

Bien manger, bien bouger, pour rester en forme !

Préserver mes muscles, ma force et mon autonomie



1 Je nourris mes muscles



Avec l'âge, je ne mange pas moins par principe : mon corps a besoin d'énergie et de protéines.



À chaque repas : une source de protéines (poisson, œufs, viande, produits laitiers ou légumineuses).



Je varie les fruits et légumes, les féculents complets et les huiles végétales.



Je garde le plaisir de manger : saveurs, couleurs et repas partagés.

2 Mon petit-déjeuner forme



Un produit laitier pour les protéines et le calcium.



Du pain complet ou des flocons d'avoine pour l'énergie.



Un fruit de saison pour les fibres et les vitamines.



Quelques noix ou amandes, selon mes capacités à mâcher.



De l'eau, un thé ou un café.



Exemple : fromage blanc + avoine + poire + noix.

3 Je bouge chaque jour



Selon mes capacités, je marche, je danse, je jardine... Chaque pas compte !



Je complète par du renforcement musculaire, de l'équilibre et de la souplesse.



Je commence doucement et je progresse à mon rythme.



J'interromps les longues périodes assises : je me lève et je marche régulièrement.



4 Je m'hydrate



L'eau est ma boisson de référence.



Je bois régulièrement dans la journée, sans attendre d'avoir soif.



Je pense à boire avant, pendant et après l'activité.



J'adapte les quantités à ma situation et aux consignes médicales.



5 Les signes à ne pas banaliser



Perte de poids involontaire, baisse d'appétit, difficultés à manger ou faiblesse inhabituelle : j'en parle à un professionnel de santé.



En cas de maladie, de traitement ou de régime prescrit, je demande des conseils personnalisés.

JE NOURRIS • JE BOUGE • JE M'HYDRATE

Le mouvement stimule mes muscles ; l'alimentation leur apporte ce dont ils ont besoin.