

# QUELLE ALIMENTATION APRÈS 60 ANS ?

Des conseils pour  
les proches aidant.e.s



**VOUS SOUTENEZ  
UN.E PROCHE ?**

**Votre équilibre compte !**

Voici des repères pour  
vous nourrir avec plaisir.

# UN TEMPS POUR TOUT MAIS SURTOUT DU TEMPS POUR VOUS !

## VOUS ÊTES AIDANT.E

Votre quotidien a changé depuis que vous soutenez un proche.

Sommeil, alimentation et activité physique sont les piliers de votre équilibre pour tenir sur la durée.

## ZOOM SUR VOS BESOINS

■ Avec l'âge, le corps change. La principale modification concerne la masse musculaire et la masse osseuse qui diminuent, tandis que la masse grasse a tendance à augmenter. Parallèlement, nombreux sont les freins à pratiquer une activité physique et/ou sportive : manque de temps, d'envie, des douleurs ou une incapacité physique... Chaque occasion de sortir, de vous détendre et de vous changer les idées sont du temps investi pour vous ressourcer. **Saisissez toute occasion pour bouger !**

*« Quand l'appétit va, tout va »*

■ Appétit et gourmandise reflètent votre plaisir de manger.

■ En dormant suffisamment, vous gagnerez en concentration et patience. Votre capacité à accompagner sereinement votre proche en sera facilitée. **Pensez à vous accorder des pauses et des siestes pour récupérer !**

■ Vos besoins nutritionnels évoluent, peut-être différemment de ce que vous croyez.

En effet, il s'agit de **manger suffisamment** plutôt que modérément, notamment pour **prévenir la fonte musculaire**.

Bonne nouvelle : il est toujours temps d'adapter votre alimentation et votre activité physique pour rester en forme.



Pour faire le point sur votre situation, les démarches et les aides, consultez « **le guide ministériel du proche aidant** », sur le site **economie.gouv.fr**

# LES ALLIÉS DE VOTRE SANTÉ

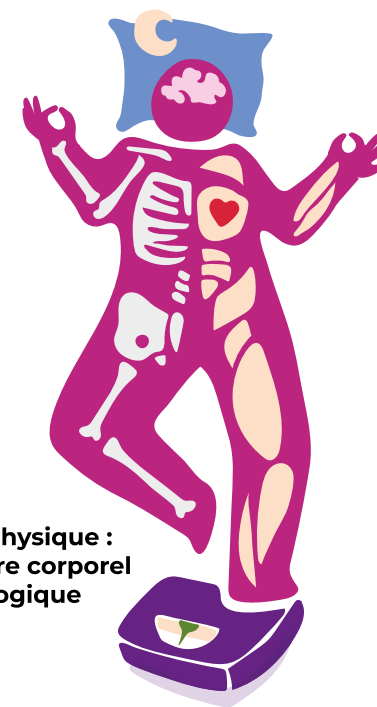
## L'ALIMENTATION, DE L'ÉNERGIE ET DU RÉCONFORT

Manger varié, c'est en plus des bénéfices pour votre santé :

- **Garder la forme, le moral et un poids stable,**
- **Préserver le tonus et la force musculaire,**
- **Maintenir le capital osseux et réduire le risque d'ostéoporose.**



Vous observez des changements côté appétit, sommeil et/ou envie de sortir ?  
**Parlez-en avec votre médecin.**



**L'activité physique :  
du bien-être corporel  
et psychologique**

## Situations pouvant entraîner une fonte musculaire

*Manque d'exercice  
physique*



*Vie  
sédentaire*

*perte de poids*



*Alimentation insuffisante*



# LES CLEFS POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

3 à 4 repas par jour avec :

## ■ DE L'ÉNERGIE

**Des féculents** Ils sont importants à chaque repas avec au moins ¼ de l'assiette, voire plus selon les besoins : pâtes, riz, semoule, pomme de terre, sans oublier le pain.

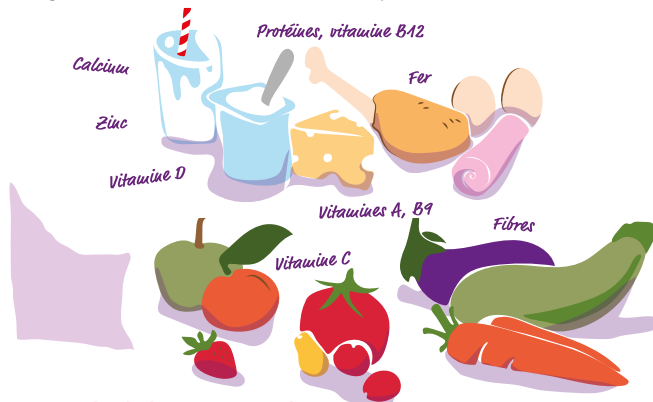
**Des matières grasses** À varier chaque jour : huile de colza pour les crudités, huile d'olive pour cuisiner, beurre sur les tartines, crème fraîche dans les plats.

**Une note sucrée** Elle apporte plaisir et énergie. La douceur du sucre en dessert ou au goûter a toute sa place dans une alimentation équilibrée.

## ■ DES NUTRIMENTS ESSENTIELS

pour entretenir les muscles et les os :

**Des protéines animales** - viandes, poissons, œufs et produits laitiers - **à chaque repas**, et des protéines végétales, comme les légumes secs -lentilles, haricots rouges et blancs...- une à deux fois par semaine.



## ■ DES COULEURS dans les assiettes :

**Au moins 1 part de légumes** (en entrée et/ou en accompagnement) aux repas principaux et **2 fruits par jour**.

Si peu de crudités (légumes ou fruits crus) sont consommées (manque d'appétit, problèmes buccodentaires...), un verre de jus d'orange (100 % pur jus) peut contribuer à apporter de la vitamine C.

## ■ DE L'EAU



## ■ DES SAVEURS pour éveiller l'appétit :

Varié les recettes et les assaisonnements stimule les sens et permet d'éviter la lassitude.

# DÉMÊLONS LE VRAI DU FAUX

*Après 60 ans, les besoins en viande, poisson et œuf sont nettement moins élevés.*

*Manger équilibré, c'est manger 5 fruits et légumes.*

*Il est normal de maigrir en prenant de l'âge.*

## FAUX

Au contraire, à partir de 60 ans, **le corps a encore plus besoin de protéines** pour conserver ses muscles, cicatriser, digérer et avoir un système immunitaire efficace. Même si l'activité physique diminue, les besoins restent conséquents. Les viandes, poissons, œufs, ainsi que les produits laitiers, sources de protéines animales sont donc très utiles au quotidien. Ils sont à compléter par les protéines végétales présentes dans le pain, les féculents, les légumes secs et les fruits oléagineux -noix, noisettes, amandes...-.

## FAUX

Si l'appétit tend à diminuer en prenant de l'âge, les besoins nutritionnels restent pourtant constants. **Maigrir vous expose à perdre du muscle et de la force**, ce qui risque d'entraîner une moindre résistance à la fatigue et aux infections. D'où l'importance de surveiller régulièrement votre poids et de manger en quantité suffisante pour garder un poids stable.

## VRAI & FAUX

Les fruits et légumes sont riches en eau, fibres, certaines vitamines et minéraux, mais ne suffisent pas. **Une alimentation équilibrée repose avant tout sur la diversité des familles d'aliments** : féculents, viandes-poissons-œufs, produits laitiers, beurre et huiles, fruits et légumes... chaque famille a donc son rôle à jouer. Pour rester en bonne santé, il s'agit donc de manger de tout !

*Le dîner est un repas important.*

## VRAI

**Le dîner est essentiel pour compléter le repas de midi.** Un dîner sauté ou trop léger, telle qu'une soupe ou une salade avec un yaourt ou un fruit, peut entraîner fatigue, fonte musculaire et/ou troubles du sommeil.

*Il faut limiter les œufs à cause du cholestérol.*

## FAUX

Le cholestérol apporté par les œufs, comme par le beurre, la viande ou les fromages n'influencent que partiellement le taux de cholestérol sanguin. C'est pourquoi, sauf contre-indication médicale, il est tout à fait possible de manger régulièrement des œufs. Parallèlement il convient de varier les matières grasses et d'alterner les sources de protéines tout en mangeant suffisamment de fibres (fruits et légumes, céréales semi-complètes).

# QUELLE ALIMENTATION APRÈS 75 ANS ?

Des conseils pour  
les personnes aidées

## VOUS AVEZ BESOIN DE SOUTIEN ?

Voici des  
repères pour  
continuer à  
vous nourrir  
suffisamment  
et avec plaisir.



# UNE ALIMENTATION SUR MESURE

Pour rester en bonne santé, l'alimentation doit parfois être ajustée, notamment :

- en cas de baisse d'appétit,
- en cas de perte de poids,
- après un épisode infectieux, une hospitalisation.

Bonne nouvelle, il existe des astuces !

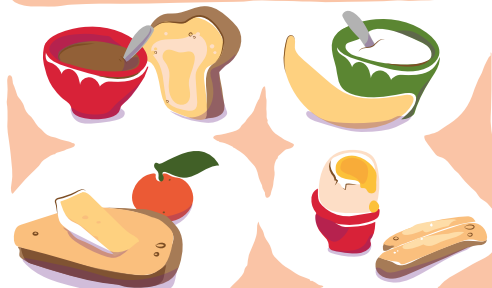
## MISEZ SUR LES PETITS REPAS

Ils permettent de vous hydrater et de compléter vos apports de la journée, surtout si vous avez peu faim au déjeuner et/ou au dîner.

*« Ceci n'est pas du grignotage »*

■ Si vous avez du mal à terminer votre assiette, mangez plus souvent au cours de la journée : en ajoutant des en-cas dans la matinée, l'après-midi et/ou avant le coucher.

### Des petits-déjeuners gourmands



### Des goûters et en-cas

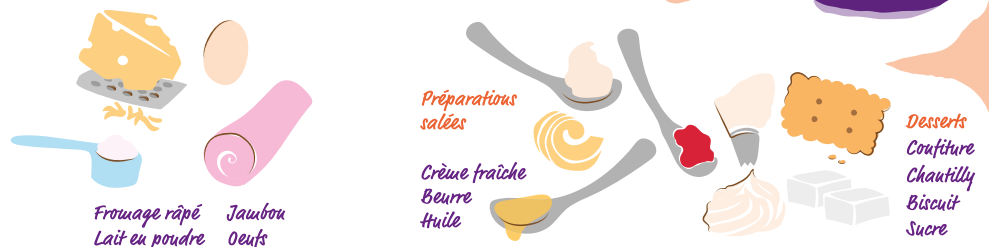


## ENRICHISSEZ VOS PLATS

Cela consiste à augmenter l'apport d'énergie (calories) et de protéines sans forcément augmenter les quantités dans l'assiette.

**En protéines**  
un choix au minimum

**En calories**  
un choix au minimum



# DÉMÊLONS LE VRAI DU FAUX

*Il est possible d'être dénutri même avec un surpoids.*

**VRAI**

La dénutrition ne se voit pas, elle peut survenir chez les personnes

« maigres » comme chez celles qui ont un poids dit normal, en situation de surpoids ou d'obésité.

Le piège, c'est de penser qu'on a des réserves et de ne pas se rendre compte, ou tardivement, que les forces viennent à manquer.

La dénutrition peut toucher tout le monde, elle apparaît quand l'alimentation n'apporte pas suffisamment d'énergie et/ou de protéines pour les besoins de l'organisme. Elle peut se manifester par une perte de poids ou une fonte des muscles.

*J'ai un petit appétit mais je mange de tout, c'est suffisant ?*

**FAUX**

Il ne faut pas forcément se fier à son appétit : on peut ne pas avoir faim et ne pas se nourrir suffisamment. **Même au repos, votre organisme a besoin d'une quantité importante d'énergie pour fonctionner et assurer toutes ses missions !** Cela équivaut à au moins les 2/3 de l'énergie consommée sur 24h.

*Les régimes (sans sel, sans sucre, sans matières grasses...), doivent être suivis à vie.*

**FAUX**

Un régime n'est pas forcément adapté sur le long terme. **Il est prescrit selon votre état de santé du moment et doit être réévalué afin de vérifier que les apports restent suffisants.** En effet, une

alimentation trop fade ou trop restrictive peut vous faire perdre l'envie de manger et contribuer au risque de dénutrition. Il s'agit donc de diversifier les recettes et les assaisonnements (épices, herbes, sel, sucre, beurre, crème, huiles...) pour des plats riches en saveurs.

*Je n'ai pas soif, donc je n'ai pas besoin de boire.*

**FAUX**

Avec l'âge, la sensation de soif diminue... alors que les besoins en eau restent importants : **1 à 1,5 litre d'eau par jour.** Il est donc essentiel de boire régulièrement, tout au long de la journée, même sans avoir soif, et ce, quelle que soit la saison. Le goûter permet de faire une pause et de penser à boire.

**Le corps se déshydrate vite.** En cas de fièvre, de troubles digestifs, ou de baisse des apports alimentaires il convient d'augmenter la quantité de boissons mais aussi d'aliments riches en eau (légumes, fruits, bouillons, potages, produits laitiers, sorbets...).

# DU SOUTIEN AU QUOTIDIEN

## VOUS ÊTES AIDÉ.E

Pour certaines activités, vous avez besoin d'être accompagné.e. L'alimentation en particulier peut devenir complexe à gérer, alors qu'elle reste essentielle pour votre bien-être et votre santé.

## ZOOM SUR VOS BESOINS

L'avancée en âge et les circonstances (état de santé, douleurs...) peuvent conduire à :

- des journées plus sédentaires,
- une alimentation moins variée voire trop frugale.

Il en résulte une fonte musculaire, voire une perte de poids avec des conséquences dans la vie de tous les jours.

La solution : **Restez actif selon vos possibilités et faites des repas satisfaisant vos besoins.**

## Répercussions de la fonte musculaire



■ **L'activité physique, même celle qui vous semble minime, est bénéfique.** Des sorties quotidiennes (faire les courses, aller chercher le courrier à la boîte aux lettres...) ou des promenades à plusieurs, c'est motivant !



Des professionnels, comme le kinésithérapeute ou un enseignant.e en activité physique adaptée, peuvent vous accompagner.

Cuisinier devient compliqué ? Vous pouvez garder la main sur vos repas en décidant de la liste de courses et des menus. **Votre priorité, c'est de vous régaler à table !**

**Vous mangez comme d'habitude et votre poids est stable ?** Continuez ainsi !

**Votre appétit évolue ?** Quelle pourrait en être la cause ?



En cas de perte de poids, votre médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux (crème ou boissons) à prendre en plus de vos repas pour vous aider à couvrir vos besoins.

Vous pouvez solliciter des services d'aide à domicile et de portage de repas. Renseignez-vous auprès du **Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC)** ou du **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** de votre territoire.

*Avez-vous des douleurs qui vous gênent pour manger qui vous fatiguent ?*

*Vous sentez-vous seul.e, stressé.e ou triste ?*

*Avez-vous du mal à faire vos courses ?*

*Avez-vous des problèmes pour mastiquer ou avaler ?*



*Votre alimentation vous déplaît-elle ?*

*Avez-vous des difficultés pour préparer vos repas ?*

*Êtes-vous vite rassasié.e ?*

*Avez-vous identifié d'autre(s) raison(s) ?*

Vous répondez **OUI** à certaines questions ? Parlez-en à votre entourage pour trouver ensemble comment remédier à cette situation et consultez votre médecin, qui si besoin, vous orientera vers un.e diététicien.ne nutritionniste. Veillez à :

- **Manger ce que vous aimez avec vos recettes préférées.**
- **Vous servir une portion adaptée à votre appétit pour finir l'assiette.**
- **Ajouter du goût pour que le plat soit plus savoureux : sel, poivre, sauces....**
- **Commencer par le plat principal, qui apporte plus d'énergie et de protéines.**
- **Si vous ne mangez pas tout, compensez par d'autres aliments : le pain par un biscuit, la viande par du fromage...**



# COMPOSEZ DES REPAS BONS ET ÉQUILIBRÉS

## ■ PETIT DÉJEUNER

Boisson

Pain ou céréales

Produit laitier



Pour que le menu vous convienne, fiez-vous à **vos habitudes**, vos **goûts** et vos **envies du moment**.

- Café au lait
- Tartines de pain Beurre/Confiture
- Fruit si besoin

## ■ DÉJEUNER

Viande / Poisson / Œuf

Légumes / Fruits

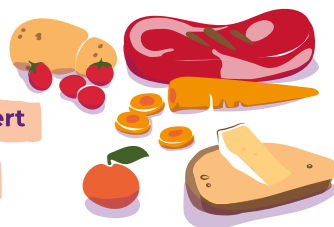
Féculent

Produit laitier

Dessert

Pain

Eau



- Poulet basquaise
- Purée
- Comté et pain
- Salade de fruits de saison

## ■ GOÛTER

Boisson

Dessert ou biscuit ou fruits à coques



- Thé
- Crêpe à la confiture

## ■ DÎNER

Potage ou légumes

Viande / Poisson / Œuf

Féculent

Produit laitier

Dessert

Pain

Eau



- Quiche aux poireaux
- Salade verte et noix
- Crème caramel
- Pomme au four

Vous avez moins faim ?  
Vous ne prenez pas de lait ou de laitage le matin ou pas de fruit au déjeuner ?



Pensez à compenser avec un laitage et/ou un fruit au goûter



# POUR LES PROCHES AIDANT.E.S & POUR LES PERSONNES AIDÉES



- Cherchez des idées de repas avec :
  - des catalogues ○ les vitrines ○ des livres ○ les sites comme
  - La Fabrique à menus [mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/mon-menu](http://mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/mon-menu)
- Décidez à l'avance les menus en fonction de vos contraintes et de vos possibilités
- Prévoyez une liste de courses après inventaire (réfrigérateur, congélateur, placards...)
- Respectez les dates limites de consommation (DLC) et conservez les plats maximum 48h au réfrigérateur
- Faites les courses selon ce qui vous convient le mieux :
  - commerces de proximité pour les produits frais ○ marché pour les produits locaux et de saison ○ livraison ○ épicerie ou supermarché ○ autres
- Cuisinez un peu, beaucoup, pas du tout :
  - surgelés ○ conserves ○ plats tout prêts ○ livraison de repas
- Déjeunez à l'extérieur :
  - cafétéria ou restaurant ○ chez des proches ○ résidences ou clubs seniors
- Pour éviter la monotonie : alternez
  - viandes et poissons ○ les types de pain ○ les fromages ○ les laitages ○ les fruits / compotes / confitures ○ les légumes
- Gardez vos rituels préférés :
  - Croissant, apéritif ou pâtisserie du dimanche ○ Plateau télé ○ Café ○ Carré de chocolat ○ Tisane du soir

## ■ LA QUESTION DU POIDS

Quels que soient votre âge et votre état de santé, le poids est un indicateur à suivre de près. Surveillez-le régulièrement (idéalement 1 fois par mois, ou lors de chaque consultation médicale). Avoir un poids stable indique que votre alimentation couvre vos besoins en énergie.

En cas de perte de poids, votre médecin pourra vous prescrire des compléments nutritionnels oraux (crème ou boissons) à prendre en plus de vos repas pour vous aider à couvrir vos besoins. Un.e diététicien.ne nutritionniste peut vous guider pour ajuster votre alimentation.