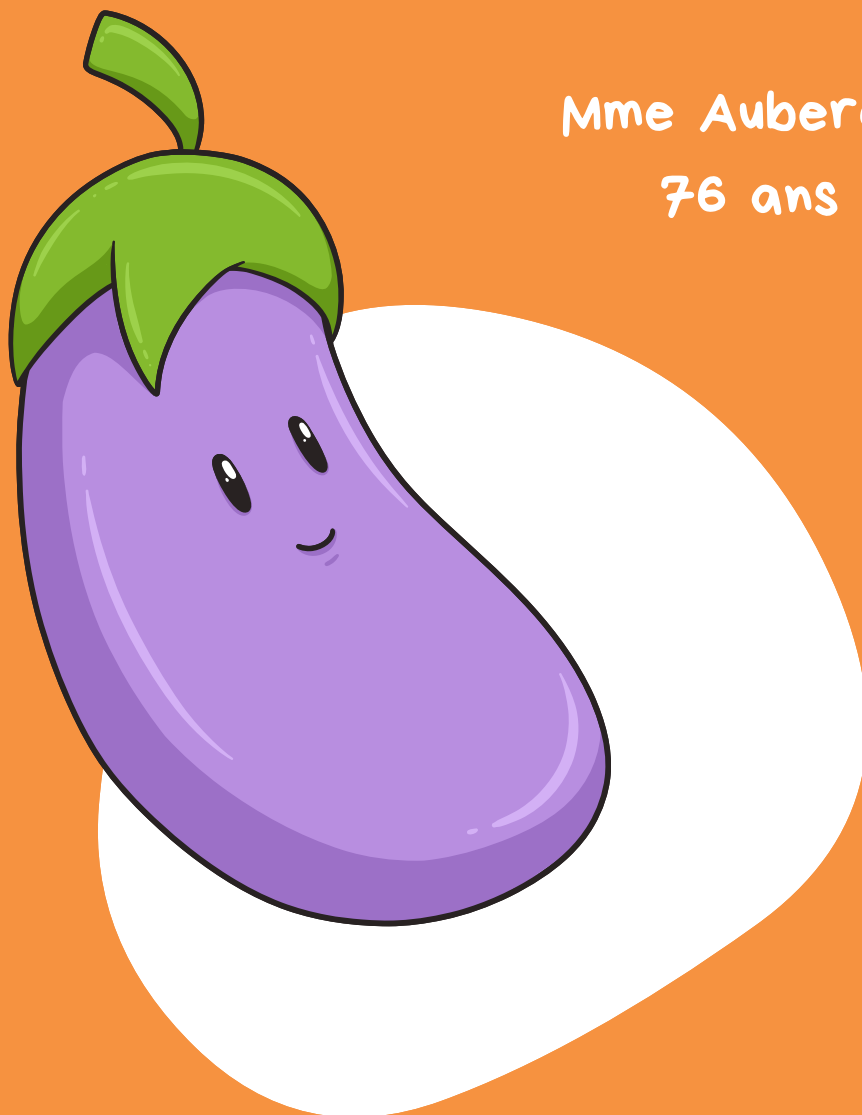


“ JE MANGE MOINS C’EST VRAI,
MAIS VOUS SAVEZ AVEC L’ÂGE
C’EST NORMAL ”



Mme Aubergine

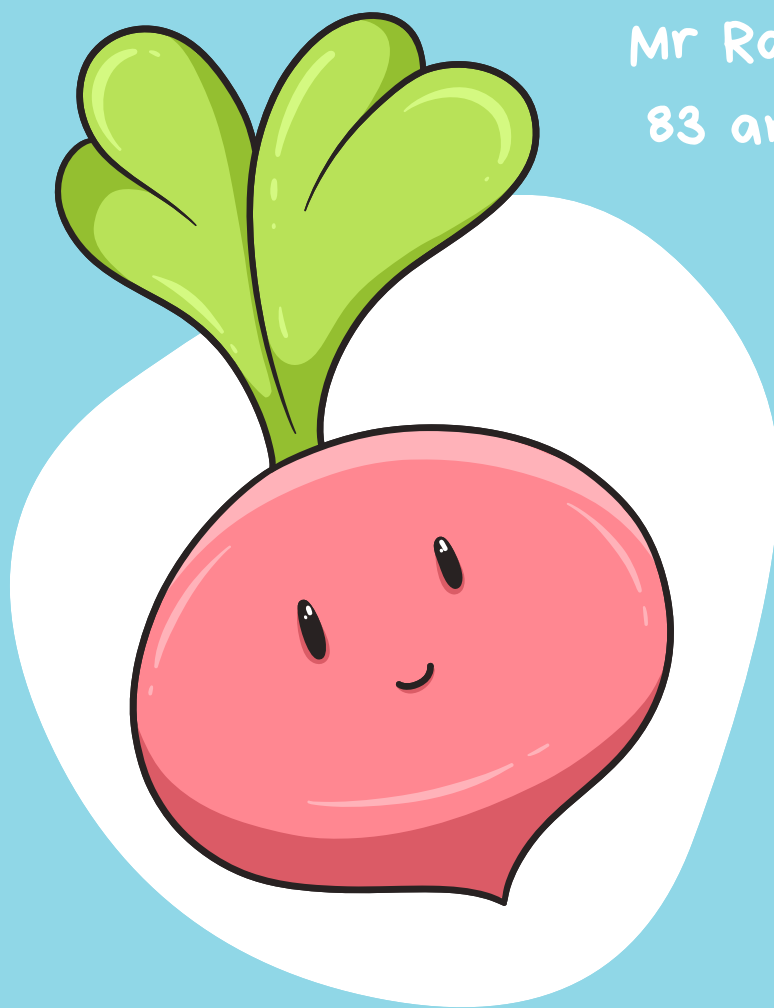
76 ans

ATTENTION !

Avec l’âge, l’appétit diminue mais pas les besoins. Le corps est moins efficace : il utilise moins bien les aliments que vous mangez et il entretient moins bien les muscles. A terme, manger insuffisamment vous expose à un amaigrissement et une perte de muscles, pouvant **impacter votre autonomie**.

Alors Mme Aubergine, c’est important de **continuer à manger autant qu’avant**, vous en avez tout autant besoin !

“ JE NE BOUGE PLUS BEAUCOUP,
DONC JE N’AI PLUS BESOIN DE
MANGER AUTANT ! ”



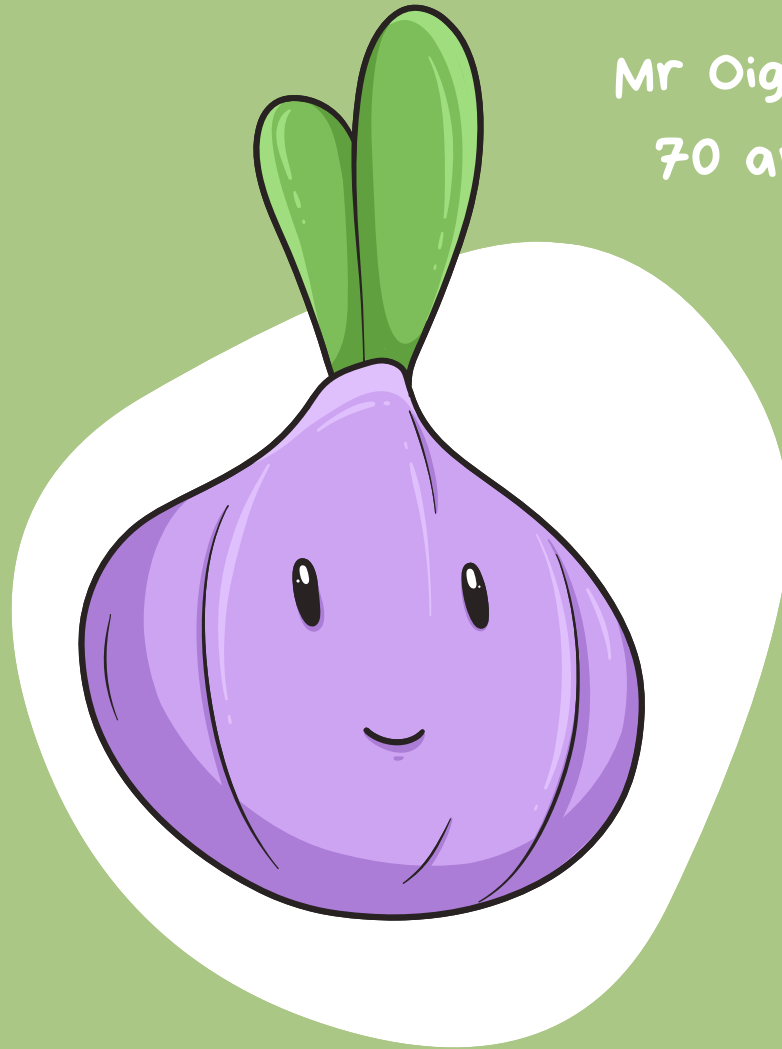
Mr Radis
83 ans

ATTENTION !

La majeure partie de l'énergie dont votre corps a besoin, sert à son **fonctionnement général** et non pas à l'activité physique. Manger suffisamment permet à vos organes de bien fonctionner, à votre corps de rester à 37°C, à votre système immunitaire d'être efficace, etc. Et comme avec l'âge, l'organisme est moins efficace, il est important de manger assez pour ne pas l'affaiblir.

Alors Mr Radis, **moins bouger ne veut pas dire moins manger !**

“ LE GOÛTER ? C’EST POUR LES ENFANTS ! ”



Mr Oignon
70 ans

ATTENTION !

Si le goûter n'est pas indispensable pour tous, il peut être nécessaire pour certaines personnes. En effet, **chez ceux qui ont un petit appétit** et qui mangent peu au moment des repas, prendre une ou plusieurs collations permet d'augmenter la quantité totale mangée sur la journée, et donc de limiter le risque de dénutrition.

Alors Mr Oignon, **si vous ne mangez pas beaucoup à table, pensez à prendre un goûter**. Et si vous voulez juste vous faire plaisir, pensez aussi au goûter !

“ J’AI PERDU DU POIDS,
EH BIEN ÇA NE ME FAIT
PAS DE MAL ”

Mr Chou-fleur

72 ans



ATTENTION !

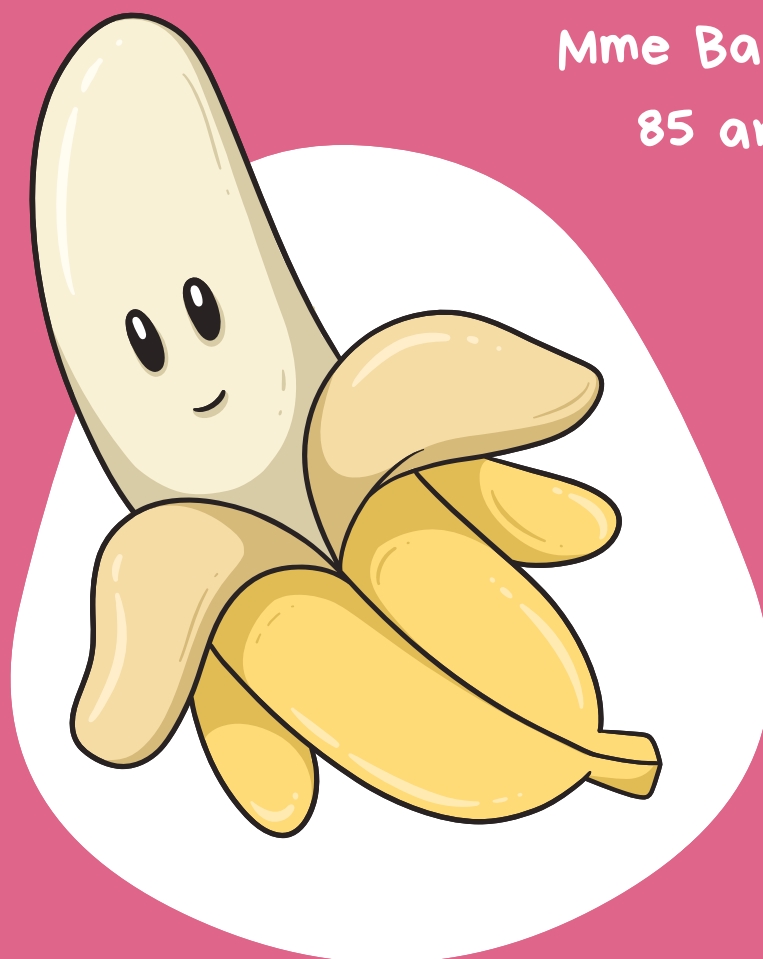
Avec l'âge, quel que soit votre poids, vous perdez majoritairement du muscle quand vous perdez du poids. Et ce muscle, c'est lui qui vous permet de vous déplacer, de faire les gestes du quotidien, de garder l'équilibre, etc. Alors perdre du poids (et donc du muscle), c'est **augmenter les risques de dépendance et de chutes.**

Alors Mr Chou-fleur, continuez à bien **surveiller votre poids**, et surtout **prévenez votre Médecin si vous maigrissez !**

“ LA VIANDE,
ÇA NE ME DIT PLUS RIEN,
JE N’EN MANGE PRESQUE PLUS ”

Mme Banane

85 ans

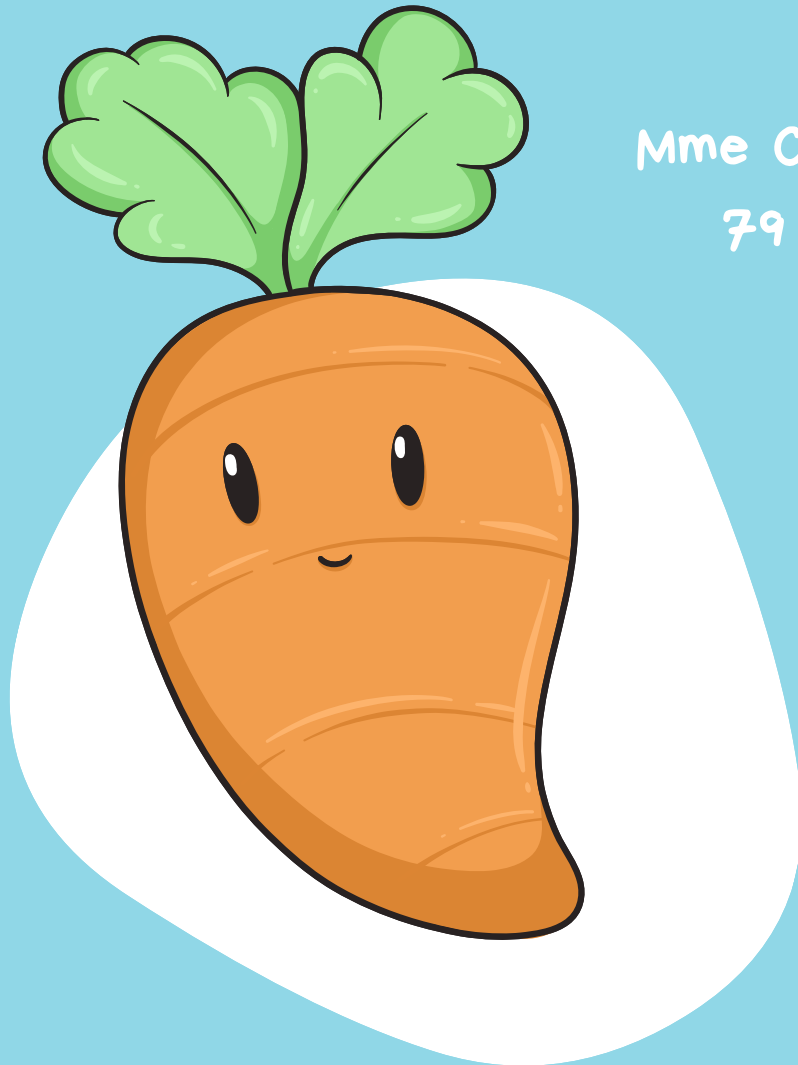


ATTENTION !

La viande est une excellente source de protéines, de fer, et de vitamines du groupe B. En consommer quotidiennement vous permet de **lutter contre la fonte musculaire** et de **maintenir un bon fonctionnement de votre corps et de votre cerveau**. Mais heureusement ce n'est pas la seule alternative !

Alors Mme Banane, si vous ne mangez plus du tout de viande (rouge ou blanche), pensez à **manger tous les jours du poisson ou des œufs, et des produits laitiers !**

“ UN DÎNER LÉGER, C’EST PARFAIT POUR BIEN DORMIR ”



Mme Carotte
79 ans

ATTENTION !

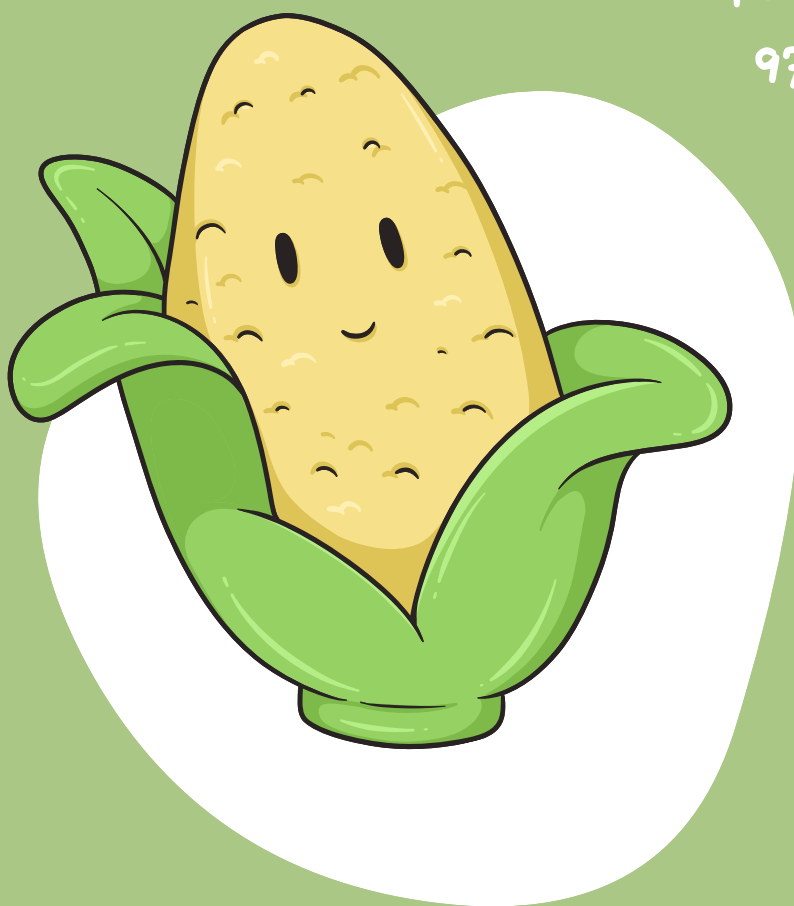
Un dîner léger ! D'accord, mais à condition que vous ayez **mangé suffisamment sur l'ensemble de la journée**. Pour bien fonctionner, votre corps a besoin d'un minimum d'apports nutritionnels, normalement réparti sur au moins 3 repas. En diminuant les quantités le soir, vous risquez de diminuer la quantité globale mangée sur la journée.

Alors Mme Carotte, si vous avez moins d'appétit le soir, assurez-vous de **manger un peu plus sur le reste de la journée**, en prenant des collations par exemple.

“ J’AI LES DENTS UN PEU
ABÎMÉES MAIS CE N’EST PAS
GRAVE, ÇA NE ME GÊNE PAS
POUR MANGER ”

Mr Maïs

97 ans

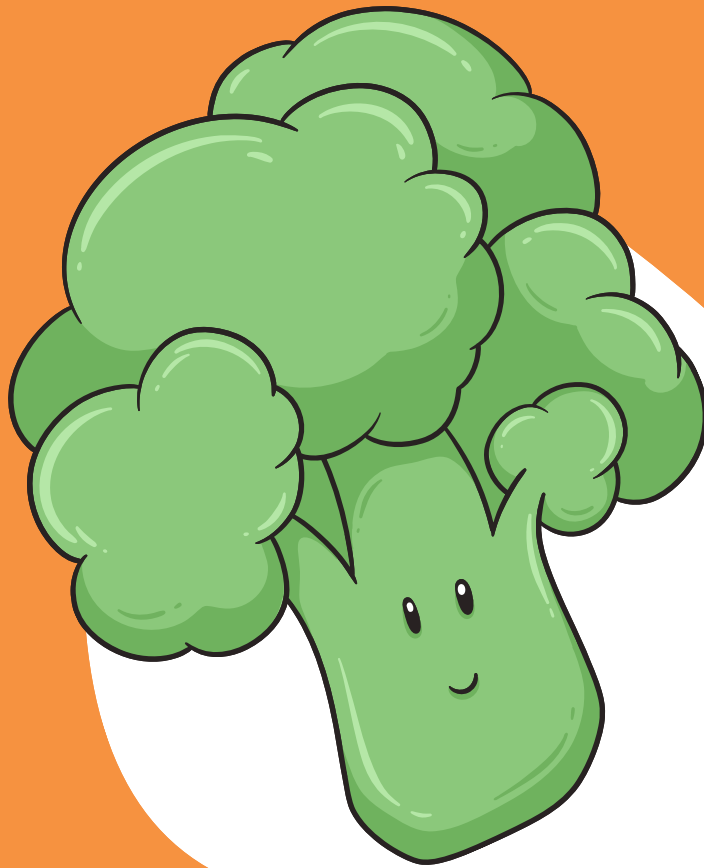


ATTENTION !

Les troubles bucco-dentaires, s'ils ne sont pas traités, peuvent conduire à des difficultés de mastication et/ou de déglutition. A terme, vous vous exposez à des **risques de fausses routes**, vous obligeant à manger uniquement des aliments mous voire entièrement mixés.

Alors Mr Maïs, si vous constatez des problèmes de dents ou de bouche, **parlez en à votre Médecin** avant qu'ils ne s'aggravent !

“ PAS PLUS D’UN OEUF PAR
SEMAINE, CE N’EST PAS
MAINTENANT QUE JE VAIS
AVOIR DU CHOLESTÉROL ”



Mr Brocolis
88 ans

ATTENTION !

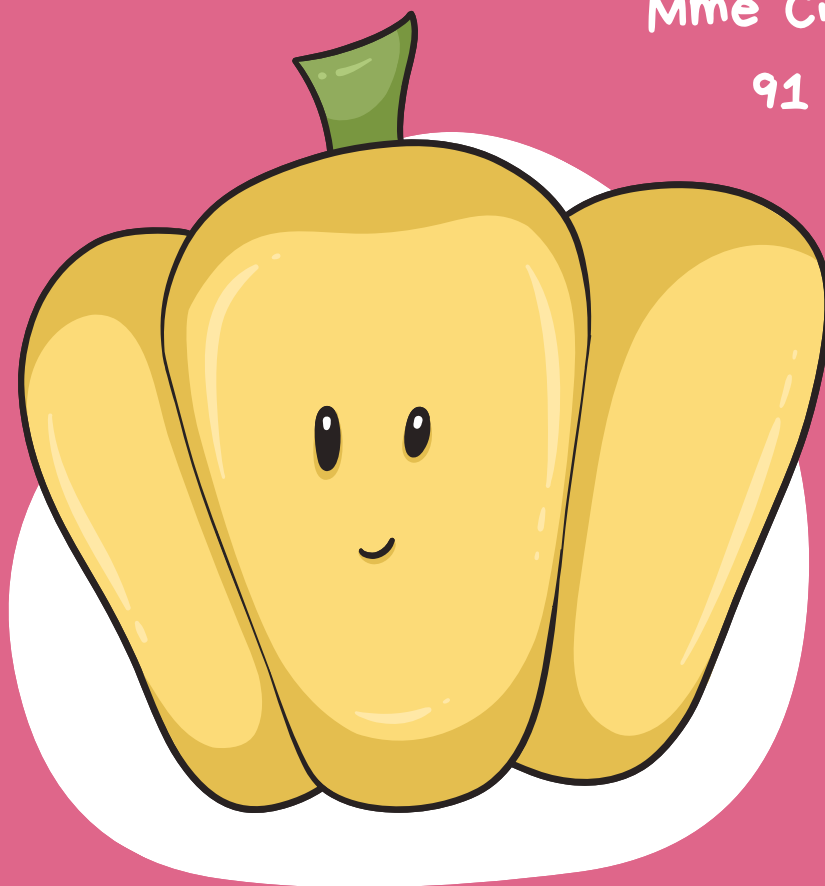
L'œuf a longtemps eu mauvaise presse, à tort. En effet, c'est une **excellente source de protéines**, à **faible coût**, **facile à cuisiner**, et qui entre dans de nombreuses recettes. Comme pour tout aliment, c'est sa consommation excessive qui est à éviter, notamment si vous avez un terrain familial à avoir du cholestérol.

Alors Mr Brocolis, soyez tranquille, vous pouvez **manger des œufs plusieurs fois par semaine**, en privilégiant ceux issus de poules élevées en plein air ou bio !

“ JE SAIS QUE JE NE BOIS PAS
BEAUCOUP, MAIS SINON JE ME
LÈVE LA NUIT... ”

Mme Citrouille

91 ans



ATTENTION !

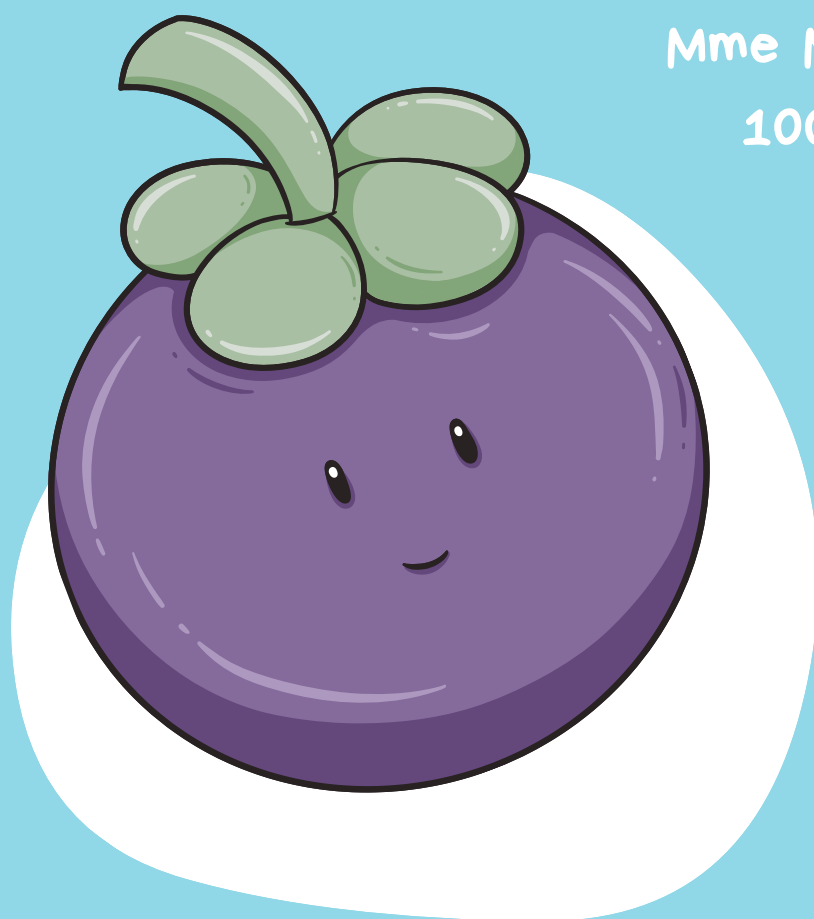
Plus de la moitié de votre corps est constitué d'eau, il est donc important de la renouveler tout au long de la journée. Boire suffisamment, c'est s'assurer un **bon transit, réduire les effets secondaires** des médicaments, et **éviter la déshydratation** (qui peut s'avérer particulièrement dangereuse).

Alors Mme Citrouille, n'oubliez pas de **boire régulièrement tout au long de la journée**, et ce dès le matin pour éviter les levers nocturnes.

“ DE TOUTE FAÇON JE N’AI PAS
FAIM, ALORS POURQUOI ME
FORCER À MANGER ? ”

Mme Myrtille

100 ans



ATTENTION !

Avec l'âge, les signaux de faim s'altèrent et vous pouvez perdre l'appétit. Pour autant, **votre corps a toujours besoin que vous mangiez autant** pour continuer à fonctionner correctement. En ne mangeant pas suffisamment, vous risquez de vous dénourrir, ce qui peut vous conduire à une perte d'autonomie.

Alors Mme Myrtille, si vous n'avez pas faim, **continuez à manger**, en **petites quantités** mais **régulièrement**, en faisant plusieurs collations, que vous pouvez enrichir !