

Bien manger en vieillissant : garder le plaisir... et la forme !

En avançant en âge, il arrive que l'appétit diminue, que les saveurs semblent moins intenses... et que le plaisir de manger s'efface un peu. Pourtant, bien s'alimenter reste **essentiel pour rester en forme et en bonne santé !**

👉 En France, près de 800 000 personnes âgées sont touchées par la dénutrition. Et ce n'est pas anodin...

⚠️ Pourquoi être vigilant ?

Manger trop peu peut entraîner :

- 😞 Des chutes (perte de muscles)
- 💧 Plus d'infections
- 🩹 Une cicatrisation plus lente
- 😴 Une fatigue persistante

🔍 D'où vient le problème ?

Plusieurs obstacles peuvent s'additionner :

- Des maladies chroniques
- Des difficultés à mâcher (problèmes dentaires)
- Moins d'énergie pour cuisiner
- La solitude... coupe parfois l'envie de manger



Le bon réflexe : surveiller son poids

Perdre du poids en vieillissant, ce n'est pas normal !

- ✓ Pensez à vous peser **au moins une fois par mois**
- ✓ Une variation de poids = un signal d'alerte à ne pas ignorer

Des conseils simples à appliquer au quotidien

🔧 1. Garder un rythme

3 repas par jour... même légers + **des petites collations** si besoin (yaourt, fruit, poignée d'amandes...)

💪 2. Miser sur les protéines

Viande, poisson, œufs, produits laitiers sont **essentiels** pour garder des muscles solides

🚫 3. Faites-vous plaisir !

Pas d'interdits inutiles

😊 4. Prendre soin de ses dents

Un contrôle **au moins 1 fois par an**

🚶 5. Bouger un peu chaque jour

Marche, gym douce, exercices adaptés pour garder force, équilibre et autonomie



Bien manger, c'est comme le vélo : on continue pour garder l'équilibre ! 🟡

Le choix de vieillir chez soi !

Le CRT Cœur d'Hérault pour les personnes âgées
de plus de 60 ans et leurs aidants.

Toutes nos services sont gratuits (financées par l'ARS).



1 Des ateliers COLLECTIFS et des activités pour prévenir la perte d'autonomie et lutter contre l'isolement.

(Ateliers créatifs, musicaux, chant, cuisine, mémoire, tricot, bien être, yoga du rire, esthétique, activité physique adaptée,...)

2 Un accompagnement renforcé À DOMICILE.

(Evaluation gériatrique, coordination médicale, téléassistance, sécurisation du domicile, soutien psychologue, activité physique adaptée, stimulation cognitive et sensorielle)



3 Des sessions d'information/formation POUR AIDANTS particuliers ou professionnels, réguliers ou occasionnels.

(30 thématiques par semestre sur le bien vieillir, l'accompagnement du grand âge et)

07 43 36 58 93 - contact.crt@gecoh.fr

 Pour plus d'informations sur le [CRT Cœur d'Hérault](https://www.crt-coeur-dherault.fr)