

Céline GRYSON

Emilie CHANSEAUME

“Bien Vieillir”

Bien se nourrir
pour mieux vieillir




NUTRIFIZZ
Expertise scientifique en Nutrition

Un vieillissement de la population...

Des seniors de + en + nombreux !

- Dans les années 1900 : 40% des Français atteignaient 65 ans et +
- Actuellement : 80% des Français atteignent 65 ans et +

Espérance de vie en 2006 :

 77 ans

 84 ans

mais...

l'écart entre hommes et femmes se réduit de + en +

Besoins spécifiques : les os costauds à tout âge !!!

Comment couvrir ses besoins en calcium chaque jour ?

Catégories	ANC en calcium	Exemples de produits laitiers
Femme adulte	900 mg	1 yaourt + 100g fromage blanc + 30g emmental
Femme ménopausée	1200 mg	1 yaourt + 200g fromage blanc + 30g emmental + 1 verre lait
Homme adulte	900 mg	1 yaourt + 100g fromage blanc + 30g emmental
Homme +65 ans	1200 mg	1 yaourt + 200g fromage blanc + 30g emmental + 1 verre lait