

# Seniors, la forme à tout âge !



Inscrivez-vous à nos actions de Prévention sur [prevention-radiance.com](http://prevention-radiance.com)





Prendre de l'âge s'accompagne souvent de changements métaboliques, physiologiques, fonctionnels.

L'ostéoporose (perte de la masse osseuse), la sarcopénie (fonte de la masse musculaire) sont des troubles caractéristiques de l'avancée en âge avec des répercussions directes sur le maintien de l'autonomie.

Donner des années à la vie, c'est bien. **Donner de la vie aux années, c'est mieux !**

### Les besoins nutritionnels

Veiller à avoir des apports suffisants :

- **en protéines et en calories**

Quotidiennement : 1,2 g de protéines par kg de poids et 30 calories par kg de poids.

Ces apports se répartissent tout au long de la journée, au cours des 3 repas (œufs, jambon, viande blanche, poissons, petit lait, oléagineux, céréales complètes, légumes secs ...).

- **en anti-oxydants**

Ils protègent les cellules de ces fameux radicaux libres qui, en excès, accélèrent le vieillissement des cellules. Une large consommation de légumes et une petite consommation de fruits apportent ces nutriments si précieux, sans oublier les aromates : curcuma, gingembre, ail, thym ...

- **en calcium**

Sans exagérer sur les produits laitiers. Il existe d'autres sources de calcium bien absorbable. Pour la bonne gestion du calcium, il faut aussi avoir une bonne couverture en vitamine D et magnésium.

Bien manger,  
bien bouger  
pour rester  
en forme !

### La santé de l'intestin

Une alimentation variée, une consommation maîtrisée de produits sucrés, une consommation de fruits en dehors des repas, une bonne hydratation et un peu d'exercice physique participent à la bonne forme du microbiote. Il est au cœur de la santé et de l'immunité.

### Une activité physique adaptée

Mieux vaut régulièrement que beaucoup de temps en temps. Les bénéfices sont nombreux : maintien de la souplesse, d'une bonne amplitude articulaire, de la force musculaire, de l'équilibre et de la coordination.

**Pour favoriser le maintien  
de l'autonomie !**

### Un intérieur bien aménagé pour plus de sécurité

L'agencement doit être conçu pour faciliter les déplacements et éviter les chutes. Des espaces dégagés et des tapis remisés évitent de « s'emmêler les pieds » !

Et surtout...

Sortez,  
bougez,  
riez,  
respirez et  
maintenez  
un maximum  
de relations  
sociales !

