

## ENCORE QUELQUES TRUCS POUR AUGMENTER VOTRE QUALITÉ DE VIE

Demeurez énergique et en santé : savourez chaque jour une **variété** d'aliments nutritifs et... **bougez!**

### Plus d'activité physique



Mettez l'activité physique au menu quotidien : 30 à 60 minutes par jour ou 3 fois 10 à 20 minutes. L'exercice stimule **vos os** et tonifie **vos muscles**.

- Optez pour des activités légères qui développent l'équilibre, l'agilité et la flexibilité comme la marche, le jardinage, la pétanque, les quilles, la danse, le golf, etc.
- Et surtout, **amusez-vous!**



### Plus de fibres

Enrayez la **constipation** et favorisez un meilleur contrôle de votre **taux de sucre** et de **cholestérol**, en augmentant votre consommation de fibres alimentaires :

- Enrichissez vos aliments en ajoutant du son.
- Mangez des fruits, sans oublier la pelure.
- Colorez votre assiette avec une variété de légumes.
- Agrémentez vos repas avec des produits céréaliers à grains entiers.

### Plus d'eau

Rappelez-vous de boire suffisamment pour vous **hydrater** et **faciliter l'élimination** :

- Buvez six à huit verres d'eau par jour (à moins d'une contre-indication médicale).
- Laissez votre pichet d'eau bien en vue ou conservez-le au réfrigérateur; ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron ou de votre jus préféré.
- Servez votre eau dans des verres colorés, ajoutez-y des glaçons, une paille, etc. Laissez aller votre imagination.



### Plus de fer

Ayez plus de **vigueur et d'énergie** pour **combattre l'anémie!**

Voici de bonnes sources de fer :

- Foie, rognons et boudin
- Viande, volaille, poissons
- Œufs
- Légumineuses, noix et graines
- Légumes verts
- Pomme de terre au four avec la pelure
- Jus de pruneaux, fruits séchés
- Produits céréaliers à grains entiers ou enrichis, céréales pour bébé



Augmentez l'absorption du fer contenu dans les légumes et les fruits en mettant au même repas une source de vitamine C : un verre de jus, un bol de fraises, une orange, du brocoli, du poivron de toutes les couleurs, une tomate, etc.



Dépôt légal :  
ISBN : 978-2-921672-94-8  
Bibliothèque nationale du Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
Premier trimestre 2009

Réalisée par les nutritionnistes du projet Prévention des chutes à domicile des centres de santé et de services sociaux de la région de Lanaudière et de la Direction de santé publique et d'évaluation de l'Agence de la santé et des services sociaux de Lanaudière.

Juillet 2002  
Réimpression : Janvier 2006  
Première révision : Mai 2008  
Mise à jour : Mars 2009

# LA SAINÉ ALIMENTATION

*Une alliée pour garder la forme...*



Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Lanaudière  
Québec

Centre de santé et de services sociaux  
du Sud de Lanaudière

Centre de santé et de services sociaux  
du Nord de Lanaudière

## Les Viandes et substituts

Les protéines contenues dans la viande, la volaille, le poisson\*\*\* et leurs substituts maintiennent votre tonus musculaire et renforcent votre système immunitaire.

N'oubliez pas d'en consommer à **chaque repas**.

\*\*\*Les poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardines, hareng) sont des sources de vitamine D et d'oméga 3!

**Vous mangez peu de viande? Optez pour ses substituts.**

- ✓ Cuisinez des œufs, c'est fameux!
- ✓ Garnissez votre garde-manger de légumineuses en conserve : pois chiches, lentilles, soupe aux pois, fèves au lard, haricots rouges, etc.
- ✓ Mangez du poisson sous toutes ses formes : au four, en quiche, en sandwich, en salade, etc.
- ✓ N'oubliez pas le beurre d'arachide, les noix et les graines (moules si désiré).
- ✓ Osez le tofu : émietté, en cubes, en languettes... dans vos soupes, salades, légumes sautés!




## OPTIMISEZ VOTRE SANTÉ PAR L'ALIMENTATION

En mangeant **trois** repas par jour sans oublier les collations.  
En prenant soin de **varier** et **d'équilibrer** votre alimentation.

## FAITES CHAQUE JOUR DES CHOIX REVITALISANTS DANS LES 4 GROUPES ALIMENTAIRES



### 1<sup>er</sup> Légumes et fruits

Faites place aux légumes et aux fruits dans vos repas et collations de tous les jours. Préférez les verts foncés, rouges, jaunes et orangés, car ils débordent de vitamines indispensables.



#### Quelques trucs pour manger plus de légumes et de fruits :

- ✓ Cuisinez des soupes consistantes remplies de légumes.
- ✓ Gardez toujours en réserve des fruits et légumes surgelés et en conserve.
- ✓ Lâchez pas la patate..., ni les tomates, fraîches, en conserve, etc.
- ✓ Gardez un panier de fruits bien en vue.
- ✓ Optez, en dessert ou en collation, pour des compotes ou salades de fruits.

**2<sup>e</sup> Produits céréaliers** Mangez chaque jour des aliments tels que du pain, des céréales, du riz, des pâtes, des muffins, etc.



#### Pour « fibrer » vos menus :

- ✓ Favorisez les produits céréaliers à grains entiers.
- ✓ Ajoutez quelques cuillerées de céréales de son de blé à vos céréales préférées, à votre yogourt, etc.

### 3<sup>e</sup> Lait et substituts

Pour leur apport précieux en calcium, vitamine D\* et protéines, assurez-vous de consommer des produits laitiers à tous les jours.

\* Lisez bien les étiquettes, le lait et certains produits laitiers sont additionnés de **vitamine D**... mais n'oubliez pas de prendre **aussi** votre supplément de 400 UI de vitamine D<sup>3</sup> **chaque jour!**

(Dans le cadre d'une intervention en prévention des chutes, un apport quotidien global « alimentation et supplément » de 800 U I de vitamine D est recommandé).



#### Savourez-les de toutes les façons :

- ✓ Pour « fortifier » vos repas, ajoutez du fromage sur vos rôties, dans vos sandwiches, dans vos soupes, sur les pâtes alimentaires, etc.
- ✓ Préparez votre gruau avec du lait au lieu de l'eau.
- ✓ Pour une fin de repas tout en douceur, choisissez un dessert au lait : yogourt, pouding au lait, pouding au riz ou au tapioca, yogourt glacé, crème glacée, lait fouetté.
- ✓ Buvez des boissons de soya enrichies, surtout si vous ne buvez pas de lait.



## VOYEZ TOUS LES ATOUTS!

Misez sur une alimentation équilibrée et mettez toutes les chances de votre côté afin de :

- ♥ maintenir votre capital osseux et garder vos forces\*\*;
- ♣ renforcer votre système immunitaire;
- ♦ protéger votre organisme contre les infections;
- ♠ favoriser une meilleure cicatrisation;
- ♥ accélérer le processus de guérison;

et ainsi être en meilleure santé et vieillir en beauté.

\*\* Une plus grande **force** physique est une **carte maîtresse** pour la prévention des chutes.

**Attention!** La caféine et le sodium peuvent jouer contre vous et vos os.

- ♣ Limitez votre prise quotidienne de café à 4 tasses.
- ♠ Réduisez l'usage de la salière et surveillez votre consommation d'aliments riches en sel tels que biscuits soda, soupes et sauces commerciales, olives, cornichons et autres marinades, aliments « prêts à manger ».

