

L'alimentation, une alliée pour la vie

C'est bien connu, à tout âge, une alimentation saine et équilibrée est indispensable et préserve de bien des maux. Mais à chaque âge son alimentation, car les besoins nutritionnels ne sont pas les mêmes à 20 ans qu'à 60 ans.

Quelle alimentation doit-on adopter après 60 ans ?

Parmi de nombreux facteurs associés au vieillissement des organes et les modifications induites par l'âge, il faut souligner l'importance du maintien d'un état nutritionnel satisfaisant.

Celui-ci est indispensable pour prévenir l'apparition ou l'aggravation de pathologies telles que la diminution des défenses immunitaires, l'ostéoporose, l'athérosclérose et de maladies liées à l'âge comme la cataracte, la démence ou le cancer...

Contrairement à une opinion courante, on ne doit pas manger moins en vieillissant

On distingue parmi les principales modifications dues au vieillissement, la diminution du goût et de l'odorat, les problèmes de dentition, la sensation de satiété

et la diminution de la sensation de soif. Il faut donc garder, avec une certaine activité physique et intellectuelle, une alimentation suffisante, régulière et équilibrée, sous peine de voir s'accroître les phénomènes du vieillissement.

En pratique

Il faut manger de tout à chaque repas (3 repas principaux par jour + éventuelles collations), en quantité raisonnable mais suffisante. Insister sur les produits laitiers pour le calcium (1 à chaque repas), les viandes et poissons riches en protéines (1 à 2 fois par jour), les fruits et légumes pour les vitamines et minéraux (1 à 2 parts à chaque repas) et les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, etc.) pour l'énergie. Ne pas oublier les aliments sucrés, source de plaisir et les matières grasses pour les acides gras essentiels (attention aux quantités).



Les produits de saison

Avec l'arrivée du printemps, l'organisme a souvent besoin de retrouver un peu de vitalité. De nombreux produits de saison sont donc à privilégier dans les menus. Achetés à moindre coût, ils vont permettre de varier les repas, de redonner de l'énergie tout en conservant l'équilibre alimentaire recommandé. Faites votre choix!

- Fruits : ananas, cerise, citron, fraise, pamplemousse...
- Légumes : artichaut, asperge, carotte, chou, concombre, céleri, endive, cresson, radis...
- Aromates : cerfeuil, ciboulette, menthe, persil, thym...

SAVEURS ET VIE

SPÉCIALISTE DU PORTAGE DE REPAS PERSONNALISÉS À DOMICILE

Plaisir du goût et nutrition avec Saveurs et Vie

- Des conseils diététiques et pratiques.
- Un large choix de plats savoureux adaptés à vos goûts.
- Des menus répondant à vos besoins nutritionnels personnels dans le respect de vos prescriptions médicales.
- Des menus pour les régimes spécifiques (diabétique, contrôlé en sodium, hypocholestérolémiant...).

Saveurs et Vie vous offre un service simple et efficace

- Des repas occasionnels ou réguliers.
- Réduction d'impôt à hauteur de 30 %
- Des tarifs attractifs : formules à partir de 9,90 €.
- Un service livraison performant sur l'Ile-de-France. Hors Ile-de-France, solutions pour vos besoins ponctuels.
- Des aides financières possibles.

- Offre découverte : réduction de 10% à valoir sur un pack essai 7 jours.

- Offre privilège adhérent Cercle : 1 repas offert pour 20 commandés.

BROCHURE, TARIFS ET CONDITIONS :
Saveurs et Vie, 38, rue du Séminaire,
Centra 451, 94626 Rungis Cedex.
Tél. : 01 41 73 37 33
www.saveursetvie.fr,
www.bienmangerpourmieuxvivre.fr

Saveurs
et
Vie