

MIEUX MANGER POUR MIEUX VIEILLIR: mode d'emploi



1. Surveillez votre poids

Consultez votre médecin si vous observez une **perte de poids** rapide ou importante :

- Perte de poids > 5 % en 1 mois
- Perte de poids > 10 % en 6 mois

2. Adoptez une alimentation variée

Pour réduire le risque de carences

(principalement en protéines, vitamines et minéraux)



✓ PROTÉINES

- Viande, poisson, volaille, œufs et substituts végétaux
- Produits laitiers et alternatives végétales

✓ CALCIUM

- Produits laitiers ou substituts végétaux enrichis
- Certains légumes, principalement les légumes verts
- Eaux minérales

✓ FER

- Viande, poisson, volaille
- Légumes, légumineuses, céréales, noix*

✓ VITAMINE D

- Soleil: l'organisme produit de la vitamine D grâce aux rayons UV
- Poissons gras comme le maquereau
- Produits enrichis (boissons lactées probiotiques, produits laitiers et céréales)

✓ VITAMINE B12

- Viande, poisson, œufs
- Produits laitiers

Demandez conseil à un professionnel si :

- Vous voulez entamer un régime
- Vous souhaitez supprimer certains produits de votre alimentation (produits laitiers, céréales...)
- Vous ressentez une baisse d'appétit pendant plus de 3 jours



3. Buvez suffisamment

Pour conserver un taux d'hydratation suffisant, même si vous n'avez pas soif.

Buvez 1,5 l d'eau ou 8 verres (de 200 ml) par jour

- L'eau est la seule boisson essentielle
- Le thé, le café et la soupe peuvent contribuer à une bonne hydratation

Yakult