

## **Bien manger... pour vieillir jeune....**

### **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

**Rester 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 !**

**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

### **Alimentation santé en 5 mots**

Varié // Équilibré (= de tout) // Frais // De saison // Cuisson douce

### **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 )

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



**Des protéines pour éviter la fonte musculaire et participer au bon fonctionnement métabolique : 1gr/kg/poids 60kg = 60 gr**

## Des protéines: combien ?

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

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

## Des aliments riches en calcium

# CALCIUM SOURCES



<http://creer-son-bien-etre.blog4ever.com/>

## 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

Mâche, cresson , pousses d'épinards

Petits poissons gras   Crevettes   Algues

**Et aussi d'autres bons gras :**

Amandes   Noix du Brésil   Noisette.....

Avocat

huile d'olive , huile de colza



## **L'équilibre oméga3/oméga6 indispensable**

### **Des antioxydants**

Fruits et légumes   Baies rouges   Les choux   Les graines germées   Épices et aromates   Les algues

### **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



## **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**

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](http://www.alimentationsantefamille.fr)**