Alimentation et exercices physiques

Comment garder son équilibre après 60 ans ?

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités

SÉCURITÉ SOCIALE
l'Assurance Maladie
Caisse Nationale

inpes
www.inpes.sante.fr

Une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins nutritionnels de chacun, ainsi qu'**une activité physique régulière**, permettent de rester en forme, de garder toutes ses forces, de prévenir la maladie ou d'en guérir plus facilement.

Elles sont également un moyen simple de prévenir l'ostéoporose (diminution de la masse et de l'architecture osseuse) qui favorise les fractures, et d'éviter les chutes. Les chutes sont des accidents très fréquents chez les personnes âgées. La fragilisation des os, après la ménopause, expose tout particulièrement les femmes au risque de fracture.

L'objectif de cette brochure est de répondre aux questions que vous vous posez en matière d'alimentation et d'exercice physique en vous donnant des conseils faciles à mettre en pratique. Ils vous permettront de prévenir l'ostéoporose et, associés à un bon aménagement de votre maison, d'éviter les risques de chute.

Os et calcium

L'os, comme les autres tissus, se renouvelle constamment, entraînant la reconstitution de notre squelette quatre à cinq fois durant notre vie.

Principal constituant de l'os outre le phosphore, le magnésium, le fluor, etc., le calcium vient exclusivement de

notre alimentation. En cas d'apports insuffisants, l'os constitue une réserve dans laquelle l'organisme va puiser. À tout moment, le calcium peut ainsi être libéré ou redéposé dans l'os.

L'ostéoporose

À mesure que l'on avance en âge, on commence à perdre de l'os, cette perte s'accélérant chez la femme à la ménopause et pouvant aboutir à l'ostéoporose. Les os deviennent alors plus minces, plus poreux et donc plus fragiles, favorisant les fractures (poignet, col du fémur, etc.).

Comment la prévenir ?

- **Par une alimentation équilibrée :** calcium, vitamine D (apportée par l'alimentation et surtout fabriquée par l'organisme grâce aux rayons du soleil) et protéines sont importants pour préserver son capital osseux.

- **Par un exercice physique régulier qui permet de préserver sa masse osseuse :** marche, promenades, natation, etc.

- **Par un traitement hormonal de substitution** (consultez votre médecin).

L'ALIMENTATION

Votre équilibre, comment le préserver ? p. 4

Les réponses à vos questions p. 5

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Votre équilibre, comment le préserver ? p. 16

Les réponses à vos questions p. 18

En dernière page :
Un guide pratique avec des recettes et des exercices

L'alimentation

Votre équilibre, comment le préserver ?

Au fil des années, le fonctionnement de l'organisme subissant quelques modifications, il convient de veiller à son équilibre alimentaire en ayant

- Une alimentation adaptée en quantité à sa faim et à ses besoins : le maintien du poids est un très bon moyen de vérifier que l'équilibre entre apports et dépenses est bien maintenu.

- Une alimentation diversifiée, avec :

- *quatre fois par jour*, des produits laitiers pour couvrir ses besoins en calcium ;
- *une fois par jour*, de la viande, du poisson ou des œufs, pour les protéines et le fer ;
- *chaque jour,* l'équivalent de *8 à 10 verres d'eau, soit 1,5 à 2 litres* d'eau ou de boissons non alcoolisées ;
- mais aussi des fruits et légumes, des féculents, des matières grasses variées.

- Une alimentation au rythme régulier avec, si possible, trois repas, plus une ou deux collations en fonction de ses besoins et de ses habitudes. Le plus important, c'est d'habituer son organisme à avoir chaque jour des apports alimentaires au même moment.

L'alimentation

Je sais que c'est important de boire, mais je n'ai jamais soif et en plus je n'aime pas l'eau.

Les réponses à vos questions

Penser à boire régulièrement, **sans attendre d'avoir soif,** est très important car la sensation de soif s'atténue au fil des années et l'organisme a tendance à se déshydrater. Il faut donc boire plus que ce que son corps semble réclamer. Mais vous n'êtes pas obligé de boire uniquement de l'eau : *soupe, bouillon, tisane, thé ou café léger* permettent aussi de s'hydrater tout **en variant les plaisirs.**

Attention : pour ne pas devoir se relever la nuit, mieux veut boire davantage en première partie de journée. Et n'oubliez pas que les boissons alcoolisées sont à consommer avec modération.

L'astuce de Louise :

"Le matin, je sors une bouteille d'eau d'1,5 litre, à boire dans la journée, et je la place bien en évidence sur la table, à portée de mon regard : ça m'aide à penser à boire régulièrement."

Le calcium, d'accord, mais quand on n'aime pas le lait et les yaourts ?

Beaucoup d'autres produits laitiers sont également riches en calcium. C'est le cas *des fromages, du fromage blanc et des préparations sucrées ou salées à base de lait : flans, crèmes, clafoutis, soufflés, gratins, sauce béchamel...*

L'astuce de Julie :

"Je mange des laitages et du fromage, mais je n'aime pas le lait nature. Par contre, pour compléter mes apports en calcium, j'ajoute du lait par-ci, par-là, dans toutes les préparations possibles et plus particulièrement dans ma soupe, mon thé et autres boissons chaudes."

Pour aider le corps à bien utiliser le calcium et faciliter sa fixation sur les os, **la vitamine D** joue un rôle très important. Parce qu'elle est surtout fabriquée par l'organisme sous l'action des rayonnements du soleil sur la peau, **il est conseillé de sortir tous les jours, même en hiver.** Si ce n'est pas possible, un médecin peut vous prescrire un supplément médicamenteux de vitamine D.

La même quantité de calcium (150 mg) est apportée par :

- 1 verre de lait
- 1 yaourt
- 150 g de fromage blanc
- 40 g de camembert
- 15 g (taille d'une petite boîte d'allumettes) de gruyère, comté…

Et le beurre, ça apporte aussi du calcium ?

Non, même si le beurre est fabriqué à partir du lait, il n'en contient plus que la graisse et n'apporte ni protéine, ni calcium. Consommé cru sur les tartines, il est intéressant pour sa teneur vitaminique, mais ne remplace pas un laitage pour le calcium.

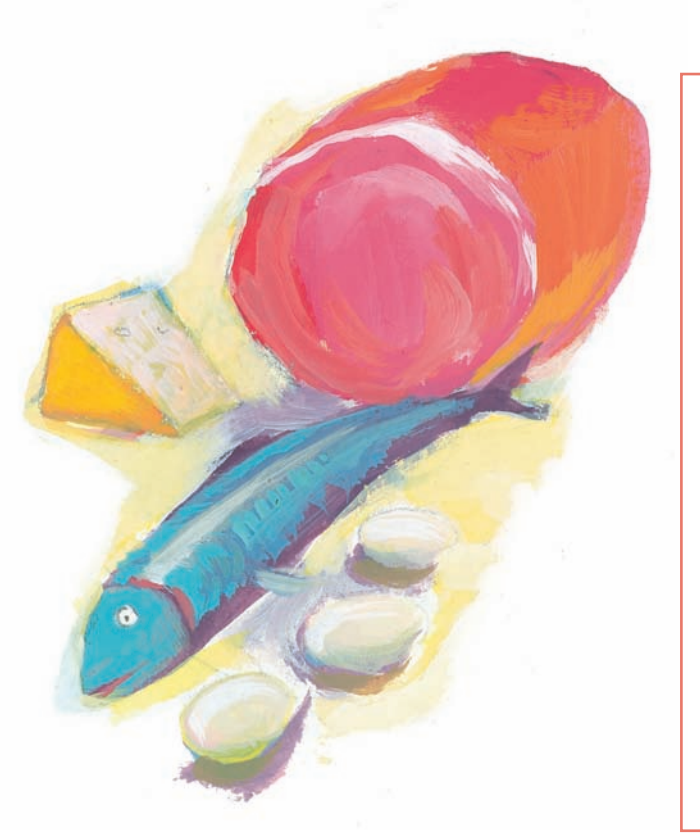
Comment faire pour consommer suffisamment de protéines quand la viande ne me dit rien ?

La viande peut tout à fait être remplacée par d'autres aliments qui apportent des protéines de même qualité : *œufs, poisson, coquillages, abats, lait et produits laitiers.*

Deux autres types d'aliments d'origine végétale constituent des sources intéressantes de protéines : les céréales et leurs dérivés (blé, riz, maïs, etc.) et les légumineuses (lentilles, haricots secs, pois, pois chiches, soja, etc.). Toutefois, pour être d'aussi bonne qualité nutritive que les protéines contenues dans les aliments d'origine animale, ces protéines végétales doivent être combinées entre elles ou avec un produit laitier (qui apporte en plus du calcium). En pratique, ce n'est pas très compliqué et de nombreux plats traditionnels respectent cette complémentation et constituent une excellente source de protéines.

Quelques exemples :

	Céréale	***+***	***Légume sec***
Soupe de pois cassés	*Pain*	*+*	*Pois cassés*
Couscous	*Semoule de blé*	*+*	*Pois chiches*
Minestrone	*Pâtes*	*+*	*Haricots secs*
	Céréale	***+***	***Produit laitier***
Riz au lait	*Riz*	*+*	*Lait*
Pâtes au fromage	*Pâtes*	*+*	*Fromage*



Autant de protéines sont apportées par :

- 100 g de viande, d'abats, de volaille ou de jambon
- 120 g de poisson
- 2 œufs
- 250 g de fromage blanc
- 200 g de pâtes cuites + 40 g de gruyère
- 200 g de semoule cuite + 100 g de pois chiches cuits

Quelques suggestions pour enrichir votre alimentation en protéines et en calcium :

- ajout de fromage, râpé ou à tartiner, dans le potage
- ajout de petits morceaux de jambon, de fromage ou de poisson dans les salades
- ajout de fromage râpé ou à tartiner, de lait en poudre, d'œufs, de jambon, de béchamel dans la purée, les pâtes, le riz, etc.

Vaut-il mieux manger les fruits et les légumes crus ou cuits ?

Indispensables pour les vitamines, les minéraux et les fibres, les légumes et les fruits doivent être consommés régulièrement (au moins 5 par jour, frais, surgelés ou en conserve).

Il est important de consommer à la fois des fruits et légumes **cuits** et des fruits et légumes **crus** car c'est comme cela qu'ils apportent un maximum de vitamines. Leur diversité est si grande qu'elle permet de varier les menus au gré des envies et des saisons en jouant sur les couleurs, les formes et les saveurs.

L'astuce d'Henri :

"J'adore les fruits et les légumes, mais étant donné que j'ai des problèmes de mastication, je choisis souvent de les manger sous forme de potage ou de purée pour les légumes et de compote ou de mousse pour les fruits."

Maintenant, je ne bouge plus beaucoup, dois-je manger moins ?

En principe, non, car même si vos dépenses physiques sont un peu moins importantes qu'avant, votre organisme utilise plus difficilement les aliments que vous consommez. Bien sûr, la balance reste un très bon moyen de vérifier que les quantités que vous mangez sont adaptées à vos dépenses : **pesez-vous chaque mois** et en cas de variation trop importante de votre poids (à partir d'une perte de deux kilos), consultez votre médecin.

Les excès gourmands lors de repas de fêtes, d'invitations entre amis ou en famille ne doivent pas vous inquiéter. Au contraire, à tout âge ils font partie des plaisirs de la vie. Si un jour vous mangez trop ou pas assez, vous rétablirez l'équilibre tranquillement par la suite.

Enfin, **ne vous mettez pas à suivre un régime sans avis médical.** Des restrictions trop importantes risquent de vous faire perdre le plaisir de manger, de vous couper l'appétit et d'entraîner un déséquilibre important. De même, si vous suivez un régime depuis longtemps, vérifiez auprès d'un spécialiste, diététicien ou médecin, qu'il est toujours indispensable.

Ce n'est pas très facile pour moi de faire à manger. D'ailleurs, comme je vis seul, je n'en ai guère envie. Alors, comment veiller à avoir quand même une alimentation adaptée ?

De plus en plus de localités proposent **des services de livraison de repas à domicile.** Ces repas, livrés tous les jours, chauds ou froids selon l'organisation des structures qui les préparent, sont en général bien équilibrés.

L'astuce de Philippe :

"Pour réchauffer mes plats cuisinés, j'utilise, sur les conseils de ma fille, un four à micro-ondes. C'est très pratique car ça permet de ne pas dessécher les aliments et c'est surtout très rapide."

Pour savoir de quelle manière vous pourriez bénéficier des repas à domicile, n'hésitez pas à contacter :

- *Le service social de votre mairie*
- *Votre Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)*
- *L'association ADMR (Aide à domicile en milieu rural)*
- *L'association UNASSAD (Union nationale des associations de soins et services à domicile) :* ***01 49 23 82 52*** *ou* ***www.unassad.net***

L'astuce d'Eugène :

"C'est une aide à domicile qui prépare mes repas, mais j'établis toujours les menus avec elle et je l'aide dans la préparation, par exemple en épluchant les légumes avec elle. D'ailleurs, on a trouvé un bon mode d'organisation pour préparer les repas pour 2 ou 3 jours : on utilise une série de boîtes avec des étiquettes qui indiquent le jour et le nom du repas."

Les plats cuisinés surgelés ou proposés par les traiteurs représentent également des solutions très pratiques.

Enfin, si c'est une autre personne qui fait vos repas, vous pouvez toujours l'aider, la guider dans le choix des aliments, des recettes ou des menus dont vous avez envie. Cela lui fera certainement autant plaisir qu'à vous.

Je voudrais bien manger des produits frais, mais je ne peux pas faire les courses régulièrement. Que faire ?

De nombreux commerces de proximité proposent de faire vos courses et de vous les **livrer.** Renseignez-vous auprès des épiceries, supérettes ou supermarchés proches de chez vous. Bien entendu, vous pouvez aussi **demander de l'aide à votre entourage :** famille, voisins, amis, qui, bien souvent, ne verront pas d'inconvénient à faire vos courses en même temps que les leurs, avec ou sans vous.

L'astuce d'Yvette :

"Pour les grosses courses et surtout tous les produits lourds comme les bouteilles d'eau ou de lait par exemple, je me fais livrer, c'est bien pratique. Par contre, je continue à faire toutes les petites courses moi-même le plus régulièrement possible. J'aime ce moment, car c'est une occasion de promenade et de rencontre."

Surgelés et conserves ?

Les produits surgelés et en conserve sont d'aussi bonne qualité nutritionnelle que les produits frais et constituent donc une très bonne solution quand on ne peut ou ne veut pas faire ses courses trop souvent. Les fruits et légumes surgelés apportent, quant à eux, à peu près autant de vitamines et de minéraux que les frais.

Les petites douceurs, c'est mon péché mignon, faut-il que je m'en passe ?

S'ils ne sont pas indispensables à l'équilibre alimentaire, les produits sucrés font le bonheur de tous les gourmands. **Alors, nulle raison de s'en priver, (sauf avis médical contraire), tout en sachant rester raisonnable.** De plus, certains, tels que le chocolat ou les fruits secs, peuvent apporter un petit complément de minéraux ou vitamines. Mais n'oublions pas qu'ils sont avant tout très riches en énergie, c'est pourquoi mieux vaut ne pas en abuser et choisir d'en consommer en dessert ou lors d'une collation, plutôt que d'en grignoter à tout moment de la journée.

Souvent, je manque d'appétit et n'ai pas très envie de manger...

Faire un peu d'exercice, bricoler, aller faire des courses, monter les escaliers, promener son chien ou faire du jardinage sont autant d'activités qui pourront vous mettre en appétit.

D'autre part, l'ennemi de l'appétit, c'est bien souvent la monotonie. Vous pouvez l'éviter en **variant le plus possible vos menus** avec les plats que vous aimez mais, pourquoi pas, en essayant aussi de nouvelles recettes et de nouvelles saveurs.
Et si la nourriture vous paraît fade, n'hésiter pas à y ajouter des épices et aromates. Souvent ces petits riens suffisent à rendre un aliment plus appétissant en lui apportant **plus de saveur.** Et il est préférable d'avoir la main lourde sur ceux-ci plutôt que sur le sel.

Enfin, si votre problème c'est d'être rapidement rassasié, essayez d'enrichir les plats que vous mangez et de **manger plus souvent mais en plus petite quantité,** par exemple en prenant des collations dans la matinée et l'après-midi.

J'ai très souvent des problèmes de constipation, comment puis-je y remédier ?

Pour lutter contre la constipation et avoir un meilleur confort digestif, voici les 4 remèdes à associer :

- **boire** beaucoup
- **bouger** le plus possible
- manger davantage de **fruits, légumes et féculents** riches en fibres (pain complet, pâtes ou riz complets, lentilles, haricots secs, pois chiches, etc.)
- **manger en quantité suffisante**

L'activité physique

Votre équilibre, comment le préserver ?

Conserver une activité physique régulière est d'autant plus important que l'avancée en âge entraîne une diminution de la masse musculaire qui peut favoriser le risque de chutes.

Associée à une consommation suffisante d'aliments riches en protéines (viandes, poissons, œufs, produits laitiers), **l'activité physique permet de "refabriquer" du muscle.**

Les plus sportifs peuvent donc s'adonner à des activités telles que la natation, le yoga, les séances de gymnastique ou les exercices d'équilibre, mais ce n'est pas une obligation !

Avoir une activité physique régulière, c'est avant tout continuer à bouger au quotidien, à marcher, à sortir tous les jours, à faire fonctionner ses membres, ses muscles et sa tête.

D'une façon générale, l'important n'est pas tant l'intensité ou la difficulté de ces activités que leur **régularité.** Pour améliorer sa forme et sa santé, il suffit de **30 à 60 minutes d'activité modérée chaque jour** ou presque, en étant plusieurs fois actif pendant au moins 10 minutes consécutives.

Il est recommandé de pratiquer tous les jours des activités de chacune des catégories suivantes :

- **Endurance** (marche, par exemple) pour améliorer ses capacités cardiaques et respiratoires
- **Assouplissement** pour conserver des muscles et des articulations souples, être plus agile et se mouvoir avec plus d'aisance
- **Maintien de sa force musculaire** pour conserver ses capacités de déplacement

Voilà les grands principes, mais comment faire concrètement dans la vie quotidienne ?

Dans les pages qui suivent, nous allons essayer de vous donner quelques astuces pour parvenir au bon équilibre tout en tenant compte de vos goûts, de votre rythme de vie et de vos envies.

L'activité physique

Les réponses à vos questions

Quand on me parle d'exercice physique, je me dis que la gym et moi cela fait deux !

Avoir une activité physique ne signifie pas forcément faire du sport ou des exercices compliqués de gymnastique. **C'est avant tout bouger suffisamment chaque jour.**

Tâches domestiques (faire un brin de ménage, faire son lit, éplucher les légumes, faire la vaisselle ou la cuisine, tricoter, coudre, etc.), **activités de loisirs** (danse, dessin, modelage, jeux de société, etc.) et **activités semble-t-il anodines** (monter les escaliers, porter ses courses ou sa lessive, s'occuper de ses plantes, de son jardin, etc.) sont autant d'**excellentes activités physiques qui permettent de faire fonctionner son corps et sa tête.**

Marcher chaque jour à son rythme, si possible une demi-heure, dans la nature ou en ville, constitue un des meilleurs exercices d'endurance et procure un gain d'énergie. La marche est à privilégier en toutes circonstances et toutes les occasions de sortir seul ou à plusieurs sont à saisir : faire ses courses à pied, promener son chien, faire une balade avec son voisin ou ses petits-enfants…

Attention ! Quelles que soient vos activités, allez-y graduellement, pratiquez-les selon vos capacités sans essayer d'en faire trop à la fois et prévoyez des pauses. Pour les longues marches à pied, par exemple, organisez vos trajets à l'avance en pensant à faire des étapes.

Veillez à être **confortablement chaussé :** portez des souliers offrant un bon soutien aux pieds et aux chevilles.

À cela peuvent s'ajouter, dans la mesure de vos possibilités, **quelques exercices à faire chez soi le matin** *(cf. exemples dans le guide pratique ci-joint).*

Je me sens trop fatigué pour avoir une activité physique...

Vous n'êtes pas le seul ! Toutefois, nombre de personnes qui ont renoué avec des activités physiques ont été très heureuses de constater rapidement **un regain d'énergie et de bien-être.**

L'important est que vous choisissiez **des activités faciles à intégrer dans votre quotidien,** qui vous plaisent et vous motivent.

Commencez doucement, et même si vous n'avez pas été très actif depuis un certain temps, **votre corps s'adaptera dès que vous vous y mettrez.**

Les numéros d'urgence

De nombreux services tels que l'aide, les soins ou encore la livraison de repas à domicile, sont à votre disposition pour vous permettre de rester autonome chez vous. Pour connaître les démarches à suivre afin d'en bénéficier, vous pouvez vous adresser au service social de votre mairie ou à votre centre communal d'action sociale (CCAS) qui vous guidera selon vos besoins.

Pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles :

Samu : 15 (numéro d'appel unique pour les urgences)

Pompiers : 18 (ou 112 sur votre téléphone portable)

Police : 17

Votre médecin traitant – Tél : .....

Société libérale d'ambulance et borne d'appel de taxi – Tél : .....

Un parent – Tél : .....

Un voisin – Tél : .....

Une brochure "Aménagez votre maison pour éviter les chutes" est également disponible.
Pour tout renseignement, contactez :
votre CRAM (Caisse Régionale d'Assurance Maladie)
votre CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie).

BBDO Corporate RCS B 403 472 178 - Illustrations : Olivier Tallec - 433-05184-B

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

LA RETRAITE DES SALARIÉS
SÉCURITÉ SOCIALE

inpes
www.inpes.sante.fr