



# FICHE CONSEIL **Supplex** *L'alimentation des Seniors*

Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge. Certains, même augmentent. Il ne faut donc pas manger moins, mais mieux. En effet, l'alimentation et l'activité physique jouent un rôle primordial pour bien vieillir et rester actifs et autonomes le plus longtemps possible.

## **Des besoins spécifiques**

### • Augmenter les apports en calcium

Le calcium est indispensable pour garder des os solides tout au long de la vie. Un apport suffisant en calcium permet, en effet, de prévenir les problèmes d'ostéoporose et de diminuer le risque de fractures. C'est pourquoi, chez les seniors, les besoins en calcium sont particulièrement importants, de l'ordre de 1200 mg par jour.

Pour y parvenir, il est souhaitable de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour, soit 1 à chaque repas. Lait, yaourt, fromage, fromage blanc... Vous avez le choix, alors n'hésitez pas à varier les plaisirs ! Privilégiez également, de préférence, les produits les moins gras et les moins salés.

Certaines eaux minérales, riches en calcium, peuvent aussi vous aider à augmenter vos apports quotidiens en calcium.

---

### • Augmenter les apports en protéines

Les protéines sont indispensables au renouvellement des tissus et au maintien de la masse musculaire. Avec l'âge, les besoins en protéines ne diminuent pas : au contraire, ils augmentent d'environ 20 % ! Il est donc essentiel d'apporter, en quantité suffisante, des protéines de bonne qualité, riches en acides aminés essentiels.

Pour cela, il est recommandé de consommer de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour. Si vous n'aimez pas la viande, vous pouvez associer légumes secs et céréales, qui contiennent des protéines végétales complémentaires. Pensez également aux produits laitiers, qui apportent des protéines de bonne qualité.

### • Limiter les matières grasses & les produits sucrés

En petite quantité, les matières grasses sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, consommées en excès, elles peuvent favoriser une prise de poids ou aggraver les problèmes d'hypercholestérolémie. C'est pourquoi, il est conseillé de :

- **Limiter la consommation des produits très riches en graisses** : beurre, crème fraîche, sauces, charcuterie, pâtisseries, viennoiseries, biscuits...
- **Privilégier les graisses végétales**, comme l'huile de colza ou l'huile d'olive, qui apportent des acides gras essentiels.

De même, il est vivement recommandé de limiter la consommation de sucre et de produits sucrés (bonbons, boissons sucrées, pâtisseries...), qui, en excès, risquent de perturber l'équilibre nutritionnel et d'avoir des conséquences néfastes sur la santé.

---

### • Limiter la consommation de sel

### • Conserver un apport suffisant en fibres

Une alimentation riche en fibres favorise un bon transit intestinal. Les fibres ont également un effet rassasiant et contribuent à réguler la glycémie et à diminuer le taux de cholestérol.

On les trouve dans les fruits et les légumes, à consommer à chaque repas. Les fruits et les légumes sont, en outre, riches en vitamines, minéraux et anti-oxydants, essentiels pour bien vieillir.

Pour augmenter vos apports en fibres, pensez aussi aux céréales complètes et aux légumes secs, très intéressants sur le plan nutritionnel.

- **Ne pas oublier de bien s'hydrater**

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Pourtant l'eau est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Pour prévenir le risque de déshydratation, il est essentiel de boire suffisamment, tout au long de la journée, au moins 1 à 1,5 litre d'eau par jour.

De plus, une bonne hydratation contribue également à réduire les problèmes de constipation, plus fréquents lorsque l'on avance en âge.

- **Garder 3 repas par jour + 1 goûter si besoin**

- **Garder une activité physique régulière**

## **Intérêt des produits Supplex :**

Enrichis aux algues marines F.A.L.<sup>®</sup>, les produits **Supplex** sont riches en vitamines et minéraux et contribuent à votre bien-être au quotidien dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Faciles à préparer, ils sont particulièrement intéressants grâce à :

- **Un apport en protéines et en calcium**

Préparés avec du lait, les petits déjeuners et desserts **Supplex** (sauf le moelleux au cacao) représentent votre produit laitier du repas et offrent une alternative équilibrée et gourmande aux produits laitiers ordinaires. Ils sont sources de calcium et de phosphore, contribuant au maintien de l'ossature et de la dentition et apportent également des protéines.

- **Peu de matières grasses**

La plupart des produits **Supplex** sont pauvres en matières grasses et peuvent donc être conseillés à toutes les personnes qui doivent limiter leur consommation de lipides.

- **Une gamme non sucrée**

Constituée de 2 petits déjeuners et de 7 préparations desserts, la gamme non sucrée est sans sucre ajouté\* permet de limiter la consommation quotidienne en sucres simples, tout en restant gourmand.

\*sucres naturellement présents

- **Une référence pour un petit déjeuner original**

Toujours en quête d'innovation, **Supplex** a créé **Supplex Cao Oméga 3**, un petit déjeuner riche en oméga 3.

En petit déjeuner, dessert ou collation, les produits **Supplex** constituent donc au quotidien des solutions simples et gourmandes pour profiter sereinement du bel âge !

