

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR CHUTER, C'EST IMPORTANT D'EN PARLER !

NUTRITION

Un bon coup de fourchette, le bien-être est dans l'assiette !

”

LE SAVIEZ-VOUS ?

Surveiller son **poids**
1 fois par mois :
bien vieillir, ne pas
maigrir !

DES PROTÉINES À CHAQUE REPAS

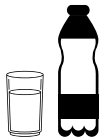
Pour préserver des muscles forts et
éviter de chuter, manger des
protéines !



L'EAU, C'EST LA VIE !

Boire de l'eau sans attendre
d'avoir soif

Limitier la consommation
d'alcool



MANGER POUR AVOIR LA PÊCHE !

Quantité, qualité, diversité pour
faire le plein d'énergie !

Calcium, vitamine D pour
lutter contre l'ostéoporose



DE BONNES DENTS POUR GARDER LE PLAISIR DE MANGER

Importance de l'hygiène bucco-
dentaire

Consulter un dentiste
régulièrement



CONTACTS LOCAUX

Trouver mon CLIC

(Centre Local d'Information et de
Coordination gérontologique)



Mon contact local :

