



FICHE

CONSEIL

N°2

Manger équilibré, c'est apporter à son corps tout ce dont il a besoin pour **vivre de manière optimale**.

L'alimentation équilibrée n'interdit aucun aliment

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée pour l'adulte et la personne âgée ?

REPÈRES DE CONSOMMATION

AUGMENTER



Les légumes secs
Au moins 2 fois par semaine



Les fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve
Au moins 5 fois par jour (ex : 3 portions de légumes + 2 fruits)



Les fruits à coque
Une petite poignée par jour car riches en oméga 3



Le fait maison

ALLER VERS



Au moins un féculent complet par jour (pâte, riz, semoule, pain)



2 portions de poisson par semaine dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)



2 produits laitiers par jour



L'huile de colza, de noix ou d'olive



Les aliments bio



Les aliments de saison et locaux

RÉDUIRE



La charcuterie
(maximum 150 g/semaine)



Les produits gras, sucrés, ultra-transformés



L'alcool
(2 verres par jour et pas tous les jours)



La viande
(privilégiez la volaille et limitez les autres viandes à 500 g/semaine)

Vous pourrez répartir ces aliments en **au moins trois prises alimentaires par jour**. En France nous mangeons en moyenne trois repas principaux copieux, et une à deux collations. Mais la meilleure solution est celle correspondant le mieux à vos habitudes de vie et respectant l'équilibre alimentaire

MANGER VARIÉ

Tous les aliments se complètent, d'où l'importance de :

- ◆ **Ne supprimer aucun aliment**
- ◆ **Varié un maximum son alimentation** afin de profiter des avantages de chaque aliment consommé

UN PEU DE LOGIQUE NE FAIT PAS DE MAL

Choisir un menu type « assiette de charcuterie, tartiflette – salade et tarte aux pommes » peut être tentant pour certains, et peut rester compatible avec une alimentation équilibrée tant que cela reste occasionnel.

Cependant vous semble-t-il logique :

- ◆ D'associer 3 plats riches à un même repas ?
- ◆ D'avoir 2 charcuteries au même repas (en entrée + dans la tartiflette) ?
- ◆ Ne risque-t-on pas de manger la tarte aux pommes avec un estomac saturé et donc avec moins de plaisir ?

A l'inverse, d'autres choisiront un repas léger du type « potage de légumes – yaourt – fruit » au dîner. Ce repas peut éventuellement faire suite à un déjeuner copieux, ce qui semblerait alors logique. Mais lorsque cela n'est pas le cas, pensez-vous que :

- ◆ Le dîner permettra d'apporter suffisamment d'énergie pour entamer le jeûne nocturne ?

SE FAIRE PLAISIR EST FONDAMENTAL

- ◆ **Aucun aliment n'est interdit**
- ◆ Se faire plaisir c'est choisir des aliments que l'on aime et les incorporer de manière judicieuse dans ses repas



Et n'oubliez pas, **l'équilibre alimentaire** peut se faire sur un repas, mais il **se fait aussi sur la semaine**. Un repas de fête copieux pourra ainsi s'intégrer dans une alimentation équilibrée ; le manque d'un produit laitier à un repas pourra être compensé sur le reste de la journée ou le jour suivant



SURVEILLER LE POIDS

C'est un bon indicateur de l'état nutritionnel

- ◆ Un poids stable signifie en général que l'on apporte suffisamment à l'organisme en termes d'énergie
- ◆ Un poids qui augmente peut signifier que les apports sont trop importants
- ◆ Un poids qui diminue peut signifier que les apports sont insuffisants
- ◆ Mais il existe d'autres explications à une variation du poids (voir **annexe 09**)

La base, c'est peser la personne une fois par mois et signaler toute variation de poids au médecin

NE PAS OUBLIER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Il faut permettre à chacun de conserver une activité physique régulière et adaptée : marche, jardinage, bricolage, ménage, danse, natation, gym douce

A chacun ce qui est possible et ce qui plait

