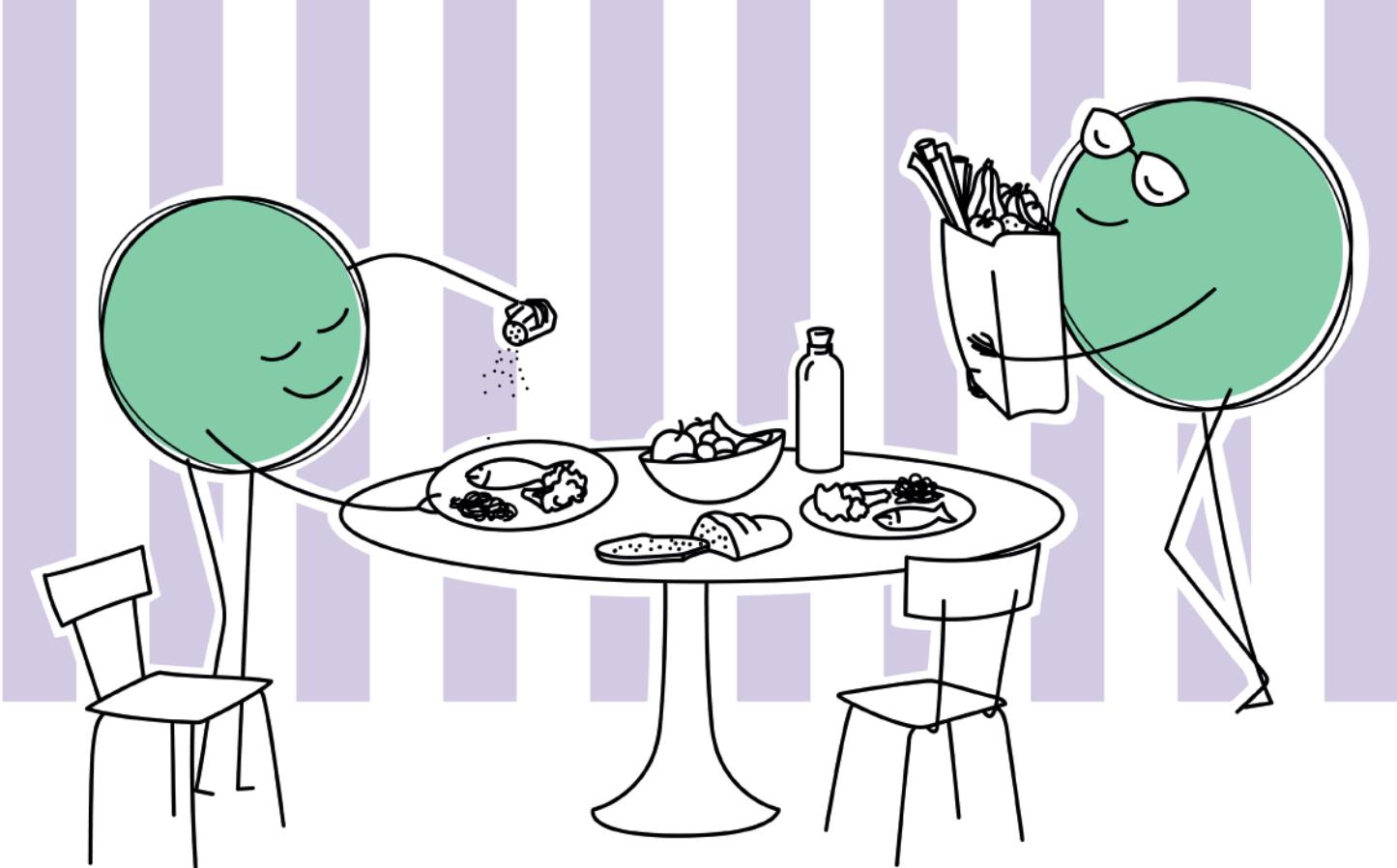


Mon guide  
cocoon

# Grands-parents GOURMANDS



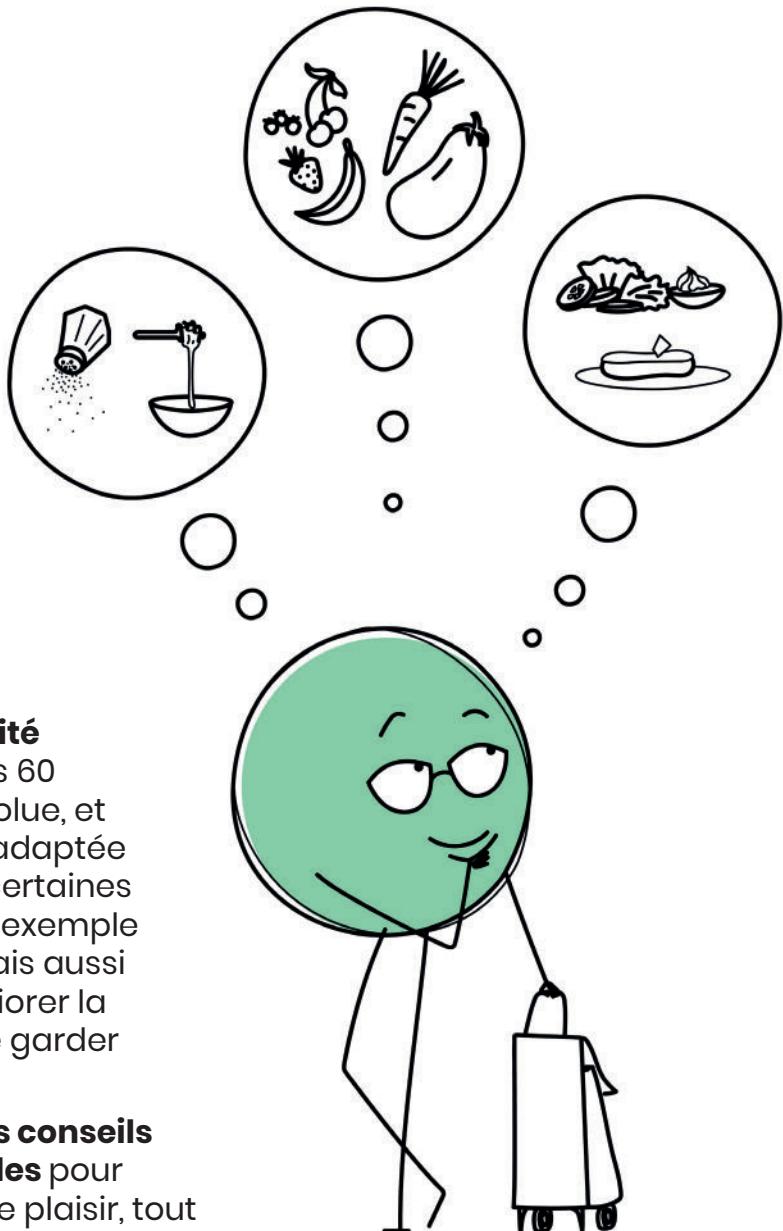
**Bien manger après 60 ans :**  
les clés d'une alimentation équilibrée

# **Vous êtes plutôt... Salé ou sucré ? Fruits ou légumes ? Entrée ou dessert ?**

**En France, on ne plaisante pas avec la nourriture !** Notre gastronomie est si riche que chacun a ses petites préférences à table. Car oui, manger est avant tout un plaisir essentiel.

**Mais bien s'alimenter, c'est aussi la clé pour préserver sa santé, sa vitalité et son bien-être...** et ce, même après 60 ans. Avec les années, notre corps évolue, et ses besoins aussi. Une alimentation adaptée permet non seulement de prévenir certaines maladies, comme l'ostéoporose par exemple ou les troubles cardiovasculaires, mais aussi de maintenir un poids stable, d'améliorer la digestion et — le plus important — de garder le moral au beau fixe.

**Dans ce guide, vous découvrirez des conseils pratiques et des astuces gourmandes** pour faire de chaque repas un moment de plaisir, tout en prenant soin de vous. Parce qu'il n'y a pas d'âge pour bien manger, ni pour se faire plaisir !



## **Sommaire**

|   |        |
|---|--------|
| <b>Les besoins nutritionnels spécifiques des seniors</b>                        | Page 3 |
| <b>L'assiette idéale et équilibrée après 60 ans, tout en se faisant plaisir</b> | Page 4 |
| <b>Dénutrition, attention aux risques !</b>                                     | Page 5 |
| <b>La recette gourmande (et inratable)</b>                                      | Page 6 |
| <b>Le calendrier illustré des fruits et légumes de saison</b>                   | Page 7 |

# Les besoins nutritionnels recommandés aux seniors

## Bien vieillir : ça passe aussi par l'assiette !

Pour conserver énergie et vitalité tout au long de votre vie, il est essentiel d'adapter votre alimentation afin d'apporter les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de votre organisme. On fait le point.

## L'importance des protéines !

**Saviez-vous que les apports énergétiques journaliers recommandés pour les seniors sont les mêmes que pour des adultes plus jeunes ?**

Selon l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments), un homme adulte doit consommer en moyenne, entre 2 400 à 2 600 calories par jour, selon son activité. Pour une femme adulte, l'apport énergétique recommandé est de 1 800 à 2 200 calories par jour. Contrairement aux idées reçues, les apports en protéines des plus de 60 ans ne doivent pas diminuer avec l'âge, bien au contraire.

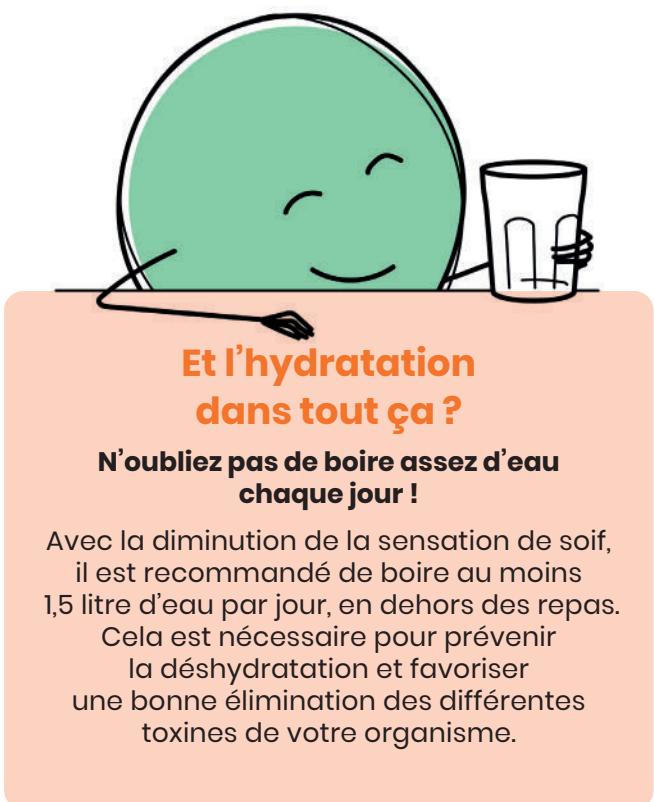
Les experts recommandent une part quotidienne de protéines d'environ 1 à 1,2 g par kilo de poids corporel. Soit, par exemple, pour une personne de 65 kilos, entre 65 et 78 g de protéines par jour.

## Vitamines, calcium... on n'oublie rien.

**Côté vitamines et minéraux, certains méritent une attention particulière. La vitamine D, indispensable pour la santé osseuse, est souvent en déficit chez les seniors.**

Des compléments alimentaires ou une exposition régulière au soleil peuvent combler ce manque. Le calcium, lui, doit être apporté à hauteur de 1 000 à 1 200 mg par jour, via les produits laitiers par exemple. Les vitamines du groupe B, notamment la B12, jouent aussi un rôle clé dans le maintien des fonctions cognitives et la production d'énergie.

Avec l'âge, leur absorption par l'organisme devient moins efficace, d'où l'importance d'une alimentation variée et équilibrée.



## Et l'hydratation dans tout ça ?

**N'oubliez pas de boire assez d'eau  
chaque jour !**

Avec la diminution de la sensation de soif, il est recommandé de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, en dehors des repas. Cela est nécessaire pour prévenir la déshydratation et favoriser une bonne élimination des différentes toxines de votre organisme.

# L'assiette idéale et équilibrée après 60 ans, tout en se faisant plaisir

Pour garder la forme et la santé, les experts disent qu'il faut manger de tout. Mais concrètement, comment composer une assiette variée, colorée et savoureuse, tout en apportant les bons nutriments à son organisme ?

## Viandes blanches, poissons,

légumineuses...

### Les stars de votre assiette.

**Misez sur les protéines, essentielles pour préserver la masse musculaire.** Privilégiez les viandes blanches (poulet, dinde), les poissons gras riches en oméga-3 (saumon, sardines) ou les œufs. Pensez aussi aux protéines végétales, bonnes pour la santé et la planète: lentilles, pois chiches, tofu, etc.

## Des céréales complètes pour recharger vos batteries.

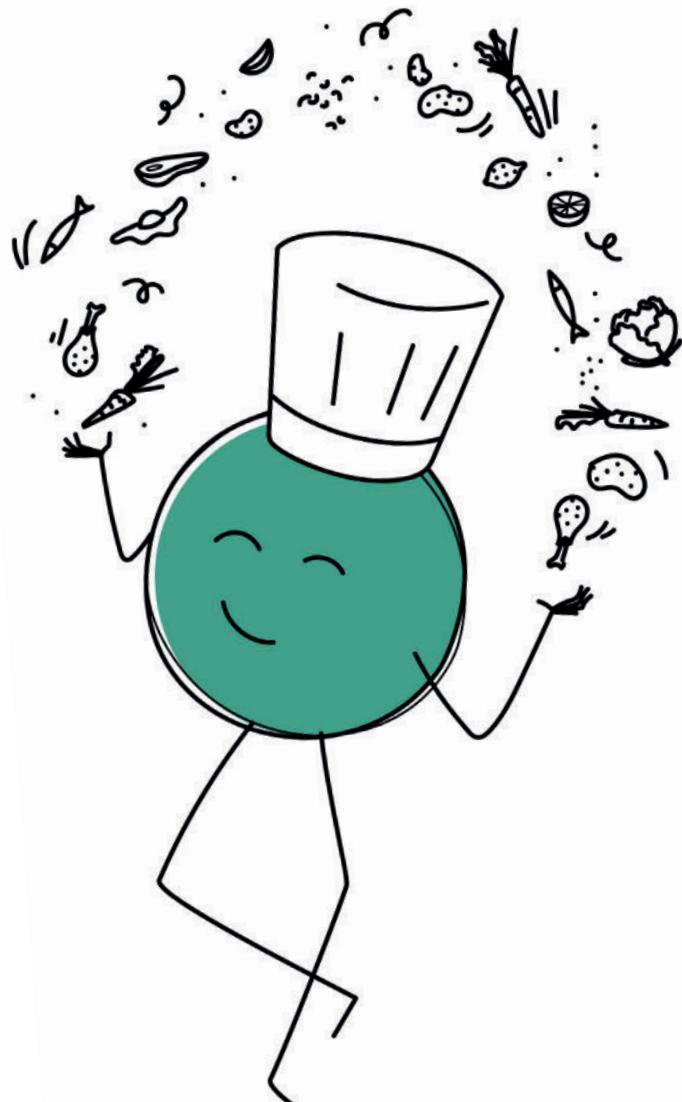
**Les glucides complexes sont le carburant de l'organisme.** Optez pour des céréales complètes (riz, quinoa, avoine) et des légumes secs ou tubercules (pomme de terre, patate douce), riches en fibres et bénéfiques pour la digestion.

## 5 fruits et légumes par jour, la règle d'or !

**Privilégiez la diversité : chaque couleur apporte des vitamines et minéraux spécifiques.** Le bêta-carotène des carottes pour la peau, la vitamine C des agrumes pour l'immunité, le potassium des épinards pour le cœur. Variez leur consommation, à la fois crue et cuite, pour profiter pleinement de leurs bienfaits.

## Les produits laitiers pour vous rendre plus fort.

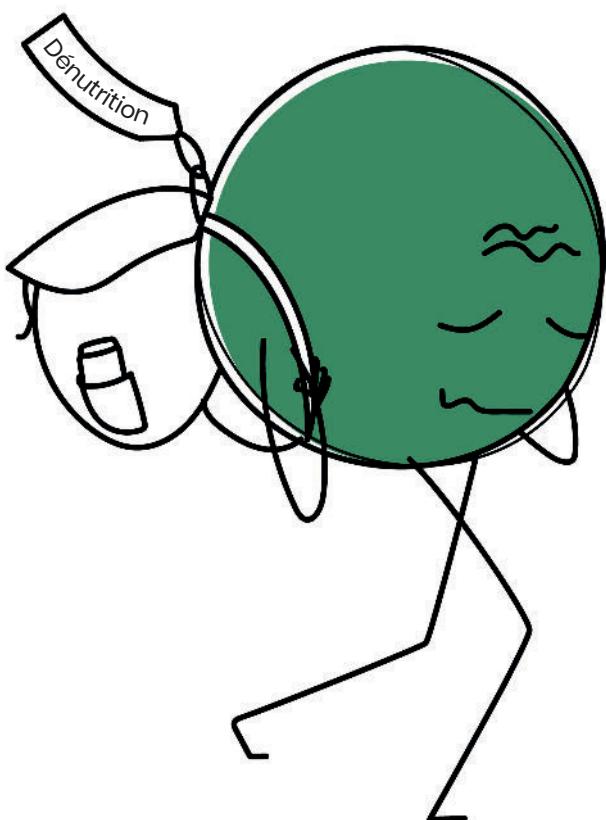
**Le calcium, indispensable pour des os solides,** se trouve dans les produits laitiers (yaourts, fromages), les légumes crucifères (chou, brocolis) ou les alternatives végétales enrichies (boissons au soja, amandes).



**Prendre soin de sa santé, c'est important, mais jamais au détriment du plaisir de manger.** Avec quelques ajustements simples, réveillez vos papilles pour que chaque repas soit synonyme de fête !

# Dénutrition, attention aux risques !

Avez-vous déjà entendu parler de dénutrition ? La dénutrition est un phénomène silencieux mais aux conséquences bien réelles, notamment chez les seniors. Mais pas seulement.



Elle se traduit par un apport insuffisant en énergie, protéines et micronutriments par rapport aux besoins de l'organisme, ce qui peut entraîner une perte de poids involontaire, une fatigue chronique et une fragilité accrue.

Avec l'âge, certains facteurs peuvent favoriser cette situation : une diminution de l'appétit, des troubles digestifs, une perte du goût et de l'odorat ou encore des difficultés à faire les courses ou à cuisiner. En France, on estime que 2 millions de personnes souffrent de dénutrition.

## Faites attention aux signaux d'alerte !

Il est crucial de surveiller les signaux d'alerte. Une perte de poids involontaire, même légère, une sensation de faiblesse ou un manque d'entrain sont des signaux à prendre en compte. Pour prévenir la dénutrition, il est important d'adopter une alimentation dense sur le plan énergétique et nutritionnel, en privilégiant des repas complets, riches en protéines, en bonnes graisses et en vitamines. Un suivi médical régulier, associé à des astuces simples comme fractionner les repas, peut faire toute la différence. En parler à son médecin peut être une première étape.



**Le site de la lutte contre la dénutrition** ([www.luttecontreladenutrition.fr](http://www.luttecontreladenutrition.fr)) propose des conseils, contacts et autres ressources utiles pour prendre soin de vous ou d'un proche dénutri. Un coup de pouce précieux à garder sous le coude.



# Une recette gourmande (et inratable)

## Le merveilleux gratin de poisson aux légumes

Maintenant que l'on a parlé d'alimentation, il est temps de passer à la pratique !

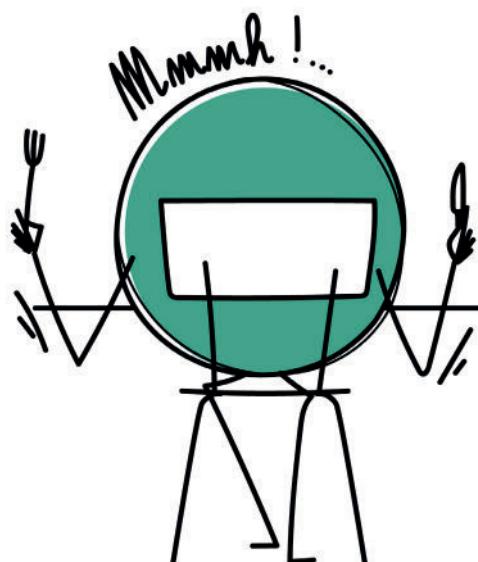
Voici une recette qui sent bon le partage et la convivialité. Vous allez adorer préparer, puis déguster, ce délicieux gratin de poisson aux légumes. Un plat à la fois savoureux et équilibré. Bon appétit !

### Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 filets de poisson blanc (cabillaud ou colin), soit environ 250 g
- 3 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 2 œufs
- 20 cl de crème légère
- 50 g de gruyère râpé
- Beurre
- Sel, poivre, herbes de Provence

### Préparation de la recette

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Épluchez et coupez les carottes, ainsi que la courgette en petits morceaux, émincez l'oignon.
3. Faites revenir vos légumes découpés, une dizaine de minutes dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive.
4. Déposez les légumes cuits dans un plat à gratin légèrement beurré, ajoutez dessus le poisson émietté.
5. Dans un bol, battez les œufs et la crème, puis versez cette préparation sur le poisson. Assaisonnez avec vos épices préférées, puis saupoudrez de fromage râpé.
6. Il ne vous reste plus qu'à enfourner 20/25 min jusqu'à ce que le gratin soit doré.



### Le petit +

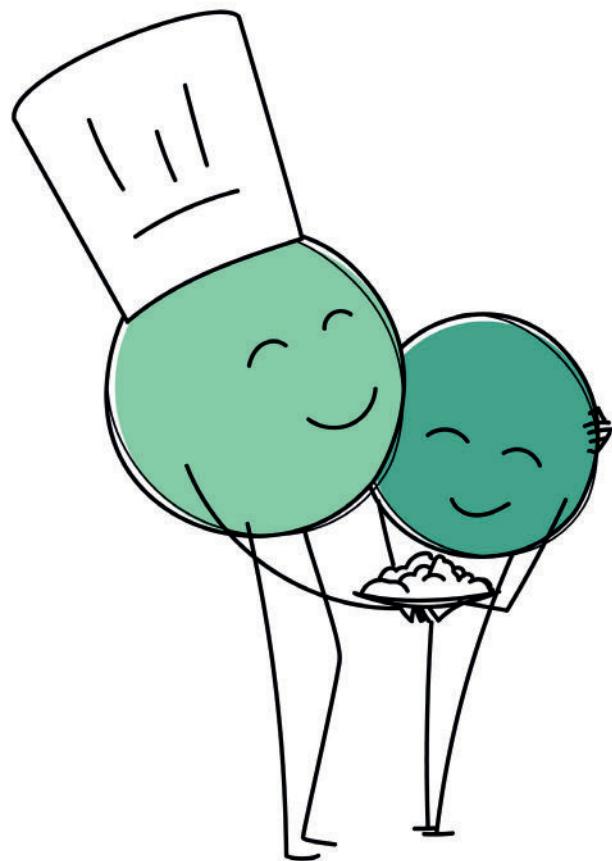
Servez votre gratin avec une salade verte pour un repas complet et équilibré !

# Le calendrier illustré des fruits et légumes de saison

## Mangez au rythme des saisons !

Avec ce calendrier illustré, laissez-vous guider simplement vers une alimentation fraîche et variée tout au long de l'année. Découpez-le, accrochez-le dans votre cuisine et laissez-vous inspirer par les fruits et légumes du moment. Une belle façon de prendre soin de votre santé... et de la planète !





## **Bien manger, c'est aussi bien vieillir.**

Prenez soin de vous et de ce que vous mettez dans votre assiette !

**cocoon**

**Nous protégeons ce que vous avez de plus cher.**

Chez Cocoon, nous croyons qu'être bien protégé, c'est aussi être bien entouré. Nos solutions d'assurance santé et prévoyance sont conçues pour s'adapter à chaque moment de votre vie, avec des conseils, un accompagnement personnalisé et une réelle attention portée à vos besoins.

Nous sommes là, à vos côtés, pour vous aider à avancer sereinement.

**Notre mission ? Protéger ce que vous avez de plus cher.**