

Qu'arrive-t-il au corps en vieillissant?



Le vieillissement entraîne de manière générale des lésions moléculaires et cellulaires graduelles, ce qui signifie une altération des fonctions de l'organisme.

En avançant dans l'âge il y a donc une augmentation du risque de développer une pathologie (neurologique, cardiaque, cancer...).



Baisse des sécrétions digestives et de la motricité intestinale

Modification de l'architecture squelettique avec apparition de l'ostéoporose

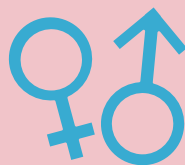


Réduction de la masse musculaire et osseuse



Ménopause avec baisse des hormones cardio-protectrices et risque accru d'ostéoporose

Baisse de l'activité hormonale

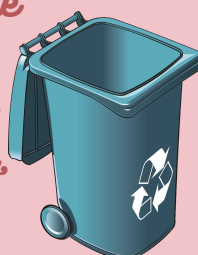


Baisse de la soif, fuite d'eau et risque de déshydratation augmenté

Altération du goût et des odeurs. Dentition abîmée



Accumulation des déchets par baisse de leur élimination (cholestérol, acide urique...)



Baisse du métabolisme



Entretenir son corps grâce à l'alimentation



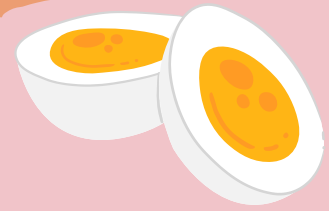
Augmenter sa consommation en oméga-3

Antioxydants, anti-inflammatoires
prévention des maladies
neurodégénératives.

Augmenter son apport en fibres



Idéales pour un bon transit, un
système immunitaire en bonne
santé et très rassasiant.



Manger suffisamment de protéines

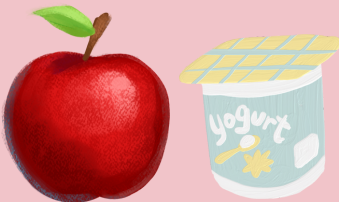
Indispensables pour le bon
fonctionnement de notre corps
et le maintien de sa structure.



Manger des glucides à tous les repas

Activité optimale du corps,
épargne des protéines du corps,
bon fonctionnement du cerveau.

Penser aux probiotiques et prébiotiques



Aide au confort intestinal, aide à
lutter contre les maladies cardio-
vasculaires, et renforce le
système immunitaire.



Manger suffisamment de lipides en limitant les acides gras saturés et trans

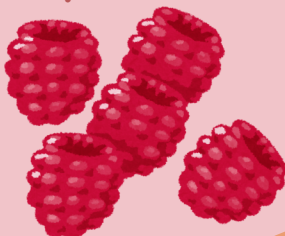
Indispensables au bon
fonctionnement du corps et au
maintien optimal de sa structure.

Boire au moins 1.5l d'eau par jour



Elimination des déchets, maintien
de l'équilibre du corps et de ses
réactions moléculaires.

Manger suffisamment de fruits et légumes frais



Antioxydants, riches en fibres,
vitamines et minéraux.

Pratiquer une activité physique



Maintien de la masse musculaire,
coeur en bonne santé.

Ne pas négliger les produits laitiers



Premier pourvoyeur en calcium,
riche en protéines.

L'équilibre alimentaire



Mon assiette équilibrée



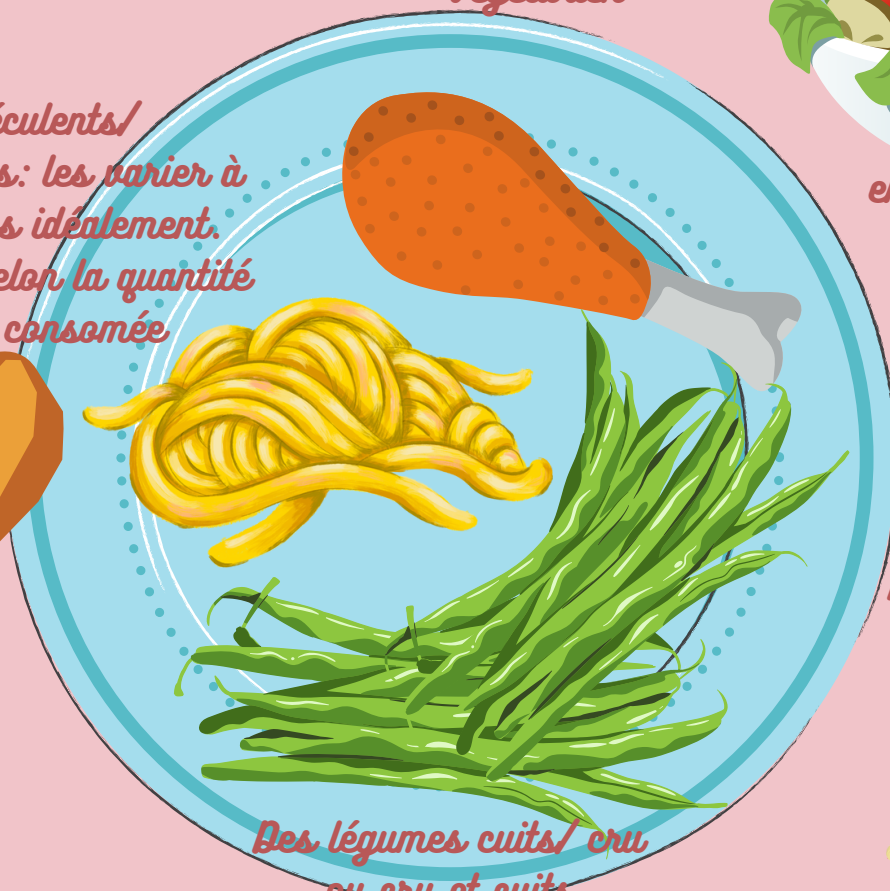
Eventuellement un petit plaisir sucré

Une portion de viande, de poisson, d'œufs ou une association légumineuses/céréales pour un repas végétarien



Une crudité en entrée, en plat ou en dessert

Des féculents/légumineuses: les varier à chaque repas idéalement. A moduler selon la quantité de pain consommée



Des légumes cuits/ crus ou crus et cuits

Si vous mangez une crudité en entrée, vous pouvez manger un fruit cuit en dessert (compote, pomme au four...)



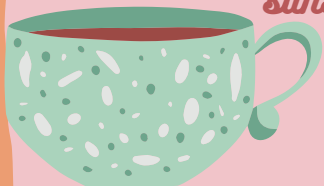
Des matières grasses: Olive et tournesol pour la cuisson; noix et colza pour l'assaisonnement ou du beurre cru

Un produit laitier: un laitage ou un morceau de fromage



Le petit déjeuner "idéal"

*Une boisson
sans sucre*



*Une source de
glucides: du pain,
du muesli, un
porridge...*



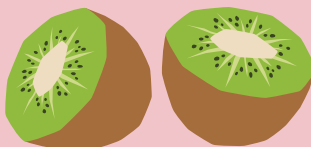
*Un peu de
confiture*



*Des matières grasses: du beurre
ou des fruits à coque*



*Un laitage: un
fromage blanc,
du lait...*



Une portion de fruit



**Vous pouvez
intervertir certaines
composantes de vos
assiettes par
exemple si vous ne
manger pas de
fruits le matin vous
pouvez les manger
lors de votre
collation...**

**N'oubliez pas
de boire tout
au long de la
journée (1.5l)**



**Rappel: Collation et
grignotage sont
différents.**

**La collation fait partie du
fractionnement de votre
alimentation.**

**Dans l'idéal elle doit
contenir au minimum 2
composantes ex: laitage +
féculents; féculents +
oléagineux; laitage +
fruit...**

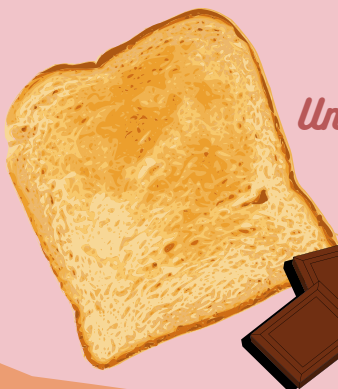
Exemple de collation



*Quelques fruits à coque:
noisettes, amandes,
noix...*



Une boisson sans sucre



*Un féculent: Du pain,
de la brioche...*

*Eventuellement
quelques carrés de
chocolat*

LES REPÈRES

DU PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ



5 fruits et légumes par jour

3 portions de légumes et 2
de fruits min dans l'idéal



Penser aux légumineuses

Au moins 2 fois par semaine



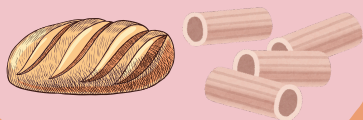
Manger des fruits à coque

Une petite poignée par jour



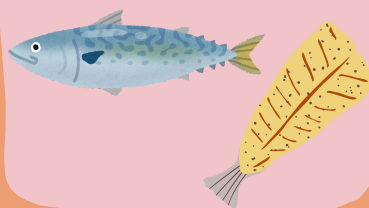
Des féculents à tous les repas

Selon la faim, en
priviliégiant le complet, le
semi-complet et les pains
aux céréales



Du poisson 2 fois par semaine

1 poisson gras et un poisson
maigre



Bien choisir ses matières grasses

Priviliégier les huiles d'olive,
de Noix et de Colza



Des produits laitiers tous les jour

2 à 3 produits laitiers: 2
laitages et une portion de
fromage dans l'idéal



Limiter la charcuterie

Pas plus de 150g par
semaine dans l'idéal



Limiter les viandes "rouges"

Pas plus de 500g par
semaine (porc, mouton, veau,
agneau, boeuf et abats)



Limiter le sel et les produits salés
5 à 6g de sel par jour dans l'idéal



Limiter les aliments gras et ultra transformés
Pas d'interdits mais avec parcimonie



Limiter les boissons et les aliments sucrés
Pas d'interdits mais avec parcimonie



AUTRES:

Privilégier le fait maison.



Pratiquer une activité physique régulière (au min 30min par jour dans l'idéal).



Privilégier les produits locaux et de saison.

Privilégier le BIO.



Limiter sa consommation d'alcool (2 verre par jour et pas tous les jours, voir pas du tout!).



Limiter les produits avec un nutri score D et E.

Limiter le temps passé assis.



DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES



La liste des ingrédients:

Elle comprend tous les ingrédients qui sont classés dans l'**ordre décroissant**: l'ingrédient en plus grande quantité en premier (ici le sucre) et ainsi de suite, la liste des allergènes est obligatoire. Une **liste courte et se rapprochant d'un produit "fait maison"** est à privilégier. On **limite au maximum les additifs (Exxx)**.

Les conditions de conservation:

A respecter pour garantir la qualité et la salubrité du produit.

La déclaration nutritionnelle:

Energie:

Apport énergétique du produit en Kcal et Kjoule.

Matière grasses:

Quantité pour 100g de matières grasses et d'acides gras saturés (AGS) **préférer le produit avec la quantité la plus faible d'AGS**.

Glucides:

Quantité pour 100g de sucres totaux ("complexes/lents/amidons" et "simples/sucres")

Dont sucres:

Quantité pour 100g de "sucres simples". ATTENTION il s'agit du sucre contenu initialement dans le produit et du sucre ajouté (ex: une compote sans sucre contiendra quand même du sucre puis qu'il y en a naturellement dans les fruits). **On préfère le produit contenant le moins de sucres ajoutés.**

Fibres alimentaires:

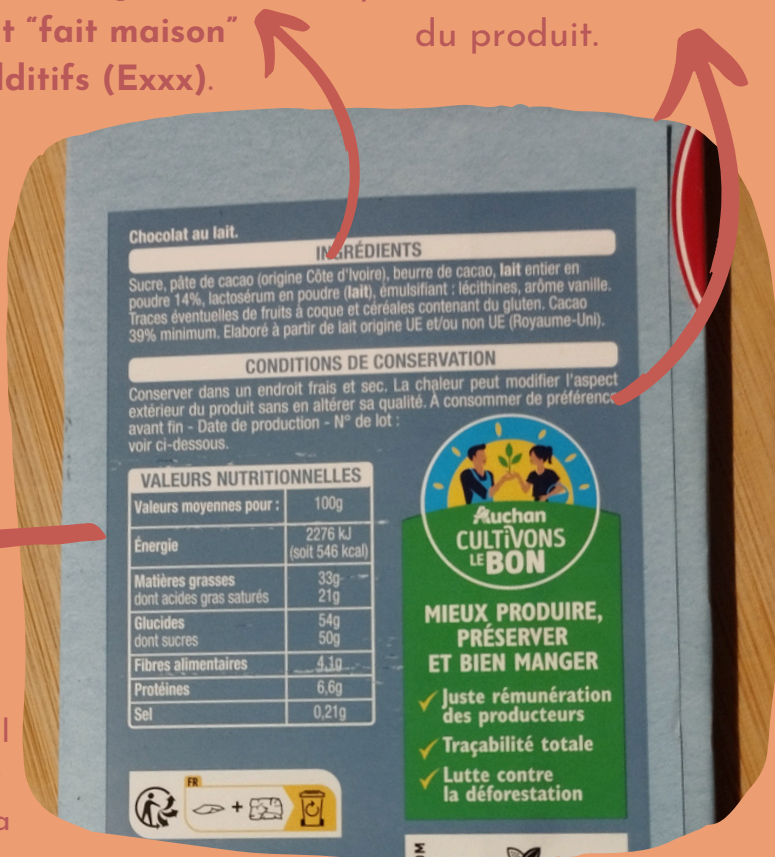
Quantité pour 100g de fibres, >3g/100g c'est une source de fibre, >6g/100g le produit est riche en fibres, **on choisi le produit en contenant le plus.**

Protéines:

Quantité pour 100g de protéines, >10g/100g source de protéines, >20g/100g riche en protéines, **préférer le produit le plus riche** (hormis pathologie le contre-indiquant).

Sel:

Quantité pour 100g de sel, **préférer le produit avec la quantité la plus faible.**



Les signes de qualité:

Les signes officiels de qualité (AOP/AOC, label rouge, Agriculture biologique...) peuvent vous aider à choisir un produit dont le cahier des charges est défini et dont les produits sont contrôlés très régulièrement.

Ils vont faire une différence par rapport aux produits standard (ex: l'AOP garantie que l'élaboration du produit dans son entièreté a lieu dans une zone géographique définie: ex: les olives de Nyons).

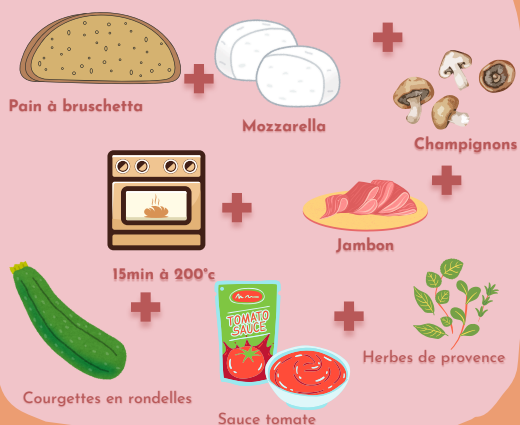


RECETTES EXPRESS

Salade de pois chiche:



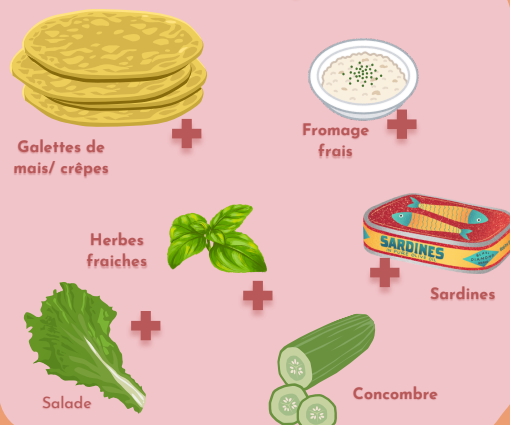
Bruschetta:



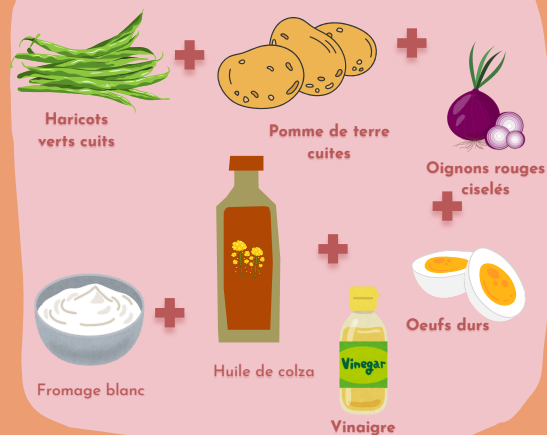
Salade d'endive:



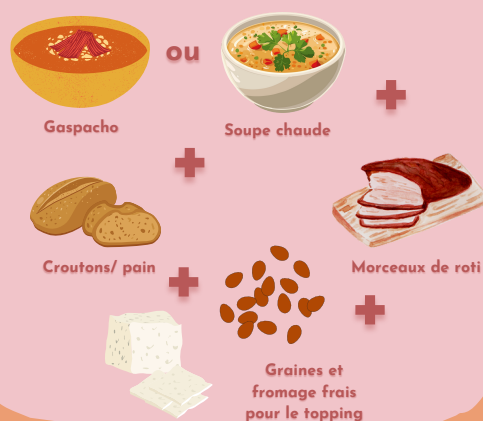
Wrap:



Salade de haricots verts:



Soupe chaude ou froide



MA rion Delorme
DIET éticienne

0681465779

www.mariondelormedieteticienne.fr

mariondelormedieteticienne@gmail.com

SCANNEZ MOI !

