



Manger, bouger, c'est la santé !

Virginie BILLAUDEAU

Chargée de prévention santé

Diététicienne



- ▶ Le vieillissement est un processus normal, naturel touchant tous les êtres vivants dès le début de leur existence.
- ▶ C'est inscrit dans les gènes de chacun de nous, c'est inévitable..
- ▶ Notre héritage fera qu'on partira avec un capital santé qui nous sera propre
- ▶ Après c'est un ensemble de facteurs telles que l'environnement, l'hygiène de vie, les comportements à risque qui accéléreront ou non ce processus de vieillissement:
- ▶ possible de prévenir en portant notamment notre attention à la nutrition



L'équilibre alimentaire, c'est manger de tout en privilégiant les aliments qui sont particulièrement utiles à notre santé, et de limiter la consommation des autres

C'est...

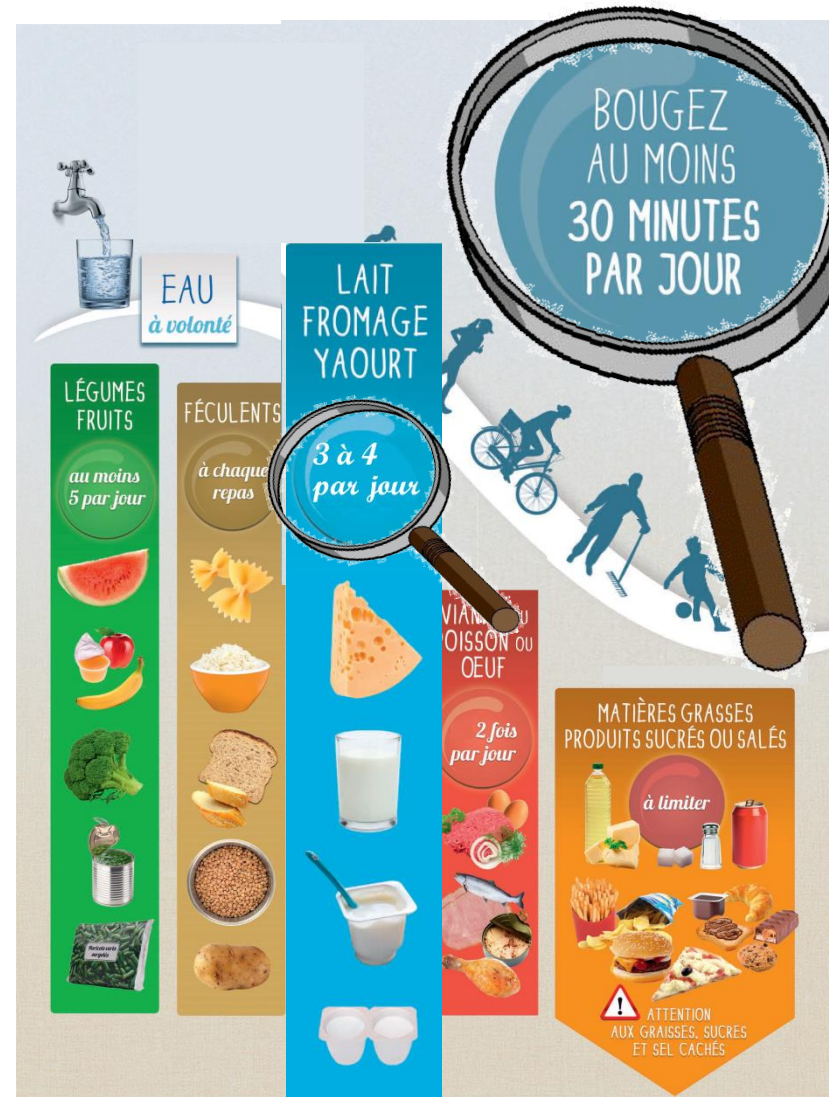


1 – Perte de masse maigre (musculaire)

- ▶ Les risques :
 - Chutes
 - Perte de mobilité
- ▶ Qu'est-ce que je peux faire ?
 - Protéines (VPO, produits laitiers, céréales+légumineuses)
 - Activité physique



- ▶ Les risques :
 - Fractures
 - Ostéoporose
- ▶ Qu'est-ce que je peux faire ?
 - Calcium (produits laitiers)
 - Vitamine D (soleil)
 - Activité physique



► Les risques :

- Hyperglycémies
- Hypoglycémies
- Diabète

► Qu'est-ce que je peux faire ?

- Glucides complexes (céréales, légumineuses)
- Pas de glucides simples en dehors des repas
- Activité physique



- ▶ Les risques :
 - Maladies cardiovasculaires

- ▶ Qu'est-ce que je peux faire ?
 - Favoriser les matières grasses de bonne qualité
 - Consommer des poissons gras
 - Limiter le sel
 - Attention aux matières grasses et sel cachés
 - Activité physique



► Les risques :

- Déshydratation
- Constipation

► Qu'est-ce que je peux faire ?

- Boire 1,5L d'eau par jour (+tisanes...)
- Boire avant d'avoir soif
- Répartir sa consommation d'eau sur la journée



L'équilibre alimentaire, c'est manger de tout en privilégiant les aliments qui sont particulièrement utiles à notre santé, et de limiter la consommation des autres

C'est...

- ▶ Prendre au moins 3 repas dans la journée
- ▶ Mâcher correctement dans un environnement calme
- ▶ Manger lentement au moins pendant 20 min afin de permettre une meilleure digestibilité des aliments
- ▶ Varier son alimentation afin d'éviter les carences
- ▶ Boire suffisamment d'eau au cours de la journée.
- ▶ Prendre du plaisir à manger, partager des moments de convivialité autour d'un repas