



### 3 conseils sur l'alimentation

- Consommer 1 à 2 fois par jour une source de protéines :
  - Protéines animales : 1 à 2 fois par jour (volaille, poissons gras, viande rouge)
  - Œufs : à votre âge, il n'y a pas de raison de limiter votre consommation d'œufs
  - Protéines végétales : céréales (riz, quinoa, blé, etc.) et légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches)
- Laissez une large place aux fruits et légumes, selon votre appétit et vos goûts (fruits, compotes, soupes de légumes, gratins...)
- Favorisez les matières grasses qui apportent des oméga 3, 6 et 9 : poissons gras (sardine, maquereau, hareng, thon albacore, etc.), huiles (colza, noix, olives, etc.), graines et oléagineux (amandes, graines de tournesol, lin, etc.)



### 3 conseils sur l'activité physique

- Bougez tous les jours
- **30 minutes** d'activité physique dans la journée, c'est un bon objectif ! Vous pouvez fragmenter en 3 fois 10 min ou plus !
- Faites l'activité qui vous fait plaisir et envie



### 3 conseils sur le sommeil

- Inventez vos propres rituels du soir
- Si vous n'arrivez pas à vous endormir, ne restez pas au lit, levez-vous, faites autre chose (ex. : lecture) jusqu'à ce que l'envie de dormir revienne
- Il est normal de dormir moins longtemps quand on est âgé. Si les problèmes de sommeil vous tracassent, parlez-en à votre médecin

## PARCOURS PRÉVENTION SANTÉ

ALIMENTATION | ACTIVITÉ PHYSIQUE | SOMMEIL

## L'ESSENTIEL

### ALIMENTATION

Il est important de manger une alimentation **variée et en quantité suffisante**, quitte à prendre 1 ou 2 collations dans la journée si vous n'arrivez pas à manger un repas entier.

Une alimentation équilibrée est avant tout une alimentation qui comprend **toutes les catégories d'aliments**. Par exemple, une assiette pleine de couleurs est toujours signe de variété alimentaire et nutritionnelle, en plus d'être un régal pour les yeux ! Pour faire le plein de couleurs, de vitamines et de minéraux, **faites la part belle aux fruits & légumes tout au long de l'année** : crus ou cuits, de saison, ils sont délicieux et faciles à préparer.

**Les aliments riches en protéines animales** (viande, poisson, œufs, laitages) sont importants pour conserver une bonne masse musculaire et prévenir les risques de chutes et de fractures. Les céréales et les légumineuses (comme les lentilles ou les pois chiches) contiennent aussi des protéines.

Donnez la priorité aux bonnes graisses (huiles végétales, poissons gras, fruits à coque) qui vont apporter des oméga 3, 6 et 9 qui s'avèrent être des alliés très efficaces pour vieillir en bonne santé.

L'hydratation est tout aussi importante que les aliments ! Rappelez-vous que la sensation de soif s'évanouit en vieillissant. Il faut donc penser à boire régulièrement dans la journée, même sans avoir soif. Buvez de préférence de l'eau, mais cela peut être aussi de la tisane, du thé, du café, du bouillon, ou encore du jus de fruits pur jus.

La santé passe par l'assiette. Il semble donc important de faire de nouvelles expériences sensorielles et de se réapproprier le contenu de l'assiette. **Faire le marché** et **cuisiner soi-même** aura le triple avantage de vous faire pratiquer de l'activité physique, de bénéficier de bons produits et de stimuler votre créativité et vos sens.

Enfin, n'oubliez pas : le plus important reste de **suivre vos envies** en sachant que **l'équilibre alimentaire** se construit sur la semaine et non sur une journée, donc faites-vous plaisir sans complexe !

## ACTIVITÉ PHYSIQUE



Chacun peut pratiquer une activité physique, ce n'est pas une question d'âge. Il suffit de choisir une activité adaptée à ses capacités et à ses envies.

**Activité physique ne signifie pas forcément sport !** Faire de la gym, du yoga, prendre les escaliers, promener son chien, aller acheter le pain à pied, passer le balai, etc. Tout ce qui n'est pas « rester assis ou couché » est une activité physique.

La pratique d'une activité physique permet de **mobiliser les muscles** (donc d'entretenir l'équilibre et la force musculaire) et de **prévenir les risques de chutes** et de **maintenir l'autonomie**, et en plus, c'est bon pour le moral !



## SOMMEIL



**Un bon sommeil est réparateur.** Le moment de l'endormissement est important.

Essayez de **mettre en place des rituels du soir** qui correspondent à vos goûts et à votre mode de vie :

- la lecture d'un livre
- une lumière tamisée dans la pièce
- une musique douce
- une douche tiède
- une boisson chaude
- une séance de relaxation, etc.



peuvent favoriser un endormissement serein. Les activités sur écrans (téléphone, ordinateur et tablette) ont plutôt tendance à exciter le cerveau. Essayez donc de limiter les activités sur écrans avant de vous mettre au lit.

Une sieste courte dans la journée, quand vous pouvez, peut être très reposante et bénéfique.

Si vous êtes très gêné par votre manque de sommeil, parlez-en avec votre médecin.

