

Principes de Base Communs à Tous les Âges (la Fondation) :

- **Variété et Équilibre** : Consommer des aliments de tous les groupes (légumes, fruits, céréales complètes, protéines, produits laitiers/alternatives, bonnes graisses).
 - **Qualité** : Privilégier les aliments bruts, peu transformés.
 - **Hydratation** : Boire suffisamment d'eau (environ 1.5L à 2L minimum).
 - **Modération** : Limiter les sucres ajoutés, le sel, les graisses saturées/trans, l'alcool.
 - **Écoute du Corps** : Respecter les signaux de faim et de satiété.
-

Orientations par Tranche d'Âge :

1. Enfance / Pré-adolescence (Jusqu'à ~12 ans) *(Note : Avant 10 ans, les besoins sont très spécifiques à la croissance rapide)*

- **Focus** : Croissance et développement (os, cerveau, muscles). Établir de bonnes habitudes.
- **Besoins Clés** :
 - **Énergie** : Suffisante pour la croissance et l'activité.
 - **Protéines** : Pour la construction des tissus.
 - **Calcium & Vitamine D** : Crucial pour la construction osseuse (produits laitiers, boissons végétales enrichies, légumes verts feuillus, poissons gras).
 - **Fer** : Pour prévenir l'anémie, surtout chez les filles commençant leurs cycles (viande rouge, légumineuses, céréales enrichies).
 - **Acides Gras Essentiels (Oméga-3)** : Pour le développement cérébral (poissons gras, noix, huile de colza).
- **Conseils** : Repas structurés, limiter les boissons sucrées et les snacks ultra-transformés, encourager la découverte de légumes et fruits variés, petit-déjeuner équilibré.

2. Adolescence (13-19 ans)

- **Focus** : Croissance rapide (pic pubertaire), changements hormonaux, besoins énergétiques élevés, consolidation osseuse.
- **Besoins Clés** :

- **Énergie & Protéines** : Très élevés, surtout chez les garçons et les ados sportifs.
- **Calcium & Vitamine D** : Encore cruciaux pour atteindre le pic de masse osseuse.
- **Fer** : Besoins accrus, surtout chez les filles (menstruations) et pendant les poussées de croissance.
- **Zinc** : Important pour la croissance et la fonction immunitaire.
- **Conseils** : Assurer des apports suffisants (éviter les régimes restrictifs non justifiés), limiter fortement la junk food et les sodas, encourager des repas complets et des collations saines (fruits, yaourts, oléagineux), maintenir l'apport en produits laitiers ou alternatives enrichies.

3. Jeune Adulte (20-29 ans)

- **Focus** : Maintien du poids de forme, consolidation des habitudes saines, énergie pour le travail/études/vie sociale, potentiellement début de vie familiale (préconception).
- **Besoins Clés** :
 - **Énergie** : À ajuster selon le niveau d'activité (risque de sédentarisation avec le travail).
 - **Nutriments Généraux** : Maintenir un apport équilibré en vitamines et minéraux.
 - **Acide Folique (Vit B9)** : Important pour les femmes en âge de procréer.
 - **Calcium & Vitamine D** : Maintenir la santé osseuse (le pic est atteint, il faut le préserver).
- **Conseils** : Cuisiner maison autant que possible, planifier les repas pour éviter les choix rapides et peu sains, limiter l'alcool, maintenir une activité physique régulière, équilibrer les apports et les dépenses énergétiques.

4. Adulte (30-39 ans)

- **Focus** : Prévention de la prise de poids (le métabolisme peut commencer à ralentir légèrement, souvent lié à une baisse d'activité), gestion du stress, maintien de l'énergie.
- **Besoins Clés** :
 - **Contrôle Calorique** : Être plus attentif aux portions si l'activité diminue.

- **Fibres** : Pour la satiété et la santé digestive (légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses).
- **Antioxydants** : Pour lutter contre le stress oxydatif (fruits et légumes colorés).
- **Magnésium** : Peut aider à la gestion du stress (cacao, oléagineux, céréales complètes).
- **Conseils** : Maintenir ou augmenter l'activité physique, privilégier les aliments à haute densité nutritionnelle (beaucoup de nutriments pour peu de calories), être vigilant sur les "calories cachées" (sauces, boissons), gérer le stress par d'autres moyens que la nourriture.

5. Milieu de Vie (40-49 ans)

- **Focus** : Prévention active des maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète type 2), début de la prévention de la sarcopénie (perte musculaire), gestion des changements hormonaux (périménopause chez les femmes).
- **Besoins Clés** :
 - **Protéines** : Commencer à s'assurer d'un apport suffisant et bien réparti pour maintenir la masse musculaire.
 - **Oméga-3** : Pour la santé cardiovasculaire et cérébrale (poissons gras, noix, huiles de colza/lin).
 - **Fibres** : Toujours importantes pour le transit, la satiété et le contrôle de la glycémie.
 - **Calcium & Vitamine D** : Essentiels, surtout pour les femmes approchant de la ménopause.
 - **Sodium** : Commencer à surveiller et limiter l'apport en sel.
- **Conseils** : Intégrer une source de protéines à chaque repas, choisir des bonnes graisses, augmenter la part des végétaux, limiter la charcuterie et les viandes rouges grasses, activité physique incluant du renforcement musculaire.

6. Milieu de Vie Avancé (50-59 ans)

- **Focus** : Lutte contre la sarcopénie, santé osseuse (ménopause installée chez les femmes), prévention cardiovasculaire accrue, maintien de la fonction cognitive.
- **Besoins Clés** :

- **Protéines** : Besoins potentiellement *augmentés* par kg de poids pour contrer la perte musculaire (viser 1.0-1.2g/kg/jour voire plus si très actif ou en prévention).
- **Calcium & Vitamine D** : Très importants pour prévenir l'ostéoporose (supplémentation souvent discutée avec le médecin).
- **Vitamine B12** : L'absorption peut diminuer, à surveiller (sources animales, aliments enrichis, supplément si besoin).
- **Fibres & Hydratation** : Pour prévenir la constipation, fréquente à cet âge.
- **Conseils** : Augmenter consciemment l'apport en protéines maigres, assurer les apports en calcium/Vit D, manger varié pour les vitamines B, boire suffisamment même sans soif, maintenir une activité physique adaptée (endurance + renforcement).

7. Senior (60-69 ans)

- **Focus** : Prévention de la dénutrition et de la fragilité, maintien de l'autonomie, gestion des maladies chroniques existantes, digestion.
- **Besoins Clés** :
 - **Densité Nutritionnelle** : Maximiser l'apport en nutriments pour chaque calorie (les besoins énergétiques diminuent mais les besoins en vitamines/minéraux restent élevés voire augmentent).
 - **Protéines** : Cruciales pour maintenir force et immunité.
 - **Hydratation** : La sensation de soif diminue, risque de déshydratation accru.
 - **Calcium, Vit D, B12** : Surveillance continue.
 - **Fibres** : Adaptées à la tolérance digestive.
- **Conseils** : Privilégier des aliments faciles à mâcher et digérer si besoin, enrichir les plats si l'appétit baisse (ex: ajouter poudre de lait, œuf, huile), fractionner les repas si nécessaire, boire régulièrement tout au long de la journée, maintenir une activité physique douce.

8. Grand Âge (70 ans et +)

- **Focus** : Lutte intensive contre la dénutrition, la sarcopénie et la perte d'autonomie. Maintien du plaisir de manger.
- **Besoins Clés** :
 - **Protéines** : Priorité absolue, sous forme facilement consommable.

- **Énergie** : Suffisante pour éviter la perte de poids involontaire.
- **Hydratation** : Surveillance ++.
- **Vitamine D, Calcium, B12** : Besoins souvent élevés, supplémentation fréquente.
- **Plaisir** : Maintenir l'envie de manger avec des plats savoureux et adaptés.
- **Conseils** : Adapter les textures si problèmes de mastication/déglutition, proposer des petits repas fréquents et denses en nutriments, utiliser des compléments nutritionnels oraux si prescrit, encourager à boire, adapter l'alimentation aux pathologies et médicaments existants (avec aide professionnelle), favoriser les repas en compagnie si possible.