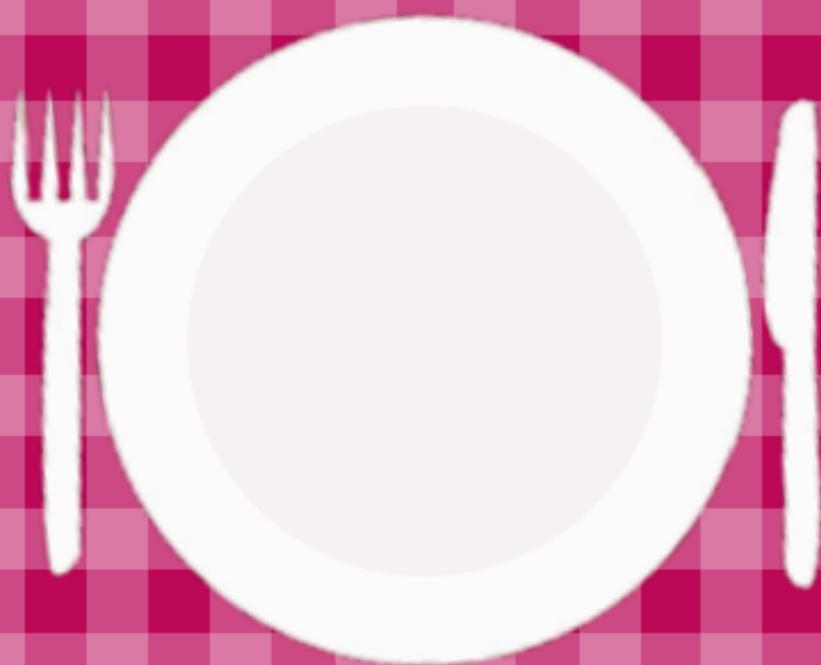


12 QUESTIONS

pour bien manger





Qu'est-ce que bien manger ?

Bien manger n'est pas la même chose à 65 ans qu'à 20 ans.

Avec l'âge, l'organisme change et, par conséquent, les besoins nutritionnels aussi. Contrairement aux idées reçues, ces besoins ne diminuent pas avec les années et ont même tendance à augmenter.

Bien manger, c'est avoir une alimentation diversifiée et adaptée à ses besoins, sans oublier de pratiquer une activité physique régulière.

Bien manger reste synonyme de plaisir et de convivialité: inutile de renoncer à un bon repas entre amis ou de dire adieu à sa gourmandise préférée. Tout est une question d'équilibre...

Bien manger, c'est aussi choisir les produits qui vont permettre de préserver sa forme et sa santé en respectant son budget.

En répondant à ce quiz, faites le point sur vos connaissances en matière d'alimentation tout en découvrant quelques astuces pour bien manger.



1

POURQUOI LES FRUITS ET LÉGUMES SONT-ILS ESSENTIELS À NOTRE SANTÉ ?

- a) Ils sont riches en eau et en fibres
- b) Ils procurent de nombreuses vitamines
- c) Ils contiennent du calcium et du potassium

2

ACHETER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON, C'EST :

- a) plus cher
- b) moins cher
- c) du pareil au même



RÉPONSES

Fruits & Légumes

1

A, B ET C

Les fruits et légumes apportent, en quantité importante, des éléments pour protéger notre santé et rester en forme.

- Riches en eau et en fibres, ils contribuent à l'hydratation et au bon fonctionnement intestinal.
- Les vitamines qu'ils contiennent stimulent la respiration cellulaire.
- Certains légumes sont riches en calcium et en potassium. Ils sont efficaces dans la prévention de certaines maladies (maladies cardiovasculaires, cancers).

2

B MOINS CHER

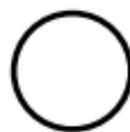
Il est possible de consommer des fruits et légumes pour un budget raisonnable.

- Chez le primeur, les fruits et légumes de saison sont souvent moins chers.
 - En conserve ou surgelés, les légumes gardent également leur teneur en vitamines, fibres et minéraux.
- Il est donc facile d'en consommer quotidiennement pour bénéficier de tous leurs apports, en variant les saveurs.**



Repère

On entend par «un fruit» ou «un légume», une portion : une pomme, deux abricots, un pot de compote, une demie assiette de légumes cuits, un bol de soupe, etc.



Féculents

3

AVEC L'ÂGE, ON PEUT CONSOMMER DU PAIN ET DES ALIMENTS CÉRÉALIERS :

- a) une seule fois par jour
- b) à chaque repas
- c) jamais

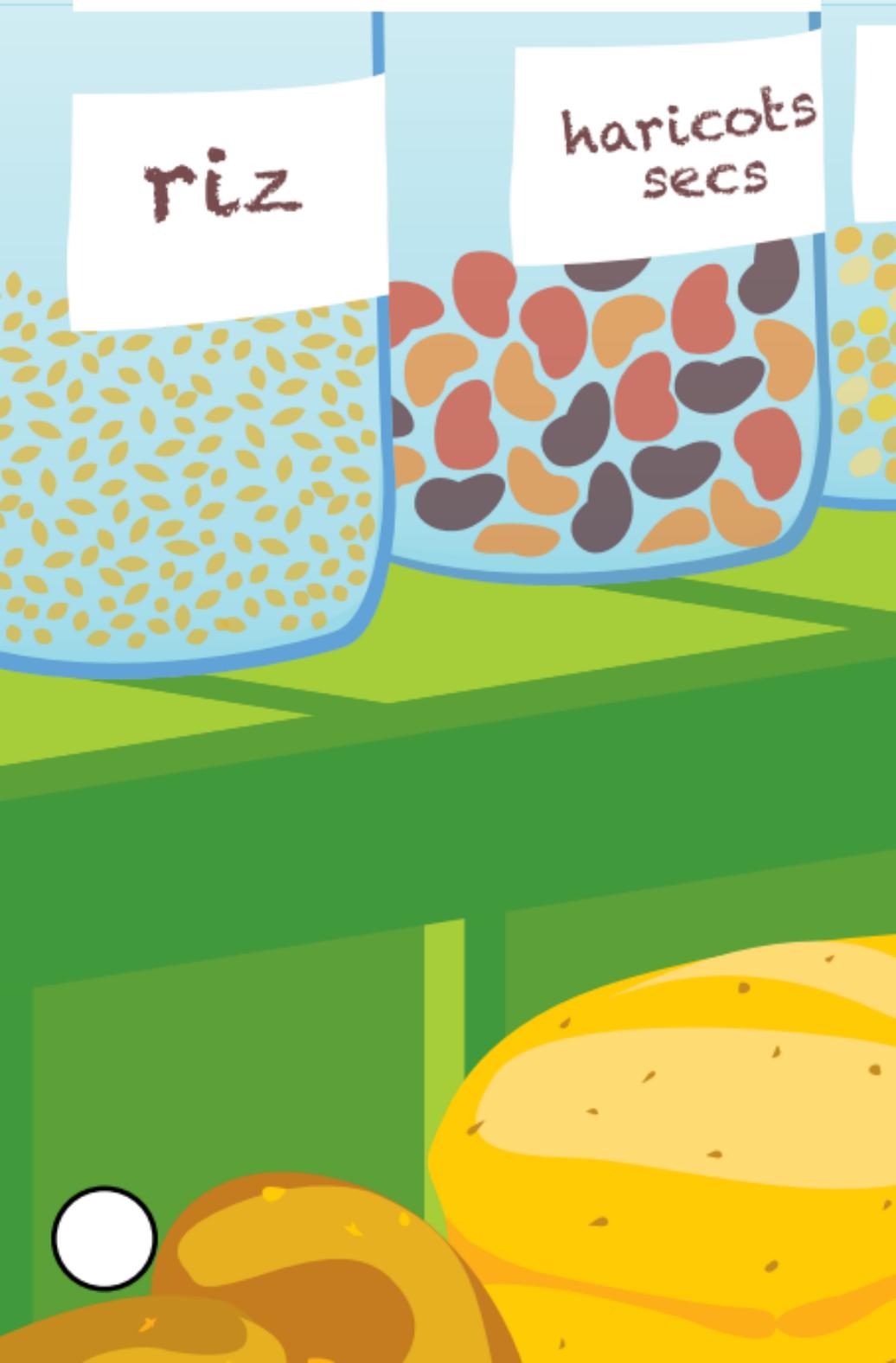
4

UNE CUISSON LONGUE DES FÉCULENTS...

- a) réduit leur teneur en glucides simples
- b) augmente leur teneur en glucides simples
- c) ne change rien à leur teneur en glucides

riz

haricots secs



3

B

À CHAQUE REPAS

- Souvent mésestimés, les féculents ont leur place dans une alimentation saine et équilibrée: manger du pain ou un autre aliment céréalier à chaque repas permet d'apporter à l'organisme les besoins quotidiens en glucides complexes.
- Le pain et les féculents ne font pas grossir en eux-mêmes: cela dépend de ce qu'on mange avec ou de la façon dont on les cuisine. En outre, les céréales complètes (à base de blé entier) sont très riches en fibres et jouent donc un rôle actif dans la régulation du transit intestinal.

4

B

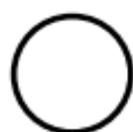
AUGMENTE LEUR TENEUR EN GLUCIDES SIMPLES

- Une cuisson trop longue dénature le goût des féculents, en les faisant passer de «sucres lents» à «sucres rapides» (ou glucides simples). Surveillez donc le temps de cuisson. À noter qu'une cuisson «al dente» permettra une meilleure digestion de leur amidon.



Repère

Mangez des féculents à chaque repas. Le pain est un excellent féculent: chaque repas peut être accompagné d'un morceau, voire plus s'il s'agit du seul féculent.



Produits laitiers

5

LES PRODUITS LAITIERS SONT ESSENTIELLEMENT RICHES EN:

- a) calcium
- b) fer
- c) fibres

6

LE PRODUIT LAITIER LE PLUS RICHE EN CALCIUM EST :

- a) l'emmental
- b) le beurre
- c) le lait entier



RÉPONSES

Produits laitiers

5

A CALCIUM

• Avec l'âge, on absorbe beaucoup moins bien le calcium et les besoins sont donc plus importants. Le calcium intervient dans la préservation du squelette et des dents, ainsi que dans le bon fonctionnement des muscles, des transmissions nerveuses et de la sécrétion hormonale. À noter que son absorption est favorisée par la vitamine D, dont la principale source est les rayons UV du soleil.

6

A L'EMMENTAL

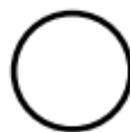
• Les fromages à pâte dure sont les plus riches en calcium... mais ils peuvent être aussi les plus gras! Lait, fromages, yaourts... si les produits laitiers sont nombreux et permettent de varier les plaisirs, il est important de les choisir avec soin pour ne pas trop augmenter votre apport en matières grasses.

• Et attention: le beurre, la crème fraîche, les crèmes desserts et les glaces ne sont pas considérés comme des produits laitiers, mais comme des matières grasses. Ils sont riches en graisses et pauvres en calcium.



Repère

Pour couvrir les besoins quotidiens, mangez 3 à 4 produits laitiers par jour en alternant lait, laitages et fromage.



Viandes, poissons & œufs

7

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE MANGER DE LA VIANDE ?

- a) Pour préserver votre masse musculaire
- b) Pour lutter contre le stress
- c) Pour être moins fatigué

8

LE POISSON EST LA MEILLEURE SOURCE DE...

- a) vitamine B12, essentielle pour la constitution des globules rouges
- b) vitamine B6, prévenant les troubles articulaires, cardiaques et nerveux
- c) vitamine B15, qui aide à réduire le cholestérol



RÉPONSES

Viandes, poissons & œufs

7

A, B et C

Les besoins en protéines augmentent de 20% avec l'âge. Source importante de protéines, la viande est essentielle pour votre santé.

- Les protéines animales ralentissent la perte de masse musculaire liée à l'âge: entre 20 et 70 ans, celle-ci passe de 45 à 27% de notre poids corporel.
- La vitamine B12 joue un rôle dans la constitution des globules rouges et de certaines cellules nerveuses avec une action antifatigue et antistress.

Alternez viande rouge, viande blanche et volaille. Pour le reste, place aux envies: longue cuisson, poêlée, en sauce, etc.

8

B

VITAMINE B6, QUI PRÉVIENT LES TROUBLES ARTICULAIRES, CARDIAQUES ET NERVEUX

Mais ce n'est pas sa seule qualité!

- Il présente un apport en protéines égal à celui de la viande ou de la volaille.
- Les poissons gras (saumon, hareng, sardine, etc.) sont riches en acides gras insaturés, dont les oméga-3, qui participent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.



Repère

Consommez de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour.



9

QUELLE QUANTITÉ D'EAU DOIT-ON BOIRE QUOTIDIENNEMENT ?

- a) Moins de 1 litre
- b) 1 à 1,5 litre d'eau
- c) 2 litres d'eau

10

QUELLE BOISSON CONTIENT LE MOINS DE SUCRE ?

- a) Le jus d'orange
- b) Le jus d'abricot
- c) Le nectar d'orange



RÉPONSES

Eau & boissons

9

B

1 À 1,5 LITRE D'EAU

Boire est essentiel !

- Le corps a besoin de 1 à 1,5 litre d'eau (comprenant la soupe, le bouillon, la tisane, le thé, le café, etc.) chaque jour pour bien fonctionner. En cas de fortes chaleurs ou de fièvre, il est même recommandé de boire jusqu'à 2 litres.
- La sensation de soif s'atténuant au fil des années, n'attendez pas d'avoir soif pour vous servir un verre d'eau!

10

A

LE JUS D'ORANGE

Tous les jus de fruits ne se valent pas : leur teneur en sucre varie selon le fruit et la préparation.

- Les jus de raisin, d'abricot ou de goyave sont ainsi beaucoup plus sucrés que les jus d'agrumes.
- Les jus avec la mention «100% pur jus» ne contiennent que le sucre du fruit mais restent plus caloriques qu'un fruit.
- Les nectars contiennent rarement plus de 50% de fruits et surtout beaucoup de sucre.

Sans bannir les jus de son alimentation, mieux vaut privilégier les fruits.



Repère

Buvez au moins 1 à 1,5 litre d'eau par jour, même quand vous n'avez pas soif.



Sel, sucre & produits sucrés

11

COMMENT PEUT-ON REEMPLACER LE SEL DANS UNE PRÉPARATION CULINAIRE ?

- a) En y ajoutant des épices
- b) En y ajoutant des aromates
- c) En y ajoutant d'autres condiments

12

AVEC L'ÂGE, IL EST CONSEILLÉ DE...

- a) supprimer le sucre
- b) limiter son apport en sucre
- c) augmenter sa consommation de sucre



RÉPONSES

Sel, sucre & produits sucrés

11

A, B et C

Des alternatives existent pour donner de la saveur à vos plats. Si le sel relève les goûts, manger trop salé peut avoir des conséquences: hypertension, insuffisance rénale, rétention d'eau, etc.

- Ne resalez pas systématiquement vos plats et limitez les aliments trop salés comme la charcuterie.
- Mais ne bannissez pas le sel sans avis médical: cela peut entraîner perte d'appétit et déshydratation.

12

B

LIMITER SON APPORT EN SUCRE

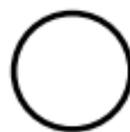
Le sucre et les produits sucrés ont mauvaise réputation. Ne les bannissez pas de votre alimentation, surtout qu'avec l'âge on est plus attiré par les produits sucrés. Pour réduire votre consommation:

- limitez les boissons sucrées et utilisez une petite cuillère pour doser le sucre dans votre thé ou café;
- pensez aux fruits pour le dessert et évitez de manger sucré hors des repas;
- ne stockez pas trop de produits sucrés chez vous. Ils seront consommés!



Repère

Le bon apport en sel est estimé à une cuillère à café par jour. Réservez les produits sucrés pour le dessert et les collations.



On mange quoi... au printemps ?



LÉGUMES

Aubergine, carotte, concombre, courgette, épinard, fève, lentille, navet, petit pois, poireau, radis, laitue, tomate...

FRUITS

Banane, cassis, cerise, fraise, framboise, melon, prune, pomme, rhubarbe...

POISSONS

Brochet, dorade, églefin, hareng, lieu, maquereau, thon blanc...

FROMAGES

Bleu, brie, camembert, emmental, feta, mimolette, morbier, parmesan, reblochon, saint-nectaire, tomme...

On mange quoi... en été ?



LÉGUMES

Aubergine, brocoli, carotte, chou de Bruxelles, courge, fenouil, haricot vert, poivron, salade, tomate...

FRUITS

Abricot, cerise, figue, fraise, groseille, melon, mirabelle, nectarine, pastèque, pêche, prune, raisin, reine-claude...

POISSONS

Anchois, calmar, colin, coque, dorade, églefin, hareng, lieu, maquereau, merlan, moule, rouget, sardine...

FROMAGES

Bleu, brie, camembert, cantal, comté, mont-d'or, roquefort, saint-félicien...



On mange quoi... en automne ?



LÉGUMES

Betterave, blette, bolet, carotte, céleri, cèpe, endive, mâche, navet, panais, potiron, topinambour...

FRUITS

Banane, châtaigne, clémentine, coing, figue, kiwi, noix, olive, orange, poire, pomme, quetsche, raisin...

POISSONS

Anchois, bar, calmar, colin, congre, dorade, haddock, hareng, huître, lieu, maquereau, moule, palourde...

FROMAGES

Cantal, chaource, époisses, gruyère, morbier, mozzarella, roquefort...

On mange quoi... en hiver ?



LÉGUMES

Betterave, brocoli, carotte, chou, courge, cresson, endive, épinard, navet, oignon, oseille, potiron, radis...

FRUITS

Ananas, avocat, citron, clémentine, fruit de la passion, goyave, kiwi, litchi, mangue, pamplemousse, poire, pomme, orange...

POISSONS

Bar, brochet, dorade, églefin, hareng, huître, lieu, poulpe, sardine, sole...

FROMAGES

Brie, chèvre frais, langres, livarot, pont-l'évêque, rocamadour...



*4 règles d'or
pour rester
en forme*

1

3 REPAS PAR JOUR

et une collation le matin, dans l'après-midi ou dans la soirée.

2

BOIRE RÉGULIÈREMENT,
même quand vous
n'avez pas soif.

3

BOUGER CHAQUE JOUR
le plus possible.

4

**SE PESER
UNE FOIS PAR MOIS,**
et noter son poids pour
s'assurer qu'il est stable.



**Retrouvez tous nos
conseils sur le site**
[www.lassuranceretraite.fr/
bienvivresaretraite](http://www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite)

**Des ateliers
sur l'alimentation,
l'activité physique ou
encore la mémoire sont
proposés dans toute
l'Île-de-France.
www.prif.fr**

**Retrouvez tous nos
conseils sur le site
[www.lassuranceretraite.fr/
bienvivresaretraite](http://www.lassuranceretraite.fr/bienvivresaretraite)**