

Infographie : L'alimentation des seniors, mieux manger pour mieux vieillir

20 juin 2016 par [REDACTION Silver Economie Commenter](#)



Avec l'[activité physique](#), l'alimentation constitue un facteur clef du bien-vieillir. Retraite Plus propose une infographie récapitulant les bons réflexes à avoir pour manger mieux, prévenir les carences et la [dénutrition](#).

Infographie Retraite Plus :

LES CONSEILS RETRAITE PLUS POUR
L'ALIMENTATION DES SENIORS

Mieux manger pour mieux vieillir

Parmi les facteurs environnementaux qui conditionnent la qualité du vieillissement, la nutrition apparaît comme un élément clé. Les chercheurs ont récemment démontré que plusieurs nutriments pourraient préserver la jeunesse du corps et prévenir certaines maladies. Voici 10 conseils à suivre :

1. Pour votre bonne santé osseuse privilégiez le trio : protéines, calcium et vitamine D

Et en particulier la vitamine D qui permet de fixer le calcium sur les os et de lutter contre l'ostéoporose, maladie qui touche en France 3 millions de femmes. 50 % des femmes de plus de 60 ans en souffrent.



2. Surveillez vos apports en vitamine C

La vitamine C permet de fortifier le système immunitaire pour le protéger d'éventuelles infections. Aliments à forte teneur :



3. Passez au régime méditerranéen

Très bénéfique, ce régime permet de ralentir le déclin cognitif et d'augmenter l'espérance de vie. Il est basé sur :

- Cuisine à l'huile d'olive, ail et oignon
- Produits céréaliers complets
- Abondance de fruits et légumes
- Produits laitiers et poisson
- Légumineuses, noix et graines



4. Buvez suffisamment



5. Mangez des légumes

Les légumes facilitent le transit intestinal grâce aux fibres qu'ils contiennent. Les antioxydants présents aident à combattre les radicaux libres, à l'origine de plusieurs maladies comme le cancer.



OIGNON

- Réduit le taux de cholestérol
- Stimule la circulation du sang
- Protège des problèmes cardiaques



ÉPINARD

- Aide à lutter contre le cancer
- Réduit l'hypertension artérielle
- Préserve la jeunesse de l'organisme



CHAMPIGNON

- Préviend les chutes et l'ostéoporose
- Stimule le métabolisme
- Renforce la fonction immunitaire



CAROTTE

- Diminue le risque de cataracte
- Aide à ralentir le déclin cognitif

6. Diversifiez l'alimentation

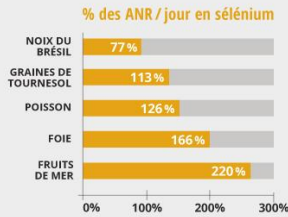
Manger de tout permet de diminuer le risque de carences en vitamines et minéraux. Les carences les plus constatées chez les seniors proviennent des vitamines du groupe B, qui améliorent le système nerveux et la cognition.

Top 5 des aliments riches en vitamines B :

1. LEVURE DE BIÈRE
2. ABATS, FOIE DE VOLAILLE
3. LÉGUMES ET FRUITS SECS
4. POISSONS GRAS
5. FRUITS DE MER

7. Pensez au sélénium

Le sélénium est indispensable au bon fonctionnement du cerveau. Il contribue aussi à lutter contre le stress oxydatif.



ANR : Apport nutritionnel recommandé. Calculé pour une portion de 100g.

8. Faites 3 à 4 repas par jour

Et évitez de consommer le repas du soir trop tôt afin que la période de jeûne jusqu'au petit-déjeuner ne soit pas trop longue. Veillez aussi à ne pas sauter de repas !



9. Attention à la dénutrition

En plus de l'amaigrissement, la fatigue et le risque de chute, la dénutrition entraîne surtout un déficit immunitaire chez la personne âgée.

Les précautions à prendre :

1. Vérifier de façon régulière le frigo et les placards de votre proche
2. Faire les courses et les lui apporter
3. Venir de temps en temps manger avec lui pour stimuler son appétit



10. Mangez des aliments riches en oméga 3

Un niveau suffisant d'oméga 3 permet d'améliorer la santé cardiovasculaire et de diminuer le taux de cholestérol. L'oméga 3 augmente aussi le taux de sérotonine, l'hormone responsable du bien-être, prévenant le risque de dépression.



20 à 30%

C'est la baisse de protéines toxiques caractéristiques d'Alzheimer constatée grâce à la prise quotidienne d'oméga 3.

On en trouve surtout dans :

1. Le foie de morue
2. Les huiles de colza, de lin
3. Les poissons gras
4. Les noix et fruits à coques



Des données qui en disent long sur la nécessité de poursuivre et d'intensifier les efforts entrepris par les français pour améliorer leur comportement alimentaire. Les maisons de retraite quant à elles, regorgent d'ingéniosité pour proposer à leurs résidents des menus équilibrés et adaptés.

Organisme gratuit d'orientation en maison de retraite • N° vert : 0 800 941 340 • www.retraiteplus.fr

