

# 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 :

