

Projet MATV  
Magazine d'information pour les aînés  
Automne 2018

Le bien manger du mieux vieillir !

Mise en bouche :

Prévenir et/ou retarder les désagréments du vieillissement?

- Le vieillissement est un processus normal !
- Cellules → organes → système(s). Certains comportements acquis depuis longtemps accentuent les troubles de santé
  - Manger des repas copieux;
  - Boire un café le soir (impact de la caféine diffère);
  - Manger avant de se coucher;
  - Avoir des limites différentes durant la pratique de nos sports.

Vieillir se prépare dès sa vingtaine (!).

Trois habitudes de vie à avoir tout au long de sa vie :

- **NE PAS FUMER**
- **BOUGER À TOUS LES JOURS**
- **BIEN MANGER**

Le bien manger du mieux vieillir – c'est quoi ?

- ☆ La qualité des aliments devient encore plus prioritaire ! Car...
  - ↓ appétit (5 sens, sécheresse de la bouche, effets secondaires des Rx, solitude, deuil, inconfort)
  - Les signaux de satiété fluctuent (on oublie de manger ou bien, on mange par habitude mais pas par faim)
  - Il y a moins d'ouverture aux changements d'habitudes (alimentaires et autres)

DONC : Ce que l'on mange devrait avoir une belle densité énergétique  
et une belle qualité nutritionnelle !

**DANS LE PLAISIR**

Exemples à modifier :

- Une soupe qui coupe l'appétit du repas principal protéiné
- Habitude de manger dans la soirée (et coupe l'appétit du déjeuner)
- 2 œufs + toasts au déjeuner durant vie active et...maintien de ce déjeuner à la retraite =  
Pas faim pour dîner (nourrissant)

## Manger moins mais manger mieux

### Manger mieux

1. Augmenter vos apports en fruits et en légumes

- ☆ Contrer les diverticules....

2. Protéines à chaque repas (*avec exemples visuels*)

- ☆ Matériel de construction des muscles donc maintenir (ou augmenter?)  
votre masse musculaire en prévision de...

3. Boire de l'eau

- ☆ Évitez les boissons sucrées
- ☆ Attentions aux boissons élevées en protéines commerciales
- ☆ Thé, café avec bémol

4. Aliments le moins transformés possibles.

- ☆ Mets surgelés, conserves, charcuteries, gâteaux, pâtisseries du commerce,  
chips, chocolat, chez whiz (...)

Marie Ouellet, Dt.P Nutritionniste  
21 août 2018

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Montérégie-Est**

**Québec** 