

# La nutrition, on en parle?

---

Dr RICHARD A. CH Annecy Genevois

FUMEX M. Diététicienne CH Annecy Genevois



- Manger c'est la vie
- Besoin physiologique



PLAISIR et Culturel dans notre pays



# Bien manger pour bien vieillir

---

- Une bonne alimentation assure l'apport de tous les éléments nutritifs nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme vieillissant.



# Mais pourquoi ?

- Limiter le risque d'ostéoporose
- Ne pas se déshydrater
- Ne pas être dénutri
- ET limiter le risque de chute



**Et donc rester en forme le plus longtemps possible**



## Fausse idées ?

- En prenant de l'âge on a besoin de manger moins **FAUX**
- Le soir un potage et du fromage sont suffisants **FAUX**
- Je fais attention à supprimer les graisses et le sucre **FAUX**
- Il est important de manger des féculents à chaque repas **VRAI**
- Le pain et les pâtes constipent **FAUX**
- J'ai du mal à mâcher la viande, je peux en manger une fois par semaine **FAUX**
- Je peux manger une portion de fromage tous les jours **VRAI**
- Avec mes kilos en trop, je ne risque pas d'être dénutri **FAUX**
- L'œuf donne du cholestérol **FAUX**
- Je mange très peu le soir pour mieux dormir **FAUX**

# Menu idéal ?

	1	2	3	4	5
Petit déjeuner	Pain aux céréales Avocat écrasé Fromage blanc et confiture Café noir	3 croissants Saucisson Café noir	Biscottes Beurre Compote Chocolat chaud	1/3 baguette Fromage de chèvre Thé vert Jus d'orange	X 
Déjeuner	Lasagnes bolognaises Salade verte Salade de fruits	Poisson pané Haricots vert Millefeuille 	Salade de pomme de terre Bavette sauce échalote Carottes vichy Yaourt nature Tarte aux prunes	Pavé de saumon Riz+ ratatouille Fromage blanc Compote	Salade de tomate Paupiette de dinde Gratin dauphinois Roquefort Fraises
Dîner	Potage de légumes Pain et fromage 	Pizza savoyarde 	Salade composée (pâtes, tomates, thon, fêta) melon	Sandwich (pain, poulet, crudités, mayonnaise) Comté pomme	Omelette aux champignons Fromage blanc 



**Pas de retraite pour la fourchette**



**Merci pour votre attention**