



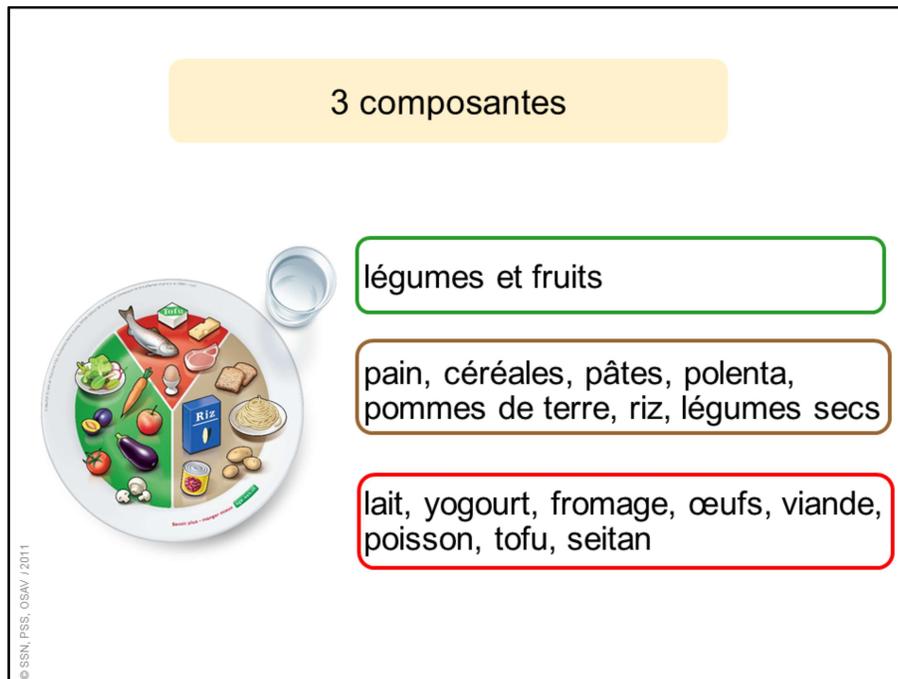
Au fur et à mesure que l'on vieillit, l'alimentation joue un rôle de plus en plus important. Une alimentation et un mode de vie équilibrés peuvent nous aider à rester longtemps en forme et en bonne santé. Mais comment avoir une alimentation saine au quotidien? Cette présentation donne des conseils concrets pour appliquer les recommandations.

Des repas équilibrés



Des repas équilibrés apportent à l'organisme de l'énergie et des substances nutritives vitales, comme les protéines, les vitamines et les minéraux. Mais aucune denrée alimentaire ne fournissant toutes les substances nutritives nécessaires, il faut varier la composition de notre assiette.

Ce qu'on appelle l'*assiette optimale* (voir illustration) représente visuellement la composition équilibrée des repas principaux (petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir). Ce modèle montre d'une part de *quelles* denrées le repas principal se compose. Il indique ensuite quelles doivent être les *proportions* de ces différents aliments dans notre assiette pour que notre repas soit équilibré.



Petit-déjeuner, repas de midi et repas du soir équilibrés comportent toujours ces trois éléments:

Groupe vert :

- Les légumes et les fruits sont indispensables pour leur apport en vitamines, minéraux et fibres alimentaires.
- Ils devraient occuper une place importante sur l'assiette, à savoir presque la moitié.

Groupe brun :

- Appartiennent à ce groupe le pain, les flocons de céréales, les pâtes, la polenta, le couscous, les pommes de terre, le riz et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...)
- Tous ces aliments contiennent beaucoup d'amidon et sont donc d'importants fournisseurs d'énergie pour l'organisme.
- Ils devraient aussi occuper presque la moitié de notre assiette.

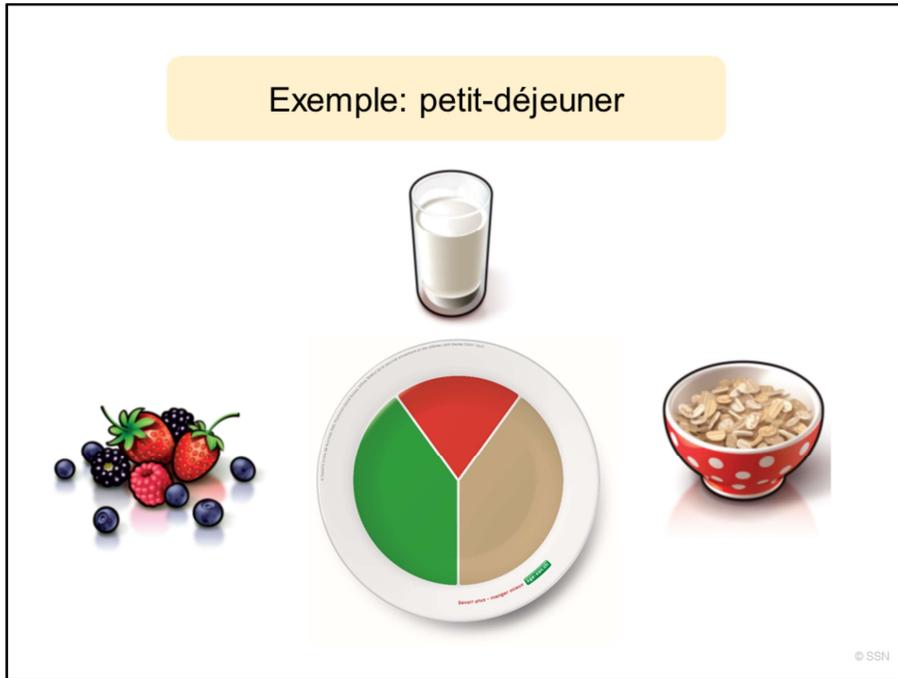
Groupe rouge :

- Font partie de ce groupe les produits laitiers (lait, yogourts ou fromage par exemple), ainsi que les œufs, la viande, le poisson, le tofu (à base de soja), le seitan (à base de protéines de blé), entre autres.

- Toutes ces denrées sont riches en protéines. Les protéines sont les matériaux de construction de notre organisme, indispensables aux muscles, notamment quand on vieillit.
- Les protéines sont très importantes. Il faudrait en manger à tous les repas. Mais de petites quantités suffisent, comme un bout de fromage de la taille d'une boîte d'allumettes, ou un petit morceau de viande de 100 à 120 g.

Il faut de plus boire à tous les repas. L'idéal est de boire des boissons non sucrées (eau du robinet, eau minérale ou infusions de fruits ou d'herbes non sucrées).

Exemple: petit-déjeuner



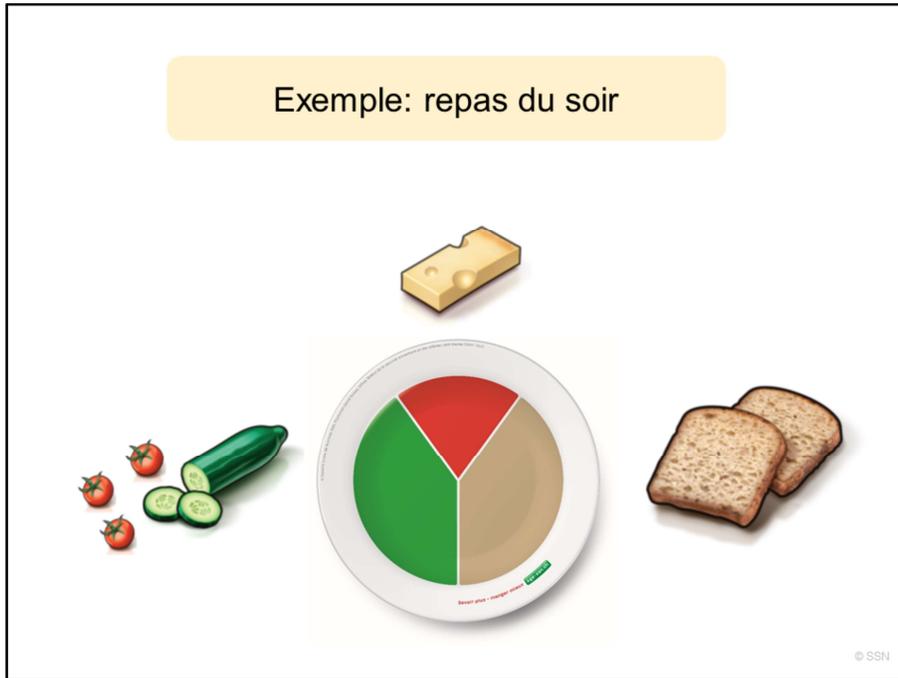
Exemple de petit-déjeuner avec les trois composantes: un muesli avec du lait et des baies.

Exemple: repas de midi

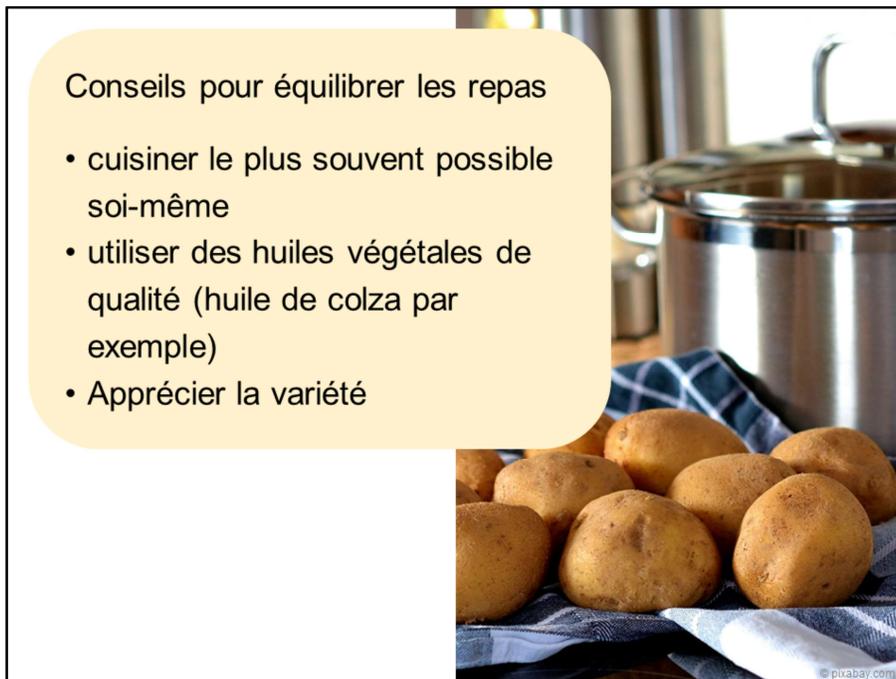


Exemple de repas de midi avec les trois composantes: saumon aux épinards, avec des pommes de terre.

Exemple: repas du soir



Exemple de repas du soir avec les trois composantes: pain et fromage, avec des tranches de concombres et des tomates cerises.



Conseils pour équilibrer les repas

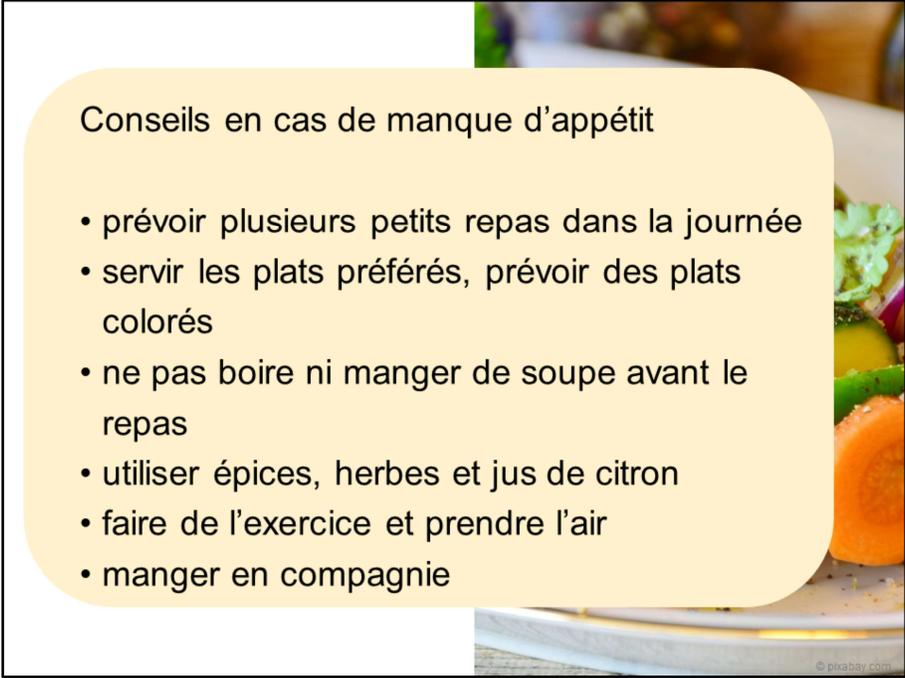
- Cuisinez le plus souvent possible vous-même. Vous pouvez ainsi choisir vous-même les ingrédients et il est alors plus facile de composer des repas équilibrés. Bien entendu, il est possible d'avoir de temps à autre recours aux plats cuisinés. Si un plat cuisiné ne contient pas tous les éléments d'un repas équilibré, vous pouvez le compléter. Par exemple en ajoutant une salade fraîche à des lasagnes toutes prêtes.
- Pour cuisiner vos repas, utilisez des huiles végétales de qualité supérieure. L'huile de colza est particulièrement recommandée, car elle contient des acides gras intéressants, dont les acides gras oméga-3, à qui on attribue des effets bénéfiques pour la santé. L'huile de colza (dans sa forme raffinée) convient à l'assaisonnement (des salades par exemple) et à la cuisson (pour faire revenir les légumes par exemple). Pour faire griller à des températures très élevées (la viande), il faudrait plutôt utiliser une huile de colza spéciale, appelée huile de colza HOLL.
- D'un point de vue nutritif, le beurre, la margarine, la crème ou la mayonnaise ne sont pas intéressants et devraient donc être utilisés avec parcimonie.
- Veillez à avoir une alimentation variée! Plus vous alternerez les différents légumes, fruits, féculents et sources de protéines, mieux vous vous porterez. En effet, chaque aliment possède sa propre gamme de substances nutritives utiles. Cela vous permettra de vous assurer que vous absorbez toutes les substances nutritives importantes en

quantité suffisante.

((Remarque pour les intervenant·e·s: vous trouverez des informations détaillées sur les différentes huiles et leur utilisation dans la feuille d'info *Pyramide alimentaire* (version longue) sur le site www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire))



Il est recommandé de manger 5 portions de légumes et de fruits par jour, 3 de légumes et 2 de fruits. Mais il n'est pas toujours simple de manger assez de fruits et de légumes. Les idées suivantes peuvent vous aider:
(énumérer une liste)



Conseils en cas de manque d'appétit

- prévoir plusieurs petits repas dans la journée
- servir les plats préférés, prévoir des plats colorés
- ne pas boire ni manger de soupe avant le repas
- utiliser épices, herbes et jus de citron
- faire de l'exercice et prendre l'air
- manger en compagnie

Différentes raisons peuvent provoquer la perte d'appétit. Il est cependant important de manger assez et régulièrement. Les suggestions suivantes peuvent aider à retrouver l'envie de manger et à mieux savourer.

- Répartissez les repas sur la journée; préférez plusieurs petits repas à trois gros repas.
- Offrez-vous vos plats préférés, ceux qui évoquent votre enfance ou vos vacances.
- Mettez de la couleur dans votre assiette et présentez les plats de façon appétissante.
- Utilisez des épices et des herbes qui dégagent une odeur intense. Cela peut aiguïser l'appétit. Le jus de citron peut aussi être utile.
- Faites beaucoup d'exercice au grand air. Cela creuse l'appétit.
- Retrouvez des amis, des proches ou des connaissances pour les repas.

Si l'appétit ne cesse de diminuer sur une longue période, ou si le poids baisse régulièrement, il faut consulter le médecin de famille. Cela vaut aussi pour les personnes en surpoids.



Apprécier les repas

- prendre le temps
- s'installer confortablement
- ne pas se laisser distraire
- savourer avec tous ses sens

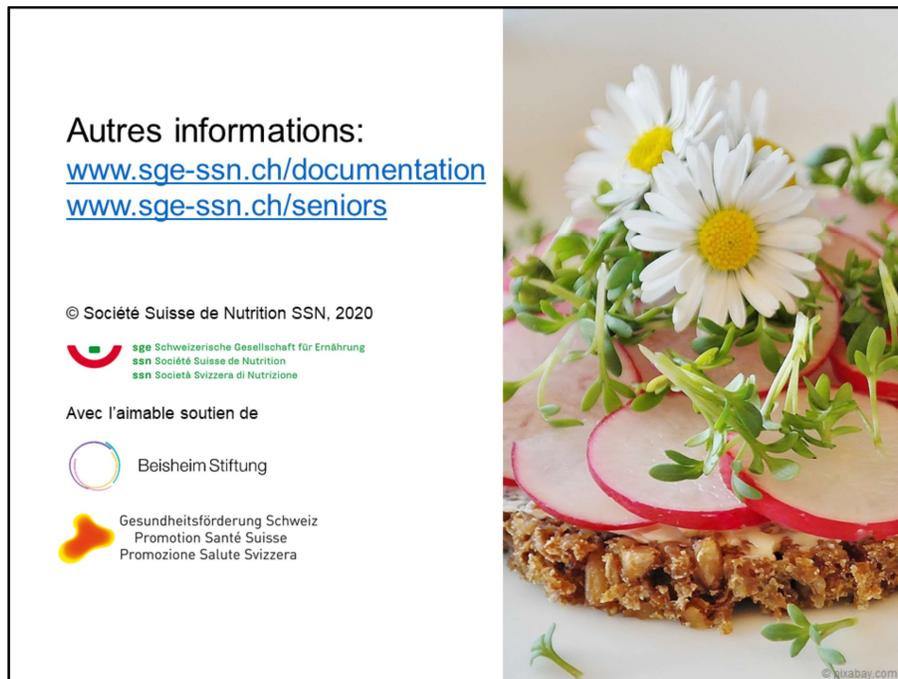
Les repas ne servent pas seulement à absorber énergie et substances nutritives, ce sont aussi des moments de plaisir et de détente.

- Prenez le temps de déguster vos repas. Asseyez-vous et savourez dans le calme.
- Faites du repas un moment agréable, par exemple avec une table joliment dressée, une nappe ou quelques fleurs.
- Ne vous laissez pas distraire. Oubliez le journal et le téléphone portable. Eteignez la télévision. Et savourez votre repas en pleine conscience!
- Mâchez lentement, en restant à l'écoute de vos sens. Quelle odeur ont les aliments? Quels arômes percevez-vous en mâchant? Quels souvenirs sont associés aux diverses sensations gustatives?



Manger en compagnie d'autres personnes rend les repas particulièrement agréables. Cela a aussi un effet bénéfique sur l'appétit.

- Invitez vos amis, vos connaissances ou votre famille à manger.
- Ou fixez un rendez-vous régulier au restaurant avec d'autres personnes. Dans beaucoup de communes, il existe des repas communautaires, mis en place par des associations ou par des Eglises.
- Vous pouvez aussi rechercher des personnes avec qui vous partagez les mêmes intérêts, pour cuisiner et manger ensemble.
- Autre possibilité, rejoindre une table d'hôte. Les tables d'hôte sont des groupes qui se sont organisés eux-mêmes pour se retrouver régulièrement autour d'un repas. Renseignez-vous auprès du réseau Tivolata (www.tivolata.ch) ou de la Fondation Pro Senectute de votre canton pour savoir s'il existe une table d'hôte dans votre commune.



Cette présentation a été réalisée par la Société Suisse de Nutrition SSN, avec l'aimable soutien de la fondation Beisheim Stiftung et de Promotion Santé Suisse.

Sources:

- Société Suisse de Nutrition SSN (2020) : Feuille d'info *Pyramide alimentaire suisse*. www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire
- Société Suisse de Nutrition SSN (2020) : Feuille d'info *L'assiette optimale*
- Société Suisse de Nutrition SSN (2019) : Feuille d'info *L'alimentation après 60 ans*
- Société Suisse de Nutrition SSN (2020) : *L'alimentation à partir de 60 ans*