



Trucs et ASTUCES

Des exemples concrets

“J’ai souvent des ballonnements et maux de ventre”

💡 Activia Bifidus



- Des microorganismes vivants.
- Amélioration de la flore intestinale.

“Je suis intolérant au lactose”

💡 Yaourts au soja



- Pas de vitamines naturelles donc enrichi en calcium, vitamine D ET/ou B12.
- Peut être aromatisé ou sucré car son goût est fort.
- Sans lactose et 100% végétal.

“Je me lasse de la texture du yaourt nature”

💡 Yaourt à la grecque



- Texture + douce et crémeuse.
- Riche en protéines et lipides.
- Moins de lactose, il est plus digeste qu’un yaourt nature.

“Je ne supporte plus le lait de vache”

💡 Yaourt au lait de chèvre



- Moins de lactose + facile à digérer, que les yaourt au lait de vache
- Riche en calcium et en vitamine D = le combo parfait.
- Goût + doux et légèrement acidulé.

💡 Yaourt au lait de chèvre

- Plus doux en goût
- Riche en calcium, protéines et micronutriments



Enrichir votre alimentation avec des produits laitiers c’est une bonne solution pour avoir ses apports surtout en cas de petit appétit (ex: soupe, gratins ...)



Pour en savoir plus, échanger et témoigner, rendez-vous sur :

vif Vivons
en forme
vivonsenforme.org

in
programme-
vivons-en-forme

f
vivonsenforme

X
Vivons_en_Forme

Les petits guides
SENIORS
Vivons en forme



DU CALCIUM
pour bien vieillir !

BIEN

Tout savoir sur les produits laitiers !

vif
Vivons en forme

POURQUOI LE CALCIUM EST-IL SI IMPORTANT ?

LE CALCIUM EST ESSENTIEL POUR MAINTENIR LE CAPITAL OSSEUX ET EVITER L'OSTEOPOROSE

Et comme notre corps ne peut pas le produire lui-même, le calcium doit être apporté par l'alimentation.

Pour les séniors le PNNS recommande 3 produits laitiers par jour, en misant sur la variété.

En pratique, où trouver du calcium ?

Le calcium est présent dans de nombreux aliments mais dans des quantités très différentes.

Par exemple, on trouve la même quantité de calcium (150 mg) dans :



Besoins Nutritionnels

L'ANSES recommande 1200mg de Calcium / Jour pour les séniors



COMMENT S'Y RETROUVER

Valeur nutritionnelle des produits laitiers pour 100g

Produit laitier	P(g) Protéines	L(g) Lipides	Ca(mg) Calcium	G(g) Glucides	Intérêt
 Yaourt nature	5	2	150	6	Le meilleur compromis entre goût, nutriments et assimilation du calcium.
 Fromage Blanc	7	4.5	122	5.6	Bon profil nutritionnel Riche en protéines
 Skyr	9.5	0.5	100	3.5	Riche en protéine, intéressant en cas d'activité physique. Pris le matin, augmente la satiété
 Petit suisse	9.7	0.5	166	4.1	Profil nutritionnel très intéressant Bon rapport qualité / prix