



En prenant de l'âge, nous perdons jusqu'à un tiers de notre masse musculaire. Or, les muscles sont essentiels pour se tenir debout, marcher, garder l'équilibre et conserver ses forces. Contre cette perte de masse musculaire est possible en mangeant plus de protéines. Un apport énergétique adéquat « ni trop, ni trop peu » est nécessaire pour que les protéines puissent assurer leur rôle.

Une alimentation variée et équilibrée fournit tous les nutriments vitaux.



La seule vitamine qui n'est pas apportée en quantité suffisante par l'alimentation est la vitamine D.



Elle est disponible par exemple sous forme de gouttes ou de gélules. En principe, il n'est pas nécessaire de déterminer son taux de vitamine D, mais une consultation préalable chez son médecin est conseillée.



Cette vitamine est pourtant essentielle, notamment pour les muscles et les os. Elle est également bénéfique pour la santé dentaire, le système immunitaire, le cerveau et le cœur.



À partir de 65 ans, il est recommandé de prendre une dose de 800 UI (unités internationales) de vitamine D par jour.



**Bouger tous les jours**

Parlez-en à votre médecin avant de commencer à prendre de la vitamine D.



Pour préserver sa santé musculaire, il faut non seulement manger plus de protéines et prendre de la vitamine D, mais aussi faire de l'exercice. Pour garder la forme, il faudrait faire au moins 2,5 heures d'activité physique par semaine.

Conserver une bonne santé musculaire aide à rester indépendant et autonome aussi longtemps que possible :

- Mangez des protéines à tous les repas, même au petit déjeuner
- Prenez de la vitamine D en supplément
- Faites une activité physique tous les jours

# Plus de protéines pour entretenir sa santé musculaire en vieillissant

Préserver son autonomie et sa mobilité en mangeant autrement



Le tableau ci-dessous présente les besoins qui changent avec l'âge et la manière dont les habitudes alimentaires peuvent être modifiées :

**1g**

Il faut consommer plus de protéines (au moins 1 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour. Par exemple 70 g de protéines pour un poids de 70 kg).



La majorité des aliments d'origine animale contiennent beaucoup de protéines. Dans les aliments d'origine végétale, les sources de protéines sont le tofu, les légumineuses, les fruits à coque et les produits à base de céréales complètes.



Réduire les calories dites « vides » (sucreries, snacks, plats riches en matières grasses et alcool). Ces aliments très caloriques ne contiennent quasiment pas de vitamines ou de sels minéraux.



Manger autrement, c'est sélectionner avec soin ses aliments. Ce n'est pas manger moins mais manger mieux !



En vieillissant, il est important de manger suffisamment de protéines mais aussi de répartir les apports tout au long de la journée.



En prenant de l'âge, il faut notamment manger plus de protéines ; on peut donc réduire les féculents (riz, pâtes, ...) et les remplacer par davantage de viande ou de tofu, par exemple. La consommation de légumes et de salade doit par contre rester la même.

