



LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION CHEZ LES SENIORS



POUR PRÉSERVER MA SANTÉ, JE DOIS ÉVITER DE MANGER GRAS

Le système hormonal serait remis en cause si nous supprimions tous les lipides, surtout après 50 ans. Le corps a besoin d'oméga 3 (huile de colza, huile de lin, poisson gras).

FAUX

POUR PRÉSERVER MON CAPITAL OSSEUX, JE DOIS CONSOMMER BEAUCOUP DE FROMAGES ET DE PRODUITS LAITIERS

Les recommandations sont revues à la baisse. 1 à 2 produits laitiers par jour sont préconisés. Préférer les yaourts et éviter de consommer du fromage tous les jours.

FAUX

SI JE CONSOMME MOINS DE PROTÉINES (VIANDES, POISSONS, ŒUFS), C'EST BON POUR MA SANTÉ

Les muscles et les neurotransmetteurs ont besoin de protéines pour se constituer.

FAUX

prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ





MES CONSEILS PRATIQUES

J'ÉVITE DE CONSOMMER TROP DE NOIX, NOISETTES, AMANDES, ET AUTRES FRUITS OLÉAGINEUX, AINSI QUE DES AVOCATS ET DES OLIVES CAR CES ALIMENTS SONT TROP CALORIQUES.

FAUX

Tout dépend de la quantité. Il est préférable de les consommer le matin.

J'ÉVITE DE MANGER TROP DE FRUITS ET DE CRUDITÉS CAR ILS ME DONNENT MAL AUX INTESTINS

VRAI

La tolérance intestinale varie d'une personne à une autre. Il faut alors réaliser une enquête alimentaire avec un diététicien pour vous aider à déceler ce qui peut créer des ballonnements et vous donner des solutions.

LES OMÉGAS 3 DHA PRÉSERVENT LA MÉMOIRE

VRAI

60% de notre cerveau est constitué de gras.

JE DOIS CONSOMMER 1,5L D'EAU PAR JOUR

VRAI

L'été la sensation de soif se fait plus sentir.

L'hiver, il faut penser aux boissons chaudes : tisanes, soupes ...

JE DOIS ÉVITER LES SUCRES LENTS LE SOIR

FAUX

C'est la grande erreur des régimes restrictifs. Il faut en manger à chaque repas pour éviter la sensation de faim et le soir pour aider à la fabrication de la sérotonine.

