icope Pays de la Loire

Votre réflexe santé dès 60 ans

NUTRITION

Bien manger est essentiel pour se maintenir en santé et est bénéfique pour toutes les autres fonctions (mobilité, mémoire, psychologie)

Quelques recommandations nutritionnelles



VEILLEZ À UNE BONNE HYDRATATION (1,5L D'EAU PAR JOUR)

sous toutes ses formes : eau, thé, café, bouillon...

MANGEZ VARIÉ ET EN QUANTITÉ SUFFISANTE



Le bon rythme quotidien : 3 repas et des collations (en matinée, l'après-midi et/ou en soirée). Privilégiez les aliments riches en protéines (viande, poisson, œuf) et les produits laitiers. Ils doivent être présents à chaque repas. Faites-vous plaisir, il n'y a pas d'aliment interdit.



STOP AUX INTERDITS

Régimes sans sucre, sans sel, anticholestérol... Si vos régimes vous font perdre le plaisir de manger, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.

BOUGEZ



Au quotidien, le plus souvent possible. Adaptez vos activités à vos capacités (marche, escaliers...). Profitez du beau temps pour sortir.



PRENEZ SOIN DE VOTRE BOUCHE

Brossez-vous les dents deux fois par jour. Si vous portez un appareil dentaire mais qu'il vous gêne, n'attendez pas pour en parler à votre infirmière ou votre médecin.

SURVEILLEZ VOTRE POIDS



Soyez vigilant dès que vous perdez du poids. Si vous devez resserrer votre ceinture, si vous flottez dans vos vêtements, parlez-en à votre infirmière ou votre médecin.

LES BESOINS NUTRITIONNELS RESTENT LES MÊMES AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE

Réalisé en collaboration avec l'équipe D-NUT