



**Finistère**  
*Penn-ar-Bed*  
LE DÉPARTEMENT



Conseil départemental du Finistère

Direction des personnes âgées et personnes handicapées

32 boulevard Duplex - CS 29029  
29196 Quimper Cedex

Tél. 02 98 76 20 20

Courriel : dpaph@finistere.fr

finistere.fr



**Finistère**  
*Penn-ar-Bed*  
LE DÉPARTEMENT



**Bien manger pour mieux vieillir !**

**Des conseils et des recettes**



## Bien manger pour mieux vieillir !

Le plaisir de manger doit être préservé à tout âge et des régimes stricts (*sans sucre, sans cholestérol, sans sel*) sont souvent inutiles voire néfastes au-delà de 75 ans. L'alimentation doit être diversifiée, en quantité suffisante et répartie en trois repas ou plus.

Les besoins nutritionnels des personnes âgées sont au moins équivalents à ceux de l'adulte à activité physique égale.

### À savoir :

- **Maintenir son poids**, éviter la diminution de la masse musculaire chez les personnes âgées sont essentiels. La fonte des muscles entraîne une baisse des forces musculaires avec des difficultés à se déplacer et un risque de chute.
- **Les protéines sont nécessaires** aux processus de défense de l'organisme contre les infections ainsi qu'aux processus de cicatrisation. Une personne âgée a besoin de 1 à 1,5 grammes de protéines par jour par kilo de poids selon son état pathologique.
- **Pesez-vous régulièrement !**
- **Garder si possible une activité physique.**

### 10 grammes de protéines dans :

- 50 g de viande, volaille ou de poisson
- 1 œuf
- 1 tranche de jambon
- 5 tranches fines de saucisson
- 6 crevettes roses, 4 sardines
- 35 g d'emmental, 50 g de camembert
- 130 g de fromage blanc
- 2 petits suisses de 60 g
- 2 yaourts
- 1 bol de lait (*un quart de litre*)
- 25 g de lait écrémé en poudre
- 80 à 100 g de céréales (pesées crues) : riz, pâtes...
- 40 à 60 g de légumes secs (*pesés crus*) : lentilles, haricots blancs...
- 40 à 60 g de fruits secs oléagineux : noix, noisettes, cacahuètes, amandes...

### Conseils pour enrichir son alimentation

- Fractionner l'alimentation en faisant des collations.
- Éviter les entrées peu caloriques et les potages clairs qui occupent trop de place dans l'estomac par rapport à l'énergie qu'ils apportent.
- Éviter de trop boire pendant les repas mais hydrater dans la journée avec 1 litre et demi par jour de liquide.
- Choisir des préparations apportant sous un petit volume, des calories, des protéines et du calcium (*faire grignoter des morceaux de fromage*).

### Enrichir l'alimentation grâce au lait écrémé ou au jaune d'œuf :

- Utiliser le jaune d'œuf pour enrichir les purées, les gâteaux de riz, semoules...
  - Utiliser la poudre de lait écrémé ou le lait concentré non sucré pour enrichir potages, purées, entremets :
- Le lait enrichi : pour 100 ml de lait, ajouter 1 cuillère à soupe de lait écrémé en poudre. Cette astuce permet d'apporter 2,5 g de protéines en plus pour 100 ml de lait sans augmenter la quantité.**
- Utiliser le fromage râpé ou en dés sur vos aliments.

### Recettes faciles

#### • Lait de poule

- 2 jaunes d'œuf
- 250 ml de lait
- 10 g de poudre de lait écrémé
- 20 g de sucre

Faire bouillir le lait avec le sucre, battre les jaunes et y verser le lait bouillant.  
Servir frais

#### • Potage au jambon

- 200 ml de lait
- 10 g de poudre de lait écrémé
- 10 g de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 50 g de jambon mixé
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de gruyère râpé
- Sel, noix de muscade

Faire une béchamel avec le lait, la farine et l'huile. Ajouter le reste des ingrédients.