

# Seniors : une alimentation à surveiller

■ Soucieux de vivre en forme et de continuer à soigner leur alimentation, les seniors et les "super seniors" peuvent rencontrer des problèmes spécifiques liés à l'âge. Réponses aux questions les plus fréquentes.



*S'il y a bien un jour dans l'année où l'on peut s'autoriser quelques petits excès de table, c'est certainement le jour de Noël, comme ici lors du repas des aînés de la ville des Ullis.*

*(Photo : Archives Le Républicain)*

## Des problèmes digestifs ?

**Cerin :** « Des ballonnements, des douleurs au ventre ? S'ils sont liés à certains fruits et légumes, surtout consommés crus, privilégiez les légumes cuits et les compotes de fruits. Diminuez si nécessaire vos quantités de fruits et légumes à chaque repas. Mais ne supprimez pas complètement les crudités : diminuez les portions, coupez-les en petits morceaux, évitez crudités et fruits frais au cours du même repas. Pensez aussi aux jus de fruits, aux jus de légumes, aux yaourts (ils apportent des ferments lactiques qui peuvent soulager). Enfin, manger lentement favorise la digestion. S'il s'agit de constipation ? Buvez davantage pendant et entre les repas. Bougez le plus possible. Augmentez votre consommation d'aliments riches en fibres : fruits et légumes, pain complet et céréales complètes (riz, pâtes), légumes secs, fruits secs... »

■ **Cerin/Nutrinfo**

• [www.cerin.org](http://www.cerin.org)

## Moins d'appétit ?

**Cerin :** « Sauf sur avis médical exceptionnel, inutile de supprimer le sel. Utilisez les épices, les herbes aromatiques, les condiments, une noix de beurre... Gardez le rythme de 3, voire 4 repas par jour. N'oubliez pas les protéines : viande, poisson, œufs, produits laitiers. Enrichissez votre alimentation : fromage râpé sur les pâtes ou les légumes, œuf ou lait en poudre dans les plats, etc. Bougez le plus possible : marche, jardinage... »

## Jamais soif ?

**Cerin :** « Laissez la carafe d'eau sur la table et créez-vous des rituels pour boire

pendant et entre les repas. Privilégiez les boissons qui contiennent beaucoup d'eau : jus de fruits sans sucre ajouté, lait et boissons lactées, soupes et bouillons de légumes, café,

## 30 minutes d'exercice physique par jour

chicorée, thé, tisanes... Certains aliments aussi sont très riches en eau : les fruits (melon, orange, raisin...), les légumes (concombre, courgette, tomate...), les produits laitiers frais (yaourt, petits-suisses, fromage blanc...).  
**Besoin de maigrir ?**

**Cerin :** « Gardez l'équilibre alimentaire, mais limitez les sauces grasses, les fritures et les produits contenant des graisses cachées : viennoiseries, pâtisseries, plats préparés, biscuits, sucrés ou salés, cacahuètes, charcuterie... Limitez aussi l'alcool. Sans oublier 30 minutes d'exercice physique modéré par jour. »

## Préserver les os et les muscles ?

**Cerin :** « Au menu :

- du calcium pour la solidité des os : 3 ou 4 produits laitiers par jour.
- de la vitamine D pour fixer le calcium : exposez-vous modérément au soleil (par

exemple, un quart d'heure par jour, bras découverts quand le temps le permet) ; certains aliments apportent aussi de la vitamine D : poissons gras, jaune d'œuf, produits laitiers enrichis...

- des protéines : de la viande, du poisson ou des œufs une ou deux fois par jour.

## Ballonnements ou constipation ?

- de l'exercice physique : 30 mn de marche rapide par jour ou équivalent, mouvements de gymnastique, jardinage... »