

# BIEN MANGER POUR VIEILLIR EN SANTÉ

Québec 

## Que signifie « bien manger » ?

- 1 • Manger des aliments variés tous les jours pour avoir une meilleure santé et être moins malade;  
• Manger assez pour avoir l'énergie de bouger et faire vos activités quotidiennes.

### Suivre les recommandations du Guide alimentaire canadien

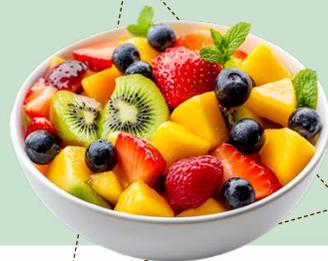
- 2 • **La moitié** ( $\frac{1}{2}$ ) de votre assiette avec les fruits et les légumes.  
• **Le quart** ( $\frac{1}{4}$ ) de votre assiette avec les aliments protéinés (lentilles, tofu, yogourt, poisson, œufs, volaille, viande maigre...).  
• **Le quart** ( $\frac{1}{4}$ ) de votre assiette avec les produits céréaliers à grains entiers (pain, pâtes, riz, orge, quinoa...).



### Fruits et légumes

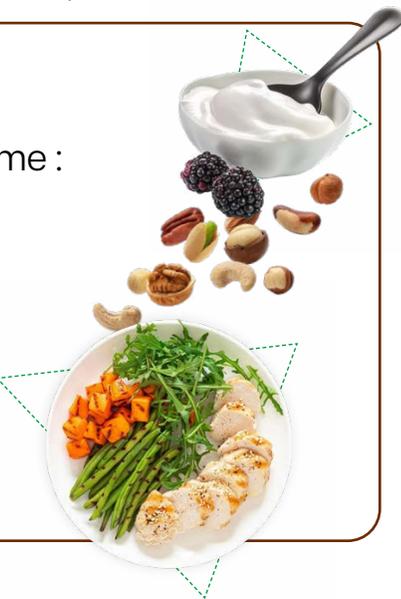
- 3 • Manger une variété de **fruits et des légumes chaque jour**, qu'ils soient frais, congelés ou en conserve (rincés si en conserve). Les aliments congelés et en conserve coûtent souvent moins cher que les aliments frais.

Bon à savoir : ils apportent les vitamines (A, B, C, K, acide folique) et minéraux (magnésium, potassium, calcium, fer) nécessaires à votre corps.



### Protéines

- 4 • **Manger des aliments protéinés à chaque repas**, comme :
  - ▶ des produits laitiers (lait, yogourt, fromage...);
  - ▶ des substituts de viande (œufs, tofu, lentilles, haricots secs...);
  - ▶ des noix (de Grenoble, amandes...) et des graines (tournesol, sésame...);
  - ▶ du poisson, de la volaille et de la viande.



### Eau

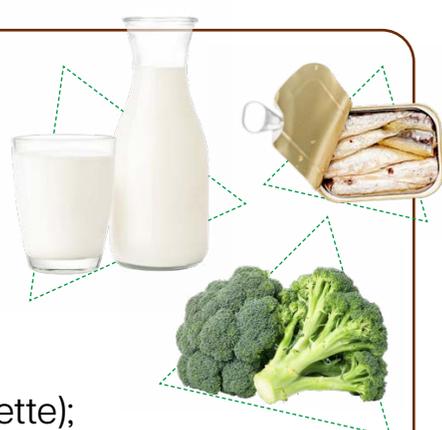
- 5 • **Boire principalement de l'eau.**  
• Boire souvent, car en vieillissant, on ressent moins la soif.



## Calcium

- **Manger au moins trois fois par jour des aliments avec beaucoup de calcium**, comme :

- ▶ du lait, du yogourt, et des fromages;
- ▶ des boissons végétales (soya, avoine, amande...) enrichies ou du jus d'orange enrichi;
- ▶ des légumes verts (brocoli, chou frisé, épinard, roquette);
- ▶ des poissons avec arêtes comestibles (saumon, sardines en conserve...);
- ▶ du tofu, des légumineuses (lentilles, haricots...) et des amandes.



## Vitamine D

- **Consommer des aliments riches en vitamine D**, comme:

- ▶ des poissons gras (saumon, maquereau, sardines...);
- ▶ du lait, des boissons végétales (soya, avoine, amande...) enrichies ou du jus d'orange enrichi;
- ▶ certains yogourts, des œufs et de la margarine;



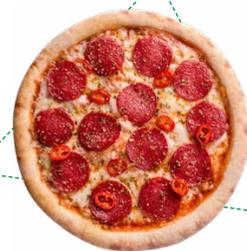
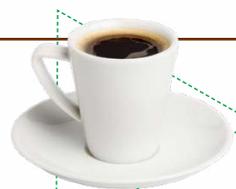
Bon à savoir : quand on vieillit, il est plus difficile de combler nos besoins en vitamine D avec la nourriture. Parlez-en avec un(e) professionnel(le) de la santé.

## Sel, caféine et alcool

- **Limiter les aliments riches en sel (sodium) et les breuvages contenant de la caféine ou de l'alcool.**

- Limiter la caféine à environ trois tasses de café par jour, au maximum. Le thé, les boissons gazeuses brunes (colas) et les boissons énergisantes contiennent aussi de la caféine.

Bon à savoir : On retrouve le sodium dans le sel de table et dans les aliments transformés (sauces, bouillons, soupes et aliments en conserve, croustilles, plats préparés...).



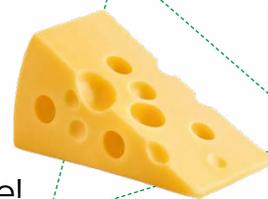
## Pour un cerveau en santé (voir le code QR plus bas)

- **Manger des aliments riches en oméga-3**, comme des poissons gras (saumon, truite ou sardines), des graines (lin, chia), des noix (noix de Grenoble, noix du Brésil, amandes) et des huiles (canola, soya).
- Ajouter **des légumes verts** à son alimentation (brocoli, chou frisé, épinards, roquette...).
- Manger des **petits fruits** (bleuets, framboises, mûres, fraises...).
- Privilégier les **aliments à grains entiers** (pain, orge, riz, gruau, céréales...).



## Saviez-vous que...

- Les aliments riches en **vitamine D** et en **calcium** aident à garder vos os en meilleure santé? Ajoutez-en à votre assiette!
- **Bouger** et bien manger sont de bonnes habitudes pour votre santé et votre cerveau? Si vous avez un petit appétit, mangez plus souvent des petits repas et des collations.



Cet outil vise à favoriser une saine alimentation chez les personnes vieillissantes. Il ne remplace pas les recommandations d'un(e) professionnel(le) de la santé pour les personnes qui ont des conditions de santé particulières.

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec

