

Le plan alimentaire

Petit déjeuner

Pain / beurre ou confiture
1 laitage nature
1 portion de fruits (jus, compotes, frais)
1 boisson chaude

Déjeuner

Viande / Poisson / Œufs avec huile
Légumes à volonté (crus, cuits, soupe ou purée)
Féculents cuits ou pain
1 laitage nature
1 portion de fruits (compotes, frais)

Dîner

Légumes à volonté (crus, cuits, soupe ou purée)
avec huile
Féculents cuits ou pain
Fromage
1 portion de fruits (compotes, frais)

Et de l'eau à volonté toute la journée!

Marche rapide : environ 30 min/j
Faire 1 à 2 séances d'activité plus intense dans la semaine

La natation, la course à pieds, le yoga, le pilate, le tennis, gym douce...
Ecoutez-vous et faites une activité qui vous plaît!
C'est la clef pour une activité durable...



Conférence sur l'alimentation 28 novembre 2017



Marine MARCEAU

Diététicienne Nutritionniste à domicile
Tel : 06-21-59-11-01

Mail : marceau.marine.dieteticienne@gmail.com

Conférence des financeurs
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Pays de la Loire

Les idées reçues sur l'alimentation

1/7 Les fruits sont-ils un mauvais dessert?

FAUX!

L'estomac est tellement acide qu'aucun micro-organisme ne peut se développer!

L'important est de manger des fruits quotidiennement et au moment qui vous convient!

2/7 Consommer du pamplemousse interfère avec certains traitements médicamenteux

VRAI !

Quels médicaments ? Statines / Contre l'hypertension artérielle / Contre la maladie de crohn / Contre l'anxiété

3/7 Boire un jus de citron avant le petit déjeuner est « détox »

FAUX!

Premièrement, le corps n'a pas besoin d'être détoxifié!

Le citron n'est pas le fruit le plus riche en vitamine C

Voici ceux qui en apportent le plus : Cassis / Persil / Poivrons / Kiwis

4/7 A la ménopause on prend systématiquement du poids

VRAI et FAUX !

La répartition des graisses se fait différemment du fait du changement hormonal après la ménopause. Les graisses se stockent plus facilement au niveau de l'abdomen

Les apports alimentaires doivent être adaptés :

- Plus de légumes et laitages
- Moins de féculents et viande/poisson/œufs

5/7 Manger entre les repas fait prendre du poids

VRAI et FAUX !

Si vous avez tendance à avoir un creux entre les repas, décalez votre laitage ou votre fruit du repas. Les calories ingérées seront les mêmes!

Quelques idées de collation :

- Laitage nature avec 1 càc de sucre ou de confiture
- Fruits (frais, compotes, secs)
- Graines oléagineuses non salées non grillées (noix, noisettes, amandes, cacahuètes)

6/7 Il est déconseillé de boire de l'eau pendant le repas

FAUX!

Il faut boire 1,5L à 2L d'eau par jour (8 à 10 verres/j)

L'eau bu pendant un repas n'agit en aucun cas sur la digestion et aura même pour but de diminuer la rétention d'eau

Boire un verre d'eau avant le repas permet de remplir l'estomac et donc de manger moins!

Les thés, infusions, tisanes et cafés sont compris dans l'eau de boisson

7/7 Manger du fromage le soir fait grossir

FAUX!

Le fromage, qu'il soit consommé le matin, le midi ou le soir, contient le même nombre de calories

Si vous souhaitez consommer du fromage au dîner → consommer peu ou pas de VPO (viande/poisson/œuf) dans le même repas
30g de fromage maximum/j