

La dénutrition touche en France plus de 2 millions de personnes.

Naturellement, l'appétit a tendance à diminuer avec l'âge. Mais les capacités d'assimilation peuvent aussi baisser, il est donc important de prendre de bons repas équilibrés : des protéines (viande, œufs, poisson), des légumes, des féculents, des fruits, des laitages... chaque jour !

Enrichir son régime en **protéines, vitamines D, E, B9 (folates) et B12***, aide à se prémunir des problèmes les plus fréquents : ostéoporose, fonte musculaire, maladies cardiovasculaires, diabète mais aussi déclin cognitif.

*Vitamine D : poissons gras (saumon, sardine, maquereau), vitamine E : matières grasses (huile de tournesol, huile de colza, margarine) et fruits oléagineux (noix, noisette, amande), vitamine B9 : légumes verts (épinard, brocoli, mâche) et fruits rouges (fraise, framboise, cerise), vitamine B12 : produits d'origine animale (œuf, poissons et crustacés, produits laitiers, viandes).



N'attendez pas d'avoir soif pour boire !

Buvez 1,5 L par jour d'eau,

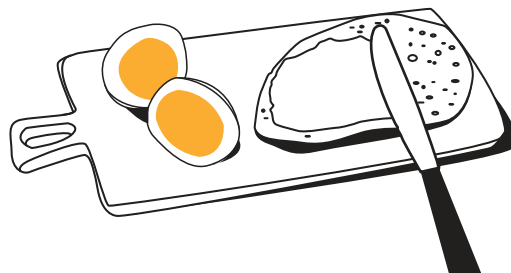
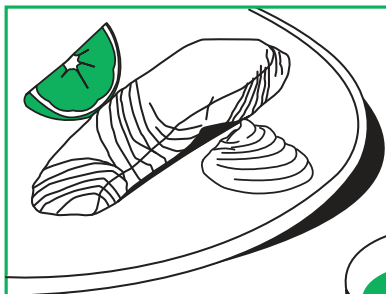
eau aromatisée aux fruits, café, thé et autres infusions !
Le saviez-vous ? Les bouillons et les potages hydratent encore mieux que les autres liquides !

Entre amis, en famille, entre voisins, passer un moment convivial lors des repas c'est bon pour la digestion et la santé mentale !

Alors dès que vous le pouvez, partagez vos repas avec votre entourage !



Lorsque vous avez peu d'appétit, **enrichissez vos plats avec du fromage râpé, un œuf ou de la crème pour couvrir vos besoins nutritionnels en protéines et en vitamine B12.**



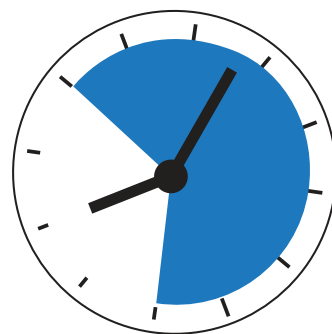
Vous trouverez plus de conseils pour manger équilibré et de manière intelligente sur ce [site](https://www.pourbienveillir.fr/).
<https://www.pourbienveillir.fr/>

LES BONNES HABITUDES À PARTIR DE 65 ANS

Sommeil

La quantité de sommeil nocturne se réduit naturellement en vieillissant avec

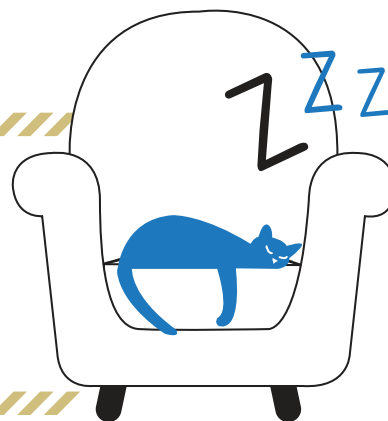
**un besoin d'environ
6 à 7 heures par nuit.**



Passés 65 ans, environ **1 personne sur 3** se plaint de sa qualité de sommeil nocturne et de sa somnolence excessive dans la journée.



En cas de coup de mou en début d'après-midi,
une sieste de 20 minutes maximum
vous permettra de bien dormir le soir venu !



Si vous vous réveillez le matin, même très tôt, plutôt que de lutter pour vous rendormir : **baladez-vous aux premières lueurs pour aller chercher du pain, lisez, bricolez, prenez soin de votre jardin ou de vos plantes.**

Vous vous reposerez quand vous en aurez envie !



LES BONNES HABITUDES À PARTIR DE 65 ANS

Activité physique



Chez les personnes âgées, l'**activité physique contribue à prévenir les chutes et les blessures associées, ainsi que le déclin de l'état osseux et des capacités cognitives.**

Les personnes de plus de 65 ans pratiquant une activité physique régulière ont **moins de somnolence en journée et une meilleure qualité de sommeil nocturne.**



Au moins 5 jours par semaine, pensez à inclure 30 minutes minimum par jour d'activité physique dynamique

dans votre quotidien. Cela peut être de la marche, du vélo, de la danse, du jardinage, du ménage...



2 à 3 fois par semaine, optez pour des activités de renforcement musculaire (jardiner, porter les sacs de courses, prendre les escaliers), **d'assouplissement** (tai-chi, yoga, étirements) et **d'équilibre** (vélo, danse, yoga).

Pensez à réduire votre temps assis ou allongé (hors repas et sommeil) en **pensant à vous lever au moins toutes les 2 heures** pour marcher, vous étirer, faire quelques mouvements articulaires.



Intégrer un club ou une association permet de **profiter de conseils personnalisés** d'animateurs formés au sport senior et **faire du sport en groupe tout en créant du lien.**



Vous trouverez plus de conseils pour manger équilibré et de manière intelligente sur ce [site](https://www.pourbienveillir.fr/).
<https://www.pourbienveillir.fr/>