



« Mieux manger pour bien vieillir »

BIT – 14 mai 2018

Equilibre alimentaire La pyramide alimentaire



- 1-1.5L par jour
- Tout au long de la journée
- Même si l'on n'a pas soif !
- Penser pratique : verre d'eau ou bouteille à portée de main
- Être encore plus attentif lors de canicule !



- 5 par jour : 3 légumes et 2 fruits par jour
(1 portion = 120g)
- Cuits ou crus, en soupe ou en jus!



A chaque repas !



Poisson / œuf /

Légumineuses / viande

- Protéines, fer, acides gras
- 1 à 2 par jour



Produits laitiers

- Protéines et calcium
- 3 par jour



- 2 à 3 cuillères à soupe par jour
- Utiliser de bonnes matières grasses : colza, olive, noix...
- 1 petite poignée de fruits oléagineux par jour



Les produits gras / salés /sucrés

L'alcool

**Pour le plaisir
& pour les occasions !**



Comment ?

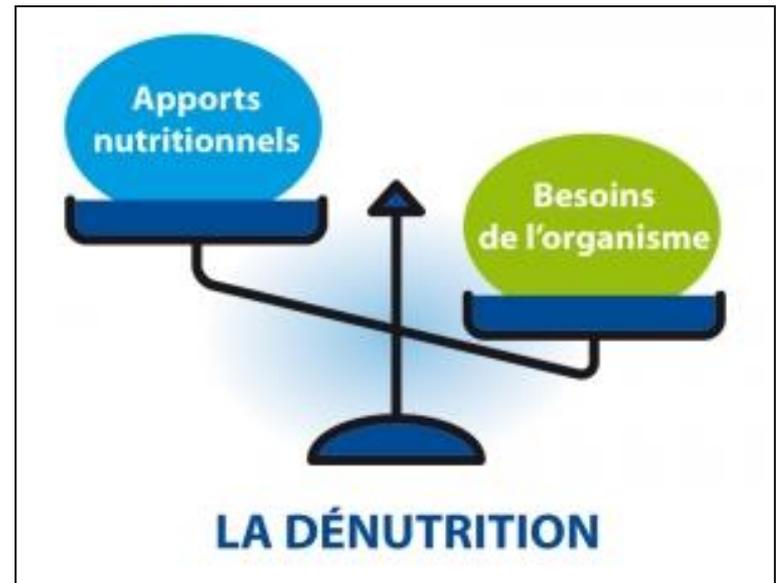
- Manger régulièrement
- Manger lentement, avec plaisir, en compagnie
- Pratiquer des activités physiques et/ou de loisirs



Qu'est-ce que la dénutrition ?

La dénutrition survient lorsque les **apports protéino-énergétiques ne sont plus suffisants pour couvrir les besoins** de l'organisme.

*(Dr M. Ferry, médecin gériatre
nutritionniste - CH Valence)*



Les facteurs de risques

1. Les modifications physiques et psychologiques liées au vieillissement
2. Les maladies
3. Les facteurs socioculturels

Les conséquences cliniques de la dénutrition

- Amaigrissement
- Déficit immunitaire
- Infections
- Chutes
- Hospitalisations
- Etc

Actions diététiques

- Fractionner l'alimentation : ajouter des collations entre les repas et au coucher
- Enrichir l'alimentation en énergie et en protéines
- Adapter la texture
- Favoriser les repas en compagnie

Qu'y a-t-il dans mon assiette ?

65⁺



6 idées reçues sur mon alimentation,
je fais le test !

Merci de votre attention

Institution genevoise de maintien à domicile

www.imad-ge.ch