

Bien manger... pour vieillir jeune....



Animé par :

Christine Stièvenard-Ginger

Éducatrice de santé

Praticienne en nutrithérapie

(diplômée du collège de médecines douces du Québec)

06 83 19 79 31

www.alimentationsantefamille.fr

n°siret 80328116100015 n°daf84740322174

Un peu de vocabulaire !

- **Longévité=**

- Durée de vie maximum d'une espèce soit 120 ans pour l'Homme !

- **Espérance de vie =**

- Longévité moyenne observée au sein d'une population

- **Santé=**

- Selon l'OMS, état de bien-être complet (physique, mental, social et environnemental) quand tous les besoins sont satisfaits
- En médecine = absence de maladie

Constat

- On vit de plus en plus vieux mais pas toujours comme on le souhaiterait !
- **Vivre longtemps.... OUI.....mais en gardant l'essentiel de nos fonctions**
- L'exemple des centenaires de l'île d'Okinawa :
 - Régime alimentaire
 - Activités sportives
 - Plaisirs



Bien vieillir...ça s'apprend !

Veiller à garder un état satisfaisant de nos fonctions

- physiques
- intellectuelles
- émotionnelles



- Pour profiter de chaque instant jusqu'aux derniers jours de notre vie

Restez acteur de sa vie le plus longtemps possible

- Cela demande de la motivation...un certain engagement...
- Prendre soin de soi pour prévenir de tout déclin lié à la vieillesse



Prévention....le mot clé !

- Apprendre à bien vieillir ne se limite pas aux 3eme et 4eme âge....
- **C'est prendre soin de soi tout au long de sa vie**
- **Et il n'est jamais trop tard pour commencer !**



Attention

certains facteurs accélèrent le vieillissement

- **L'excès de protéines animales**
- **Les graisses saturées, trans et oméga6**
 - Produits laitiers en excès et de mauvaise qualité
 - Margarines
 - Charcuteries
 - Viennoiseries....
 - Plats industriels
- **Les sucres « rapides »**
 - Sucre de table
 - Aliments sucrés et industriels....
- **Les agressions thermiques//réaction de Maillard...**
- **Alcool, tabac, sédentarité, stress....**



Mais d'autres le ralentissent....

Un outil parmi d'autres



une saine alimentation

n°siret 80328116100015 n°daf84740322174

Alimentation santé en 5 mots

- Varié



- Équilibré (= de tout)

- Frais



- De saison

- Cuisson douce

n°siret 80328116100015 n°daf84740322174



L'accompagnement nutritionnel préventif



Plus d'énergie avec moins de calories

- Végétaux+++//fruits légumes
- Légumes et jus de légumes lacto-fermentés
- Graines (germées ou sèches)
- Légumineuses
- Soja(tofu, tofu soyeux, fermenté ..)
- Peu de produits laitiers
- Des viandes blanches raisonnablement
- Petits poissons gras
- Des oméga3 (huiles végétales noix, lin , cameline)



n°siret

740322174

- Boissons végétales enrichies en calcium
- aromates++++et épices
- Huiles végétales variées de qualité(oméga9/6/3)
- Une bonne hydratation (eau)
- Thé vert
- Un peu de vin rouge



Attention aux déficits et aux excès !

- Pas de légumes ni de fruits
- Pas de poisson...
- Pas de viande
- Trop de viande
- Trop de sucre
- Laitages+++
- Terrain acidifié
- Mauvaise qualité des lipides
- Pas assez de protéines
- Déficit en vitamines
- Déficit en oméga3 et iode
- Déficit en fer
- Acidose
- Troubles du comportement
- Perméabilité intestinal, acidose
- Terrain inflammatoire
- Excès d'AGS, déficit en omega3
- Sarcopénie

**Perte de masse
musculaire**

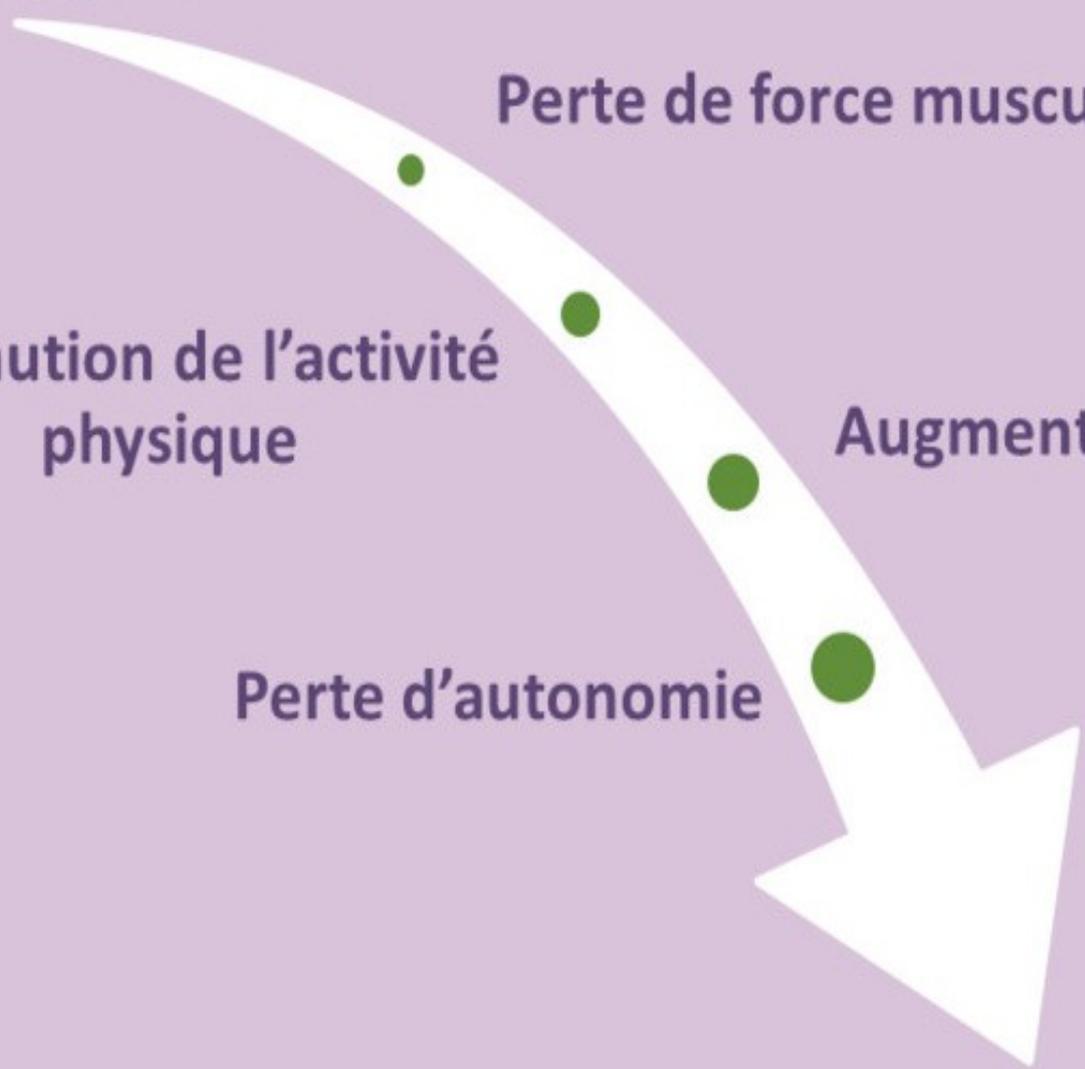
Perte de force musculaire

**Diminution de l'activité
physique**

**Augmentation du risque de
chute**

Perte d'autonomie

Dépendance



1gr/kg/poids
60kg = 60 gr

Des protéines: combien ?

On trouve 18 à 20 g de protéines dans, au choix:

	100 g DE VIANDE (BOEUF, PORC, VEAU, VOLAILLE...)
	100 g DE POISSON
	2 GROS OEUFS
	70 g D'EMMENTAL (= 2 PORTIONS)
	90 g DE CAMEMBERT (= 3 PORTIONS)
	1/2 l DE LAIT
	180 g DE FROMAGE BLANC (= 1 GRAND RAMEQUIN)
	4 YAOURTS
	250 G DE SEMOULE CUITE + 100 G DE POIS CHICHE (EN CONSERVE)
	150 G DE PÂTES CUITES + 150 G DE HARICOTS ROUGES OU BLANCS CUITS
	200 G DE PÂTES CUITES + 35 G D'EMMENTAL

Des antioxydants pour éviter de rouiller !!!

- Fruits et légumes



- Baies rouges



- Les choux



- Les algues



- Les graines germées



- Épices et aromates

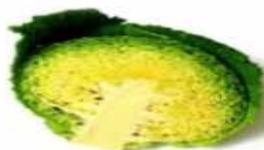


Des aliments riches en calcium

CALCIUM SOURCES



Broccoli



Tous les choux, frisés, de Bruxelles ...



Epinards



Bok Choy et autres feuilles vertes celeri branche etc



Gombo



Oranges



Figues



Mûres



Avocats



Artichauds



Courge et pépins de courge



Cerises de terre dites "Petites lanternes"



Graines de sésame



Algues



Asperges



Noix du Brésil



Graine de chia



Feuilles de navet



Kohlrabi



Noix de coco



Oignons



Haricots verts

De bons gras pour nourrir et protéger nos cellules

Les oméga 3

- Essentiels, on ne sait pas les fabriquer !
- Huile de noix et noix
- Huile de lin et graines de lin
- Huile de germe de blé
- Huile de cameline
- Huile de chanvre
- Petits poissons gras

- Et aussi :

- Amandes
- Noix du Brésil
- Noisette.....
- Avocat



**L'équilibre
oméga3/oméga6
indispensable**

Des détails qui font la différence

- **Plusieurs petits repas plutôt que des repas copieux et lourds à digérer**
 - Petit déjeuner protéiné
 - Collation vers 10/11h
 - Déjeuner avec une assiette équilibrée
 - Goûter (sucré et gras*)
 - Dîner (le plus tôt possible et frugal)
- **Repas pris dans le calme**
- **Mastication indispensable (dans la mesure du possible)**
- **Manger lentement et apprécier , déguster**
- **Se faire plaisir en préparant ses repas**



Et bien sur l' alimentation plaisir !!!



- Chocolat noir (70% de cacao)
- Des jus de fruits et de légumes frais « maison »
- Du bon vin rouge (bio de préférence)
- Des plats simples mais agréables à regarder
- Cuisiner pour d'autres
- Un restaurant en famille ou entre amis....

Sans oublier de changer le regard sur le « vieil âge »

- **Car vieillir c'est :**
- Prendre son temps pour découvrir et se re découvrir
- Prendre le temps de lire, d'échanger, de re jouer....
- Faire profiter les autres de son expérience, de son vécu
- Une contemplation de la vie et de ceux qui nous entourent



**Oublier l'avoir et le faire,
pour ETRE tout simplement**

n°siret 80328116100015 n°daf84740322174

Accepter l'inéluctable

- C'est déjà ralentir son propre vieillissement
- C'est l'appréhender autrement qu'en l'associant à des choses négatives
- C'est accueillir sa propre fragilité et ne plus être dans l'urgence
- C'est découvrir autrement ses 5 sens
- C'est être capable d'enrichir sa vie jusqu'au bout



n°siret 80328116100015 n°daf847403



Merci de votre
attention



et bonne journée....

La peur de vieillir abîme plus que l'âge.



Jeanne Moreau

Programme 2022

Département de Savoie

Conférence des financeurs

Gratuit

60 ans et plus

Savoie

De janvier à décembre 2022

Conférences et ateliers*



- Bien manger pour bien vieillir
- Les intestins
- Le sucre....18h
- Les lipides
- Les protéines végétales
- L'hydratation
- Alimentation vivante
- Les boissons végétales et jus de légumes (A)
- Algues et Graines germées (A)
- Mémoire et nutrition
- Repas partagé avec jeux de société sur l'alimentation(A)11h