



L'alimentation à partir de 60 ans

Manger varié

Chaque aliment apporte des substances nutritives différentes. Plus l'alimentation est variée, mieux elle permet de couvrir les besoins de l'organisme en toutes les substances nutritives essentielles. Mangez tous les jours des légumes et des fruits, en variant les sortes et les couleurs. Veillez également à alterner les autres aliments.

Etre attentif à l'apport de protéines

Les protéines sont notamment importantes pour entretenir la masse musculaire et osseuse, lorsque l'on avance en âge. A chaque repas principal (petit-déjeuner, repas de midi et du soir), mangez un aliment riche en protéines. Exemples:

- lait, yogourt, séré, fromage;
- œufs, viande, poisson;
- lentilles, pois chiches, haricots en grains et autres légumineuses;
- tofu (à base de soja), houmous (purée de pois chiches), seitan (à base de blé).

Boire régulièrement de l'eau

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Habituez-vous à boire régulièrement, pendant et entre les repas. L'idéal est de boire de l'eau ou des infusions de fruits ou d'herbes non sucrées. Le café et le thé noir peuvent être consommés en quantité modérée pour contribuer à l'hydratation.

Savourer les repas

- Prenez le temps de savourer pleinement vos repas.
- Offrez-vous des mets raffinés, même si vous cuisinez seulement pour vous.
- Variez ce que vous mettez dans votre assiette, cela augmentera votre plaisir de manger.
- Installez-vous confortablement et au calme pour manger.
- Mâchez lentement et soyez à l'écoute de vos sens. Quelle odeur ont vos aliments? Quels arômes percevez-vous en mâchant? Quels souvenirs associez-vous à vos diverses sensations gustatives?

Manger en compagnie

Manger en compagnie d'autres personnes rend les repas plus joyeux, ce qui a une incidence sur l'appétit. Invitez vos amis, vos connaissances ou votre famille à manger. Si vous ne souhaitez pas cuisiner vous-même, vous pouvez vous faire livrer à domicile, ou convenir d'aller au restaurant avec ceux qui vous rendent visite.

Prendre de la vitamine D

Les aliments ne contiennent quasiment pas de vitamine D. C'est pourquoi il est recommandé à toutes les personnes de plus de 60 ans de prendre régulièrement de la vitamine D, sous forme de gouttes par exemple. Pour le dosage, demandez conseil à votre pharmacien ou au cabinet de votre médecin de famille.

Vous trouvez des informations plus détaillées sur www.sgs-ssn.ch/seniors

