



---

# BIEN MANGER ET BOUGER EN VIEILLISSANT

---



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



ISBN :  
978-2-919909-86

Edition : 2013/2014

Auteur : Ministère de la Santé en  
collaboration avec le Ministère de la Famille  
et de l'Intégration.

La brochure « Bien manger et bouger en vieillissant »  
fait partie d'une série de brochures sur l'alimentation  
et l'activité physique de différents groupes-cibles.  
Ces publications ont été réalisées dans le cadre  
du programme national « Gesond lessen, Méi  
bewegen » (GIMB).



## TABLE DE MATIÈRE

Préface	P. 4
1. Introduction	P. 8
2. Les besoins nutritionnels spécifiques des seniors	P. 10
a. Les besoins hydriques	
b. Les besoins énergétiques	
3. Certains changements morphologiques dus à l'âge	P. 14
a. Le poids	
b. Les dents et les prothèses dentaires	
c. La fragilité osseuse	
d. La vue	
e. La perception du goût	
4. L'alimentation au quotidien	P. 20
a. Le rythme alimentaire	
b. La composition des repas	
c. Les extras	
5. L'activité physique	P. 28
6. Quelques soucis de santé fréquents	P. 32
7. Quelques astuces pratiques essentielles	P. 34
8. Les repères d'une alimentation saine	P. 36
9. Les adresses utiles	P. 40
10. Annexe : Pyramide de l'activité physique	P. 44

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont des atouts fondamentaux pour une bonne santé. Ces messages clefs sont les piliers du plan national « Gesond lessen, Méi bewegen », initié en 2006 et supporté dès lors par les ministères de la Santé, de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, de la Famille et du Sport.

Le vieillissement de la population se produit dans toutes les régions et dans tous les pays aux divers niveaux de développement. Grâce au progrès de la nutrition, de l'assainissement, de la médecine, des soins de santé, de l'éducation et du bien-être économique, la longévité de notre population augmente. Au Luxembourg l'espérance de vie à la naissance se situe autour des 80 ans. Voilà pourquoi c'est important de s'intéresser à cette grande partie de notre société d'un point de vue de santé publique. Cette brochure s'adresse à des seniors autonomes dans les gestes de la vie quotidienne.

Au plan individuel, en prenant de l'âge il est d'autant plus important d'adapter son alimentation à ses activités et de bouger au quotidien. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière aideront :

- à vous protéger contre certaines maladies (ex : diabète, maladies cardiovasculaires, etc.),
- à limiter les problèmes de fatigue, d'ostéoporose,
- à réduire les risques de chutes et de fractures,
- à « bien vieillir », tout en continuant à vivre selon vos désirs.

Investissez dès maintenant dans votre santé d'aujourd'hui et de demain. Apprenez à adopter les bons réflexes en matière d'alimentation saine et en matière d'activité physique régulière. Mettez l'accent sur le choix et la qualité de votre alimentation.

D'autre part, si un jour les tâches journalières (faire des courses, cuisiner, faire le ménage...) deviennent trop lourdes, n'hésitez pas à vous faire aider par des proches, des réseaux d'aide ou d'autres services compétents. Renseignez-vous auprès des instances officielles.

Tout en espérant que vous trouverez quelques idées intéressantes, je vous souhaite beaucoup de persévérance mais également de plaisir pour adapter vos habitudes alimentaires et pour bouger au quotidien et ainsi vivre le plus longtemps possible dans les meilleures conditions.



Lydia MUTSCH  
Ministre de la Santé

## « Bien manger et bouger en vieillissant »

Depuis des années, le Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région promeut une politique du vieillissement actif, axée sur le bien-être et la qualité de vie des personnes âgées.

Dans ce cadre, le ministère soutient un grand nombre d'activités au niveau national, régional ou local, que ce soit à travers la « Seniorenakademie » ou les Clubs Seniors régionaux.

Parmi ces projets figurent également les activités physiques et sportives : de la gym douce à la natation ou à la randonnée en vélo, chacun y trouve quelque chose à son goût.

A côté du sport, le « bien manger » occupe également une place de choix. Ainsi, il est possible de participer à un « cours de cuisine du chef », de fréquenter un « Männerkatchkurs » ou un séminaire sur la « Kraiderkichen », de participer à la rédaction d'un livre de cuisine sur les recettes d'antan, d'apprendre à connaître les principes d'une cuisine diététique moderne...

C'est dans cette dynamique que la présente brochure trouve à juste escient sa place !

Elle s'inscrit dans la continuité de la collaboration des ministères de la Santé et de la Famille dans le cadre de la campagne « Gesond iessen – méi bewegen » que nous menons ensemble depuis 2006. Elle fait partie d'une série de brochures sur l'alimentation et l'activité physique de différents groupes cibles, dont la brochure « Bien manger et rester en forme », éditée en 2004 et qui a connu un très grand succès auprès des seniors.

Dès la quarantaine, le corps humain change et avec lui ses besoins alimentaires. Le présent document propose des informations quant aux changements amenés par l'âge, aux besoins nutritionnels liés, de même que des informations utiles concernant une alimentation saine et une activité physique adaptée.

Dans toutes ses politiques pour les personnes âgées, le département « personnes âgées » du ministère met un accent particulier sur les actions qui visent le maintien de la qualité de vie des seniors. « Gesond iessen » et « Méi bewegen » en sont deux piliers essentiels.

J'espère que vous trouverez dans cette brochure toutes les informations nécessaires qui vous garantissent non seulement de « manger sain », mais de « manger avec plaisir » !

Je vous souhaite une bonne lecture.



Corinne CAHEN  
Ministre de la Famille, de l'Intégration  
et à la Grande Région





## 1. INTRODUCTION

Vieillir en bonne santé, tel est le défi à relever face à l'augmentation de l'espérance de vie.

L'OMS projette qu'en 2050 le pourcentage des personnes âgées de plus de 65 ans vivant en Europe serait de 25 % ; alors qu'en 2010 il était de 14 % seulement. De nombreuses études confirment l'influence positive d'une alimentation saine, non seulement sur les caractéristiques du vieillissement naturel mais également dans la prévention de certaines pathologies fréquentes avec l'âge et le maintien de l'autonomie des seniors.

Cette brochure s'adresse aux seniors actifs, donc à toute personne âgée qui est autonome dans les gestes de la vie quotidienne. Volontiers nous n'avons pas défini de groupe d'âge spécifique, car beaucoup de cas de figures sont possibles : une personne de 90 ans peut être tout à fait autonome ; tout comme une personne de 65 ans peut être dépendante.

Bien manger, ce n'est pas seulement synonyme de couvrir ses besoins physiologiques, mais cela implique également la notion de manger avec plaisir.

Il n'est pas toujours facile de conserver le plaisir de manger et de rester actif lorsque le vieillissement et les problèmes de santé influent de plus en plus la vie quotidienne.

Cette publication a pour but de vous fournir quelques tuyaux utiles pour vous aider à manger non seulement de façon équilibrée mais également avec plaisir. Elle vous donne des indications pour bouger au quotidien et rester actif, et de maintenir ainsi votre capital santé le plus longtemps possible.

Pour de plus amples informations d'ordre général sur l'alimentation et l'activité physique à l'âge adulte, nous vous rappelons également la publication « Le plaisir de bien manger et d'être actif » éditée en 2007 par le Ministère de la Santé en collaboration avec le Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle, le Département ministériel des Sports et le Ministère de la Famille et de l'Intégration.





## 2. LES BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES DES SENIORS

### a. Les besoins hydriques

Des liquides, et avant toute chose de l'eau en quantité suffisante est indispensable pour rester en bonne santé, assurer la bonne hydratation de l'organisme, l'élimination des déchets par les reins et entretenir le transit intestinal. Or, avec l'âge, la sensation de soif

s'estompe pour disparaître de plus en plus, entraînant un risque accru de déshydratation qui peut s'avérer grave. Il faut donc s'entraîner à « boire sans soif » en adoptant par exemple le schéma ci-joint :

<i>Matin</i>	<i>1 grande tasse de café / thé et 1 grand verre d'eau</i>
<i>À 10h00</i>	<i>1 verre d'eau ou 1 infusion / tisane (sans sucres)</i>
<i>À midi</i>	<i>2-3 verres d'eau</i>
<i>Au goûter</i>	<i>1 tasse de thé / chicorée / chocolat... (sans sucres)</i>
<i>Au dîner</i>	<i>1 grand bol de soupe</i>
<i>Le soir</i>	<i>1 verre d'eau</i>

### Astuces

Prenez l'habitude à boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour.

1 litre d'eau environ est apporté par les aliments et 1,5 litre d'eau au moins doit être consommé sous forme de boissons diverses (eau plate, pétillante, tisanes, infusions, soupe, bouillon, jus de fruits frais dilué...). Jouez sur la variété.

Apprenez à « boire sans soif » c-à-d buvez régulièrement pendant la journée sans spécialement ressentir de la soif.

Boire suffisamment a un effet bénéfique sur la constipation.

Evidemment dans certaines situations il faudra boire d'avantage (plus que 1,5 litre par jour) : quand il fait chaud, si vous avez de la fièvre ou bien de la diarrhée et/ou des vomissements ou encore si vous prenez des diurétiques.

Dans quelques situations médicales très exceptionnelles, le médecin peut vous demander de boire moins. Ces situations restent tout de même rares. Suivez les conseils de votre médecin.

### Astuce

Attention aux excuses pensées telles que : « j'évite de boire car sinon je dois me lever la nuit ». Si cela vous arrive, essayez de boire d'avantage durant la première moitié de la journée. Et parlez-en à votre médecin.

## b. Les besoins énergétiques

En prenant de l'âge, certaines personnes ont tendance à diminuer leurs apports alimentaires. Or, les besoins énergétiques totaux ne sont pas diminués par rapport à ceux de l'adulte jeune. En effet, la dépense énergétique au repos est abaissée en valeur absolue, mais les apports énergétiques liés à une activité physique sont plus élevés du fait du moins bon rendement mus-

culaire et métabolique. Les nouvelles recommandations préconisent un apport calorique de 30 à 35 kcal / kg de poids ; ce qui représente un apport journalier moyen de 2000 kcal pour l'homme et de 1800 kcal pour la femme. Ces valeurs sont, bien sûr, à adapter en fonction de l'intensité et la durée de l'activité physique.



### 3. CERTAINS CHANGEMENTS MORPHOLOGIQUES DUS À L'ÂGE

#### a. Le poids

Lorsque le poids d'une personne varie de façon importante, à court ou à plus long terme, cela traduit une modification de son état de santé et nécessite un contrôle médical. Il est donc important que vous vous pesiez régulièrement, par exemple une fois par mois. Notez le poids sur un calendrier ou dans un cahier.

##### Si le poids varie lentement

Une perte ou un gain de poids sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois, traduisent un déséquilibre entre les entrées d'énergie (apports alimentaires) et les dépenses d'énergie (fonctionnement du corps et activité physique).

##### Si le poids varie rapidement

Une perte ou un gain de poids sur quelques jours sont souvent dus à une variation d'eau dans le corps.

Une prise de poids de plus de 2 kg en une semaine traduit une rétention d'eau dans le corps qui se manifeste par des jambes lourdes qui gonflent le soir ; elle peut être liée à l'aggravation d'une maladie, à un traitement médicamenteux ou un traitement mal adapté. En tout cas, ne tardez pas à consulter votre médecin de famille.

##### En cas de surpoids

En général un poids très élevé augmente le risque de maladies. Toutefois avec l'âge, le surpoids et l'obésité n'ont plus le même impact sur la santé qu'en étant jeune. Chez une personne âgée, il ne semble pas qu'une perte de poids améliore l'état de santé ; bien au contraire, dans certaines situations, il se peut qu'un certain surpoids la protège : moins de fractures du col du fémur, meilleure récupération, convalescence.



### Perte de poids

Une perte de poids de 1 à 2 kg en une semaine traduit souvent un état de déshydratation. Vous êtes déshydratés si vous observez les signes suivants : bouche sèche et difficulté à avaler les aliments secs, voire parfois tout type d'aliment. La peau se fripe et les urines sont foncées. Forcez-vous de boire la

quantité recommandée et contactez le médecin car être déshydraté est particulièrement dangereux.

Une perte de 5 % de son poids normal en 1 mois ou 10 % en 6 mois traduit une maladie ou une dénutrition, donc un vrai risque de santé. Consultez votre médecin de famille.

## b. Les dents et les prothèses dentaires

Veillez à une bonne hygiène buccale : Ceci comprend aussi bien un brossage correct des dents plusieurs fois par jour que l'hygiène d'un éventuel appareillage, dentier. Veillez à ce que votre prothèse dentaire soit bien ajustée et

qu'elle ne vous gêne pas. Ceci vous permettra de bien mastiquer les aliments et ainsi de profiter de vos repas sans problèmes de digestion par après. Consultez régulièrement votre dentiste.

## c. La fragilité osseuse

L'ostéoporose est une déminéralisation osseuse fréquente qui augmente avec l'âge, qui touche aussi bien les femmes que les hommes. Elle entraîne une fragilité osseuse avec un risque de fractures lors de chutes, de trébuchement et peut même provoquer des fractures spontanées.

### Les facteurs suivants accroissent le risque d'ostéoporose

- L'âge : les personnes de plus de 65 ans sont plus à risque.

- Le sexe : les femmes sont plus précocement touchées que les hommes.
- Le manque d'exercice physique.
- Une alimentation pauvre en calcium tout au long de la vie.
- Un manque de vitamine D causé par une exposition limitée à la lumière du soleil ou par une alimentation pauvre en vitamine D.
- Le tabagisme.

- Une consommation excessive d'alcool.
- Une grande consommation de caféine (café, chocolat, colas, boissons énergisantes).

### On peut prévenir l'ostéoporose en surveillant ses apports journaliers :

- en protéines pour préserver la solidité des os et la masse musculaire qui soutient le squelette,
- en calcium pour consolider les os,
- en vitamine D pour fixer le calcium.
- En outre, l'activité physique régulière joue un rôle important dans la prévention de l'ostéoporose en stimulant la formation de l'os.

### Quelques conseils :

- consommez chaque jour une portion de viande ou de poisson ou d'œufs pour leur richesse en protéines. Ne boudez pas les légumes secs qui sont également une bonne source de protéines. Consommez 3 ou 4 portions de laitage par jour. Pensez aussi aux eaux minérales riches en calcium (plus de 300 mg / litre) ;

- pratiquez au quotidien l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide, en faisant aussi quelques exercices de gymnastique pour solliciter vos muscles ;
- veillez à vos apports en vitamine D, fournie surtout par l'action du soleil sur la peau. On retrouve la vitamine D également dans l'alimentation : les poissons gras (thon, maquereau, hareng, sardine, saumon), le jaune d'œuf, les laitages non écrémés et les produits enrichis en vitamine D (ex. : produits laitiers, huiles, céréales petit déjeuner).

Une exposition solaire insuffisante peut occasionner un déficit en vitamine D. Une activité extérieure normale, tout au long de l'année, 10 minutes par jour dehors, bras découverts, dès que le temps le permet, suffissent pour combler vos besoins en vitamine D. Mais attention à ne pas vous exposer de façon prolongée au soleil sans protection adéquate. En été évitez les heures au soleil entre 11h00 et 15h00. En cas de chaleur n'oubliez surtout pas de boire assez.

---

## d. La vue

Parmi d'autres signes de vieillesse, la presbytie est un trouble de la vision très répandue qui concerne en général plus de 80 % des personnes de 45 ans et plus. Avec l'âge, le risque d'autres maladies des yeux augmente également.

La vision est un sens important dans l'acceptation ou le refus d'un aliment puisqu'il permet l'identification, l'évaluation de sa fraîcheur (aspect, couleur) et de ses qualités de texture allant

jusqu'à prédire son arôme sur base de sa couleur.

Aujourd'hui il est possible de compenser la déficience visuelle liée à la presbytie, de rester actif et d'éviter toute chute, trébuchement liées à une mauvaise vue. Consultez régulièrement votre ophtalmologue pour contrôler votre vue et en cas de besoin, adapter vos lunettes.

---

## e. La perception du goût

Bien que les données soient très variables, il apparaît néanmoins que la sensibilité gustative connaît un déclin à partir de la cinquantaine.

Principalement le changement fonctionnel des cellules gustatives est responsable du déclin de sensibilité aux goûts. D'autres facteurs comme la composition de la salive, les problèmes dentaires (perte de dents, prothèses mal adaptées, inflammation des gencives...) diminuent la capacité de bien mastiquer. Or en mastiquant, l'aliment dégage des saveurs qui stimulent l'appétit.

dification du flux d'air. En plus, les modifications de perception sensorielles sont accentuées par certaines pathologies et/ou traitements médicamenteux. Ces altérations sensorielles influencent essentiellement le plaisir de manger et l'intérêt pour l'alimentation.

Pour y remédier, laissez libre cours à votre imagination : jouez avec les couleurs des aliments, essayez différentes recettes, des textures différentes, mettez des nappes ou sets de table colorés, ...

Avec l'âge, la sensibilité olfactive diminue également. Une des raisons peut être l'obstruction nasale ou encore une mo-



## 4. L'ALIMENTATION AU QUOTIDIEN

### a. Le rythme alimentaire

Quels que soient vos activités, respectez un certain rythme alimentaire (3 repas et 1 - 2 en-cas ou petites collations par jour). Ceci permet une bonne répartition énergétique sur la journée et un meilleur équilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Ceci est important car, avec l'âge avancé, le fonctionnement du corps est sujet à des modifications. La digestion est plus lente et parfois plus difficile. Pour la faciliter, espacez tous les repas et les collations d'au moins trois heures.

### b. La composition des repas

*Adoptez les bons réflexes et variez votre alimentation.*

**Les fruits et légumes : 5 portions par jour (frais, crus, cuits, surgelés, en conserves, secs)**

Avec l'âge, les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants. Les fruits et légumes en sont une ex-

cellente source. Ils sont peu caloriques et leur effet favorable sur la santé est démontré. Ils contiennent des antioxydants, qui protègent nos cellules ; ils contiennent des fibres et de l'eau, qui facilitent un bon transit intestinal.



**1 portion de fruits ou de légumes est l'équivalent de :**

- ½ assiette de légumes cuits (environ 100 g)
- 1 pot de compote individuel ou 2 grosses cuillères à soupe de compote maison
- 1 bonne poignée de petits fruits : fraises, cerises, litchis, etc.
- 1 petite assiette ou 1 bol de crudités (environ 100 g)
- 1 fruit du type pomme, poire, orange, etc.
- 1 bol ou 1 assiette creuse de soupe de légumes
- 2 fruits du type abricot, clémentine, grosse prune, kiwi, etc.
- 2 à 4 tranches d'ananas (frais ou au sirop)
- 1 fruit pressé ou 1 petit verre de jus de fruit frais sans sucre ajouté

**Les féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pains, céréales, couscous...) : 3 portions par jour**

Le pain et les céréales non sucrées, les féculents, les légumes secs et les pommes de terre sont une source d'énergie indispensable car ils apportent des glucides complexes. En les choisissant complets, non raffinés,

ils apportent également des sels minéraux et des fibres pour lutter contre les constipations. Mangez-en à chaque repas principal donc 3 portions par jour.

**Astuce**

Le pain, congelé quand il est encore frais, conserve sa saveur, surtout si vous le passez au four dès sa sortie du congélateur.

**Les produits laitiers : 3-4 portions par jour**

Le lait et les produits laitiers sont la principale source de calcium, qui permet de conserver des os solides et de lutter ainsi contre l'ostéoporose et ses conséquences, notamment le risque de fractures (voir page 16 ci-avant). Ils apportent également des protéines animales, ce qui est d'autant plus important si vous mangez peu de viande, de poisson ou d'œufs.

**1 portion de laitage :**

**= 150 ml lait**

**= 20 g de fromage à pâte dure (type emmenthal)**

**= 45 g de fromage à pâte molle (type camembert)**

**= 1 petit pot (125 g) de yaourt**

Le lait, demi-écrémé ou entier, apporte la même quantité de calcium, seule la quantité de matières grasses change. Ses bienfaits sont identiques qu'il soit frais, pasteurisé ou stérilisé (UHT).

Attention cependant en ce qui est du beurre et de la crème : ils sont avant tout source de graisses et ne sont pas considérés comme des produits laitiers mais comme des matières grasses (voir plus loin).

**Astuces**

Préparez vos crèmes et desserts vous-mêmes, ils sont en général moins sucrés et moins gras que ceux du commerce.

Si vous achetez des crèmes, desserts, lisez attentivement les étiquettes pour faire le bon choix.

Si vous n'aimez pas les « laitages » pensez à les incorporer dans les préparations : rajouter du lait ou du fromage dans vos gratins, sauce blanche, omelette ou dessert, crème, flan,...

**Les protéines**

Viande, poisson, œufs : 1 ou 2 fois par jour

La viande, le poisson et les œufs apportent des protéines animales d'excellente qualité, indispensables

*Contrairement à l'opinion commune, les besoins en protéines ne diminuent pas avec l'âge, ils restent identiques et peuvent même augmenter légèrement.*

*A partir de 50-55 ans ces besoins sont supérieurs à ceux des adultes plus jeunes.*

pour préserver la masse et la force musculaires. Ils apportent également certaines vitamines essentielles, comme par exemple la vitamine B12.

Pensez à alterner vos sources de protéines (viandes, volailles, œufs, poissons, légumes secs), et optez pour la qualité. N'abusez pas de la charcuterie (hormis le jambon) qui est trop riche en graisses animales, graisses qui ont tendances à se déposer au niveau des artères.

Mangez 2 - 3 fois par semaine du poisson. Si vous n'avez pas trop l'habitude de les acheter frais, pensez aux surgelés, aux conserves ainsi qu'aux poissons fumés ou séchés. Tous les poissons sont bons, à vous de choisir ceux que vous préférez. Si vous n'appréciez pas trop le goût de la viande, combinez vos sources de protéines : exemple pâtes aux œufs parsemés de fromage, salade de lentille, gratin de céréales, tourte de poisson, quiche aux légumes et aux fromages...

### Les graisses

Les matières grasses sont indispensables pour rester en bonne santé, tout est question de quantité et de qualité. Qu'elles soient d'origines végétales (huile, margarine) ou animales (beurre, crème fraîche, lard, saindoux), elles sont toutes très caloriques. Les huiles végétales sont source de vitamine E qui protège les cellules. Variez-les pour le goût, mais également pour bénéficier de toutes leurs propriétés.

Il est particulièrement conseillé de limiter la consommation des graisses ajoutées : sauces, crème, graisse de cuisson...

- Alternez les modes de cuisson (au four, en papillote, en sauce, à la poêle, au grill).
- Préférez les graisses végétales aux graisses animales.
- Si vous optez pour des plats cuisinés, lisez les étiquettes. Un plat apportant >15 % de lipides (>15 g de lipides pour 100 g de plat) est considéré comme gras.

#### Astuces

Consommez l'huile d'olive, d'arachide, de tournesol pour la cuisson.

Préparez vos salades et crudités avec l'huile de colza, de soja, d'olive, de noix

Utilisez le beurre pour les tartines ou cru en noix pour les légumes et féculents.

### Le sucre

En général, nous mangeons trop de sucre. Aussi, arrive-t-il souvent qu'en prenant de l'âge, on soit plus attiré par les produits sucrés. Il n'y a aucune raison de s'en priver, à condition de les consommer sans excès.

- Évitez de grignoter du sucré entre les repas.
- Dessert n'est pas forcément synonyme de pâtisserie. Vous pouvez très bien choisir une salade de fruit, une compote, un laitage nature ou peu sucré.
- Préparez vous-même les desserts. Ainsi vous pouvez alterner les sucres (miel, sirop d'érable ...) et vous connaissez exactement les ingrédients et leurs quantités. Et puis fait maison, c'est tellement bon !
- Si vous choisissez d'en acheter, lisez attentivement l'étiquette des différents desserts.
- Attention aux sucres cachés (jus de fruits, yaourt aux fruits, barres de muesli, céréales petits déjeuner, sauces ketchup & co., gaufres, salades de hareng, pâté, chou rouge préparé, cornichons, pizzas,...)

### Le sel

Le sel relève la saveur des aliments, mais nous en consommons souvent beaucoup trop. Un excès de sel peut en effet augmenter la tension artérielle et parfois même provoquer une rétention d'eau.

- Manger moins salé est une question d'habitude. En quelques semaines, le goût s'adapte.
- Lorsque vous cuisinez, ne salez pas systématiquement et plutôt en fin de cuisson qu'au début.
- Assaisonnez vos plats avec des herbes aromatiques. Laissez travailler votre imagination.
- A table ne rajoutez pas systématiquement du sel. Goutez avant de resaler !
- Si vous utilisez du sel, préférez le sel iodé.

*Ne vous mettez pas au régime sans sel sans avis médical !*

#### Astuce

Un bouquet garni ou une feuille de laurier peuvent remplacer le sel des eaux de cuisson.

### Les plats préparés ou les aliments prêts à l'emploi (convenience-food)

Cuisiner rapidement, avoir un bon goût et amener beaucoup de variété dans les repas quotidiens, tels sont les exigences que recherche notre société. Le convenience-food (plats préparés et aliments prêts à l'emploi) répond à beaucoup de ces critères.

Cette gamme de produits peut rendre service à condition que l'on fasse le bon choix.

#### Avantages du « convenience food »

- Facilite la tâche de faire les courses
- Economie de temps lors de préparation
- Economie de travail
- Economie de vaisselle
- Offre très grande

#### Désavantages du « convenience food »

- Plus de déchets
- Production nécessite beaucoup d'énergie
- Souvent beaucoup d'additifs, de sel
- Absence du plaisir de cuisiner et diminution des compétences créatives de ce savoir-faire dans la population
- Risque de se nourrir de manière monotone
- Impact financier important

Préparer soi-même des repas élaborés, demande de l'énergie, du travail, du temps et peut décourager les personnes vivant seules. Préparer des repas avec les légumes et de fines herbes surgelés, peut faciliter la tâche, aider à varier le choix, inciter à créer des nouvelles recettes. Ces légumes et herbes peuvent être utilisés au fur et à mesure, sous condition de respecter les consignes liées à leur congélation (température, délais, ...). Préparer soi-même les repas gâte le goût, stimule l'appétit et équilibre l'alimentation.

#### Astuce

Des potages en tetrapak peuvent également rendre service ainsi que les compotes prêtes à la consommation tout comme les salades nettoyyées.

Les personnes vivant seules sont fréquemment tentées à recourir aux plats préparés ou aux plats déshydratés. Souvent ces plats ne sont pas équilibrés (trop de graisse, trop de sel ou de sucre et trop d'agents conservateurs,...). Leur consommation régulière n'est pas conseillée. A noter que ces plats préparés sont souvent chers. Si vous n'avez plus envie de cuisiner vous-même, les services « repas sur roues » peuvent vous rendre service. Saviez-vous que vous pouvez les commander sur une période restreinte, par exemple en cas de maladie ou simplement 1 fois par semaine ? Renseignez-vous auprès de votre commune.

#### Les sorties au restaurant

Dans notre société « aller au restaurant » fait partie de notre vie courante et entretient les relations sociales. Beaucoup de restaurants vous permettent de manger équilibré en faisant le bon choix.

#### Les snacks et petites douceurs

Souvent les snacks et les petites douceurs sont très caloriques et sucrés. De plus, consommés de manière aléatoire, ils coupent l'appétit et entravent le rythme alimentaire des trois repas conseillés. Consommez les petites douceurs seulement de temps en temps et en petite quantité, pour garantir un petit plaisir sans mauvaise conscience.

## c. Les extras

#### L'alcool

La seule boisson indispensable pour le corps est l'eau et cela à tout âge. Toutefois si vous aimez le vin ou la bière, un

verre de temps en temps ne fait pas de tort mais fait plaisir. Évitez de boire tous les jours de l'alcool et privilégiez un verre de vin ou de bière aux alcools forts.

---

*Attention celui qui boit, ne conduit pas !*

*Attention trop d'alcool nuit gravement à la santé !*

---





## 5. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Conserver une activité physique régulière favorise le bien-être, améliore la santé et préserve l'autonomie. Elle permet de développer et d'entretenir les muscles et ainsi de diminuer le risque d'une chute. Il est important que vous bougiez au maximum de vos possibilités, mais évitez des activités physiques trop fatigantes ou trop longues. Sachez qu'il n'est jamais trop tard pour commencer ou reprendre une activité physique ou sportive. Néanmoins, si vous désirez commencer ou reprendre une activité d'intensité élevée, consultez d'abord votre médecin.

Si vous n'aimez pas trop le sport, vous pouvez rester actif en vous promenant au quotidien, car la marche est l'activité physique la plus simple.

---

*L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande :  
Pour les adultes indépendamment de leur âge 30 minutes d'activité (ex : marche rapide) chaque jour.*

---

Pensez donc à réaliser un maximum de vos activités à pieds, dans la mesure du possible prenez les escaliers, faites des promenades, emmenez vos petits-enfants au parc, faites de la bicyclette ou du vélo d'appartement, pensez à la natation ou encore à la danse.

Enfin, sachez que le ménage, le bricolage, le jardinage... sont aussi des activités physiques au quotidien.

En dehors de l'accomplissement des tâches journalières voici quelques exemples d'exercices à pratiquer tous les jours pour s'étirer, s'assouplir, garder le sens de l'équilibre et préserver les articulations.

## Exercice 1

Trotter sur place : debout, en restant sur place, mimer une course, en montant les genoux et en balançant les bras d'avant en arrière. Commencer lentement, puis accélérer. Respirer normalement. Faire cet exercice pendant au moins 15 secondes, se reposer quelques secondes, puis recommencer trois fois.

Ou bien

## Exercice 2

Assis sur une chaise, lever une jambe et la laisser tendue quelques secondes, puis la reposer. Répéter l'opération dix à trente fois, trois fois par jour, en augmentant progressivement le temps de l'exercice et en changeant de jambe. Variante : poser la jambe tendue sur un petit tabouret et faire des mouvements de cheville.

Moins l'activité est intense, plus elle doit être pratiquée longtemps. A vous de choisir ce qui convient le plus :

### Exemples d'activités de faible

**intensité : 45 min**

Marche lente • Arrosage du jardin • Bricolage • Balayer • Pétanque • Billard • Bowling • Faire la vaisselle • Repasser • Dépoussiérer • Danse de salon...

### Exemples d'activités d'intensité

**modérée : 30 min**

Marche rapide (d'un bon pas) • Laver les vitres ou la voiture • Passer l'aspirateur • Jardinage léger • Ramassage de feuilles • Vélo • Natation « plaisir » • Aquagym • Ski alpin • Frisbee • Badminton • Golf...

### Exemples d'activités d'intensité

**intense : 30 min**

Marche avec dénivelés • Randonnée en moyenne montagne • Bêcher • Jogging • VTT • Natation « rapide » • Football, basket (et la plupart des jeux de ballon collectifs) • Tennis • Squash...

Les Clubs Seniors, certaines associations et les administrations communales proposent régulièrement des offres sportives intéressantes, adaptées à l'âge. En groupe l'activité physique est beaucoup plus motivante et entretient les contacts sociaux. Renseignez-vous sur ce type d'offres auprès de votre commune.





## 6. QUELQUES SOUCCIS DE SANTÉ FRÉQUENTS

### a. La constipation

Une raison majeure de constipation est une hydratation insuffisante. Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour, répartie sur la journée. Mangez 5 portions de fruits et légumes pour leur apport en fibres et en eau. Une activité physique régulière améliore également le travail intestinal, donc bougez au quotidien.

Si le problème ne se résout pas, parlez-en à votre médecin de famille.

#### Astuces

Un verre de jus d'orange ou quelques prunes séchées (vous trouverez des prunes séchées molles dans les supermarchés) le matin sont très efficaces dans la lutte contre la constipation.

Les soupes aux légumes augmentent les apports en liquide et en fibres.

### b. Les brûlures d'estomac

Avec l'âge, l'acidité gastrique peut augmenter. Ce phénomène peut être accentué par la prise de différents médicaments. Si vous souffrez de brûlures d'estomac, crampes d'estomac ou gastrites, évitez les boissons gazeuses et les aliments qui demandent un temps de digestion assez long, comme par exemple les fritures et les aliments trop riches en fibres.

Évitez de dormir trop plat, surélevez le 1/3 de votre matelas en insérant par exemple une ancienne couverture entre le ressort et le matelas.

Si vous avez des questions adressez-vous à votre médecin de famille.





## 7. QUELQUES ASTUCES PRATIQUES ESSENTIELLES

Ne mangez pas sans sel (sauf sur prescription médicale). Cela affaiblit considérablement l'alimentation et peut vous faire perdre l'appétit. Le bon geste : un peu de sel seulement, mais du sel iodé.

Si vous percevez moins le goût des aliments, relevez vos repas en utilisant épices, herbes aromatiques, condiments, voire une noix de beurre.

Variez votre alimentation, car la répétition rend les repas monotones et peu appétissants. Gardez un rythme alimentaire structuré : trois repas par jour, même si vous mangez peu au cours de ces repas.

« Enrichissez » votre alimentation. Si vous mangez moins, il faut que ce que vous mangez soit plus nourrissant : ajoutez du fromage râpé sur vos pâtes ou vos légumes, un œuf ou du lait en poudre dans vos plats. Bannissez les produits allégés.

Les restes de repas de la veille doivent être réutilisés rapidement, une seule fois, tels quels ou pour confectionner un autre plat. Ils peuvent aussi être congelés, dans un emballage adapté (barquette hermétique, film alimentaire...). Ne recongelez jamais un aliment ou un plat qui a déjà été congelé.

Il est particulièrement important de continuer à consommer des protéines animales pour entretenir la masse et force musculaires : mangez de la viande ou du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour en portion adaptée ainsi que tous les jours 3 portions de produits laitiers.

Bougez le plus possible. Marchez, jardinez, etc. L'activité physique au quotidien (l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour) permet de stimuler l'appétit et vous aide à conserver votre masse musculaire et votre forme.

Les activités en groupe ainsi que les repas en commun stimulent l'appétit, entretiennent les contacts sociaux, maintiennent la santé et encouragent à découvrir des choses nouvelles.





## 8. LES REPÈRES D'UNE ALIMENTATION SAINE

Une alimentation saine accompagnée d'une activité physique régulière sont les piliers essentiels d'une bonne santé.

Une alimentation saine est une alimentation qui respecte l'apport équilibré et varié des différents composants ou familles nutritionnelles.

### Boissons

De l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.

Au minimum 1.5 l par jour

- Limitez les boissons sucrées
- Surveillez votre consommation de boissons alcoolisées

### Fruits et légumes

Consommez 5 portions de fruit et/ou de légumes par jour

- A chaque repas et en cas de petits creux
- Crus, cuits, naturels ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve

### Produits laitiers

(lait, fromages, fromages blancs, yaourt...)

Consommez 3 portions de laitage par jour

- Privilégiez la variété
- Privilégiez les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

# La pyramide alimentaire

## Viandes, Poissons, Volailles, Œufs

Consommez 1-2 portions par jour en quantité inférieure à l'accompagnement

- Viande : privilégiez la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- Poisson : au moins 2 fois par semaine

## Féculents

(pâtes, riz, pommes de terre, pains, céréales, couscous...)

En consommez une portion à chaque repas principal

- Favorisez les aliments céréaliers complets
- Privilégiez la variété

## Matières grasses

(liquides et solides)

Limitez la consommation

- Privilégiez les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)
- Favorisez la variété
- Limitez les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

## Sucres

Limitez la consommation

- Attention aux boissons sucrées
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes, desserts, chocolat, glaces...)

## Sel

Limitez la consommation et préférez le sel iodé

- Ne salez pas à nouveau avant de goûter
- Réduisez l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- Limitez les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

## Activité physique

Au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour

- Intégrez-la dans la vie quotidienne (marchez, montez les escaliers, faites du vélo...)





## 9. LES ADRESSES UTILES



### Ministère de la Santé

[www.sante.lu](http://www.sante.lu)

#### Direction de la Santé

Allée Marconi – Villa Louvigny

L-2120 Luxembourg

Tél. : 247-85569

E-mail : [info@ms.public.lu](mailto:info@ms.public.lu)

[gimb@sante.public.lu](mailto:gimb@sante.public.lu)

### Ministre de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

[www.mfi.public.lu](http://www.mfi.public.lu)

#### Division Personnes âgées

12-14, avenue Emile Reuter

L-2420 Luxembourg

Tél. : 247-86000 (matin)

E-mail : [senioren@fm.etat.lu](mailto:senioren@fm.etat.lu)

Tél. : 247-86544

E-mail : [info@mfi.public.lu](mailto:info@mfi.public.lu)

### Ministère des Sports

[www.sport.public.lu](http://www.sport.public.lu)

#### Service Sport-loisir,

Patrimoine sportive, Innovation

6, rue de Pulvermuehl

L-2356 Luxembourg

Tél. : 247-834026

E-mail : [hubert.eschette@sp.etat.lu](mailto:hubert.eschette@sp.etat.lu)

### RBS - Center fir Altersfroen asbl / Seniorenakademie

[www.rbs.lu](http://www.rbs.lu)

20, rue de Contern

L-5955 Itzig

Tél. : 360 478 27

E-mail : [akademie@rbs.lu](mailto:akademie@rbs.lu)

### Clubs Seniors

[www.luxsenior.lu](http://www.luxsenior.lu)

Consultez les programmes dans  
le cadre du périodique « Aktiv am  
Liewen » du RBS-Center fir Altersfroen  
et contactez directement le Club  
Senior pour l'activité choisie

Tél. : 247-86000 (matin)



.....  
[www.letzmove.lu](http://www.letzmove.lu)

Tél. : 247-83400

E-mail : [info@sport.public.lu](mailto:info@sport.public.lu)

.....  
**Associations sportives**

Informez-vous sur les offres auprès de  
votre commune

.....  
**Association nationale des  
Diéticien(ne)s du Luxembourg**

[www.andl.lu](http://www.andl.lu)

.....  
**Association luxembourgeoise  
des kinésithérapeutes**

[www.luxkine.lu](http://www.luxkine.lu)

.....  
**Domaine Thermal Mondorf**

[www.mondorf.lu](http://www.mondorf.lu)

Avenue des Bains

L-5601 Mondorf-les-Bains

Tél. : 23666-823

E-mail : [nutrition@mondorf.lu](mailto:nutrition@mondorf.lu)

.....  
**GesondheetsZentrum Zitha**

[www.zitha.lu](http://www.zitha.lu)

36, rue St. Zithe

L-2763 Luxembourg

Tél. : 2888 6363

E-mail : [pia.michels@zitha.lu](mailto:pia.michels@zitha.lu)

.....  
**Repas sur roues**

Informez-vous auprès de votre  
commune



## 10. ANNEXE



wéivill Beweeegung ass néideg,  
fir säi Gesondheetskaptal ze erhalten ?

combien d'activité physique est nécessaire  
pour le maintien du capital santé ?

<b>REPOS</b>	<p>De Kierper muss och genuch raschten fir sach ze erhuelen. Aner (Fräizäit-) Interessen sollen net ze kuerz kommen, TV, Internet, Computerspiller sinn net tabu, mee: esou vill wéi néideg, esou wéineg wéi méiglech.</p> <p>Le corps doit récupérer en se reposant. D'autres occupations de loisir sont à intégrer dans la journée. Les TV, Internet, jeux vidéo, jeux d'ordinateur ne sont pas tabou, mais „à consommer avec modération“: autant que nécessaire, aussi peu que possible.</p>
<b>BONUS</b>	<p>Wat iwwert d'Basis erausgeet ass e Bonus fir d'Gesondheetspräventioun, mecht Spaass eleng oder mat Frënn. Dobäi soll jiddereen seng Grenze kennen: ze vill kann och schiedlech sinn.</p> <p>Tout ce qui dépasse la base, est à considérer comme bonus pour le maintien de la santé. En général, ce bonus s'acquiert par le plaisir de pratiquer que ce soit seul ou avec des amis. Chacun doit trouver ses limites psychiques et physiques: trop en faire peut devenir nocif pour la santé, d'où prudence....</p>
<b>BASIS</b>	<p>Esou vill solls du all Dag mindestens u Bewegung a Sport opweisen: <b>60 Minutten fir Kanner a Jugendlecher,</b> <b>30 Minutten fir Erwuessener an eeler Leit.</b> Dat sinn d'Recommendatiounen vun de Gesondheetsautoritéiten</p> <p>Voilà combien d'activités physiques et de sport tu devrais pratiquer tous les jours: <b>60 minutes(*) pour enfants et adolescents,</b> <b>30 minutes (*) pour adultes et personnes âgées</b></p>

## Bewegungspyramid La pyramide de l'activité physique



