **Viandes - Poissons - oeufs - Volailles :** *protéines - lipides*
150 grammes environ par jour

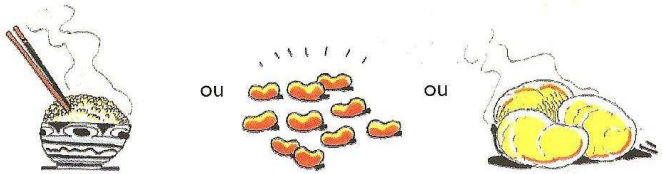
poisson ou viande ou oeufs

• **Pains - pain complet - pains grillés - biscottes :**
glucides (sucres lents)



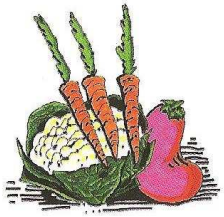
À adapter à l'activité, environ 200 grammes par jour

• **Pâtes - riz - semoule - pomme de terre - légumes secs :**
Glucides (sucres lents), fibres, protéines végétales

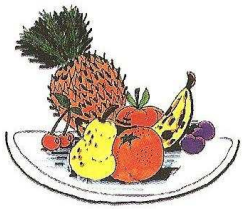


À adapter à l'activité, environ 100 grammes par jour

• **Légumes et Fruits :** *fibres, vitamines, minéraux et eau*



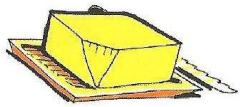
Légumes : environ 400 g/jour



Fruits : environ 300 g/jour

• **Huile - graisse animale - margarine - beurre :**
lipides, vitamines A et D

35 g/jour



10 g/jour

• **Sucres - sucreries :** glucides (sucres rapides)
ne sont pas indispensables

• **Boisson :** eau, tisane, thé…
1 litre 1/2 par jour

MAIS LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE EST L'EAU

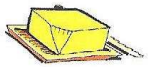
COMMENT REPARTIR LES ALIMENTS DANS LA JOURNEE ?

Il est conseillé de faire 3 à 4 repas par jour :

PETIT DEJEUNER

250 cl de lait

50 grammes de pain



10 grammes de beurre

confiture

OU

2 yaourts

40 grammes de céréales

150 grammes de fruits

OU

30 grammes de fromage

50 grammes de pain

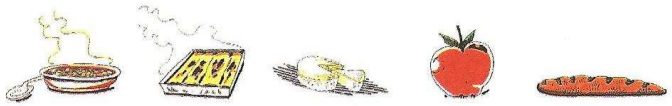
DEJEUNER

1 crudité | 1 viande | 250 g de légumes | 1 flan | pain

GOUTER

1 laitage | 1 fruit

DINER



potage de légumes | plat principal - Quiche - hachis parmentier etc. | fromage | 1 fruit | pain

Exemple de menus :

Petit Déjeuner	Céréales + lait	Pain + fromage
Déjeuner	Salade de tomates Boeuf en daube Pâtes au jus Laitage Kiwi pain	Champignons à la Grecque Gigot aux herbes Haricots verts Pommes rissolées Yaourt Fraises pain
Goûter	Lait aromatisé + fruit	Entremet au riz avec fruits au sirop
Diner	Soupe de poissons + croutons Courgettes béchamel Roquefort pain	Velouté d'asperges Salade composée au chèvre chaud Flan caramel pain