

# Bien manger

## après 60 ans

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



## Pourquoi une alimentation saine est-elle si importante?

En mangeant équilibré, nous protégeons notre cœur et renforçons notre immunité. C'est aussi important pour les muscles et les os. Quand nous vieillissons, une alimentation saine est particulièrement bénéfique. Elle aide notre corps à rester en forme.

## Dois-je changer mon alimentation à partir de 60 ans?

Quand nous vieillissons, notre corps a besoin d'une alimentation différente. Nous avons besoin de moins d'énergie (calories). En même temps, le corps a besoin de plus de protéines, pour garder des muscles et des os vigoureux. Les aliments riches en vitamines et en minéraux sont aussi essentiels.

Informations en différentes langues:



[www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)



[www.sge-ssn.ch/seniors](http://www.sge-ssn.ch/seniors)

## Comment bien manger

► Manger varié. Chaque jour des aliments différents.



► Manger un aliment riche en protéines à chaque repas principal.



► Manger tous les jours 5 portions de légumes ou fruits.



► Boire 1 à 2 litres par jour, dans l'idéal de l'eau.



► Prendre des gouttes de vitamine D. Demander conseil à la pharmacie.



# Des repas équilibrés avec l'assiette optimale

Petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir devraient toujours comporter trois groupes d'aliments:



## Légumes et fruits

Ils apportent beaucoup de vitamines et de minéraux. Servez-vous d'une grosse portion de légumes. Au petit déjeuner, vous pouvez manger des fruits.



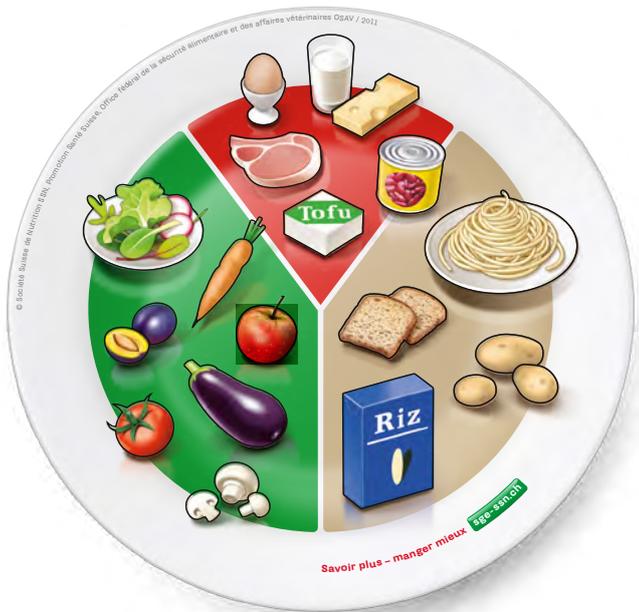
## Pain, flocons d'avoine, pommes de terre, riz, pâtes ou légumineuses\*

Ils donnent de l'énergie.  
(\* lentilles, pois chiches, haricots rouges)

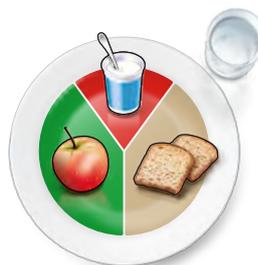


## Lait, fromage, œufs, tofu, légumineuses, viande ou poisson

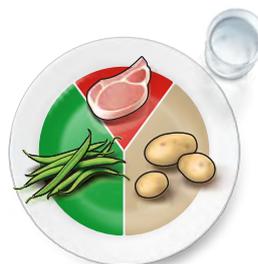
Ils apportent des protéines.



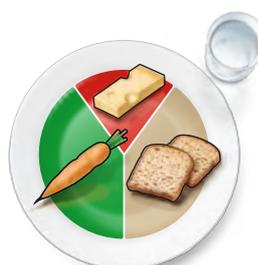
### ▶ Petit-déjeuner (exemple)



### ▶ Repas de midi (exemple)



### ▶ Repas du soir (exemple)



Utiliser une huile végétale de qualité pour cuisiner, par exemple une huile de colza.

Vous avez faim entre les repas ?  
Mangez un fruit. Et vous pouvez compléter avec des fruits à coque (par ex. noisettes, noix, amandes), du yogourt ou du pain.

# Bien manger

## après 60 ans

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)



### ▶ Acheter et préparer intelligemment

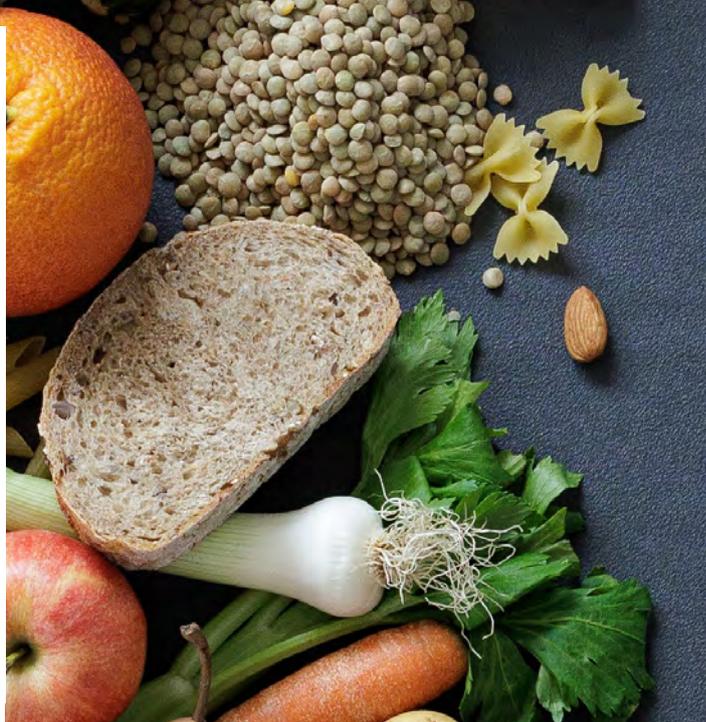
Planifier les repas en fonction de l'assiette optimale.

Faire une liste de commissions.

Cuisiner le plus souvent possible soi-même. Les plats cuisinés sont généralement chers et pas très équilibrés (avec peu de légumes).



D'autres conseils, dans 16 langues différentes: [www.ggessen.ch](http://www.ggessen.ch)





## ► Déguster les repas

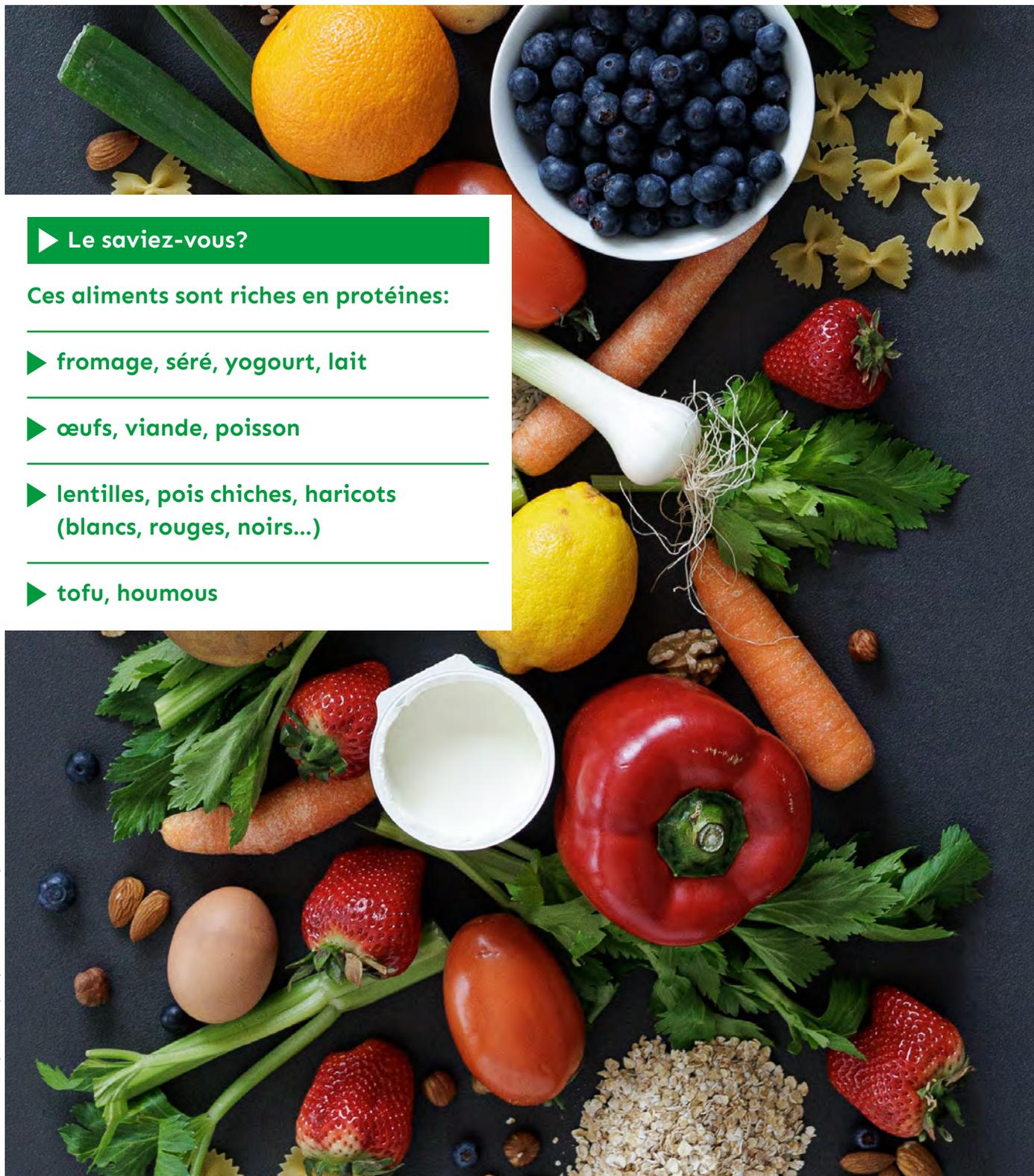
Prendre le temps de déguster ses repas.

Cuisiner de bons petits plats,  
même si ce n'est que pour soi-même.

Partager son repas avec des amis  
et connaissances.



Renseignez-vous auprès de votre commune sur les offres de repas de midi pris en commun. Vous trouverez aussi des adresses auprès de [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) et sur [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)



► **Le saviez-vous?**

Ces aliments sont riches en protéines:

► **fromage, séré, yogurt, lait**

► **œufs, viande, poisson**

► **lentilles, pois chiches, haricots  
(blancs, rouges, noirs...)**

► **tofu, houmous**

Photos : Shutterstock (p. 1), SSN (p. 5, p. 6-10), Proviande (p. 5)



**sg**e Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
**ss**n Société Suisse de Nutrition  
**ss**n Società Svizzera di Nutrizione

© 2023 Société Suisse de Nutrition SSN, [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

En collaboration avec



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung