

Alimentation 60 PLUS alimentation après 60 ans et petit budget

Florence Authier

Diététicienne ASDD

Espace Nutrition, Neuchâtel

4 mai 2023

Au menu du jour

- A qui vous avez affaire?
- Le contexte de santé des seniors
- L'alimentation à la loupe
- Discussion, place aux questions

Au menu du jour

- **A qui vous avez affaire?**
- Le contexte de santé des seniors
- L'alimentation à la loupe
- Discussion, place aux questions

FLORENCE AUTHIER



- Diplôme de l'Ecole de diététique, Genève, 1989
- Bachelor of Science HES-SO en Nutrition et diététique

- Formation approfondie en **analyse transactionnelle** – secteur éducation (2001-2004)
- Formation de **Praticienne Formatrice** – CAS (Certificate of Advanced Studies) (2014-2015)
- Formation à l'**approche bio-psychosensorielle de l'obésité, du surpoids et des troubles alimentaires associés**, GROS - groupe de réflexion obésité et surpoids, Paris (2017-2018)



ESPACE NUTRITION

Un lieu où l'on parle d'alimentation

3 diététiciennes HES ASDD

[LIRE LA SUITE](#)

CONSULTATIONS

Les consultations sont proposées dans le respect des mesures sanitaires et également par **vidéo ou téléphone**.

Une prise en charge personnalisée pour toute demande en lien avec l'alimentation et le comportement alimentaire

INFORMATION

Vous trouverez ici des références que nous avons sélectionnées pour la qualité de leurs contenus

[LIRE LA SUITE](#)

Au menu du jour

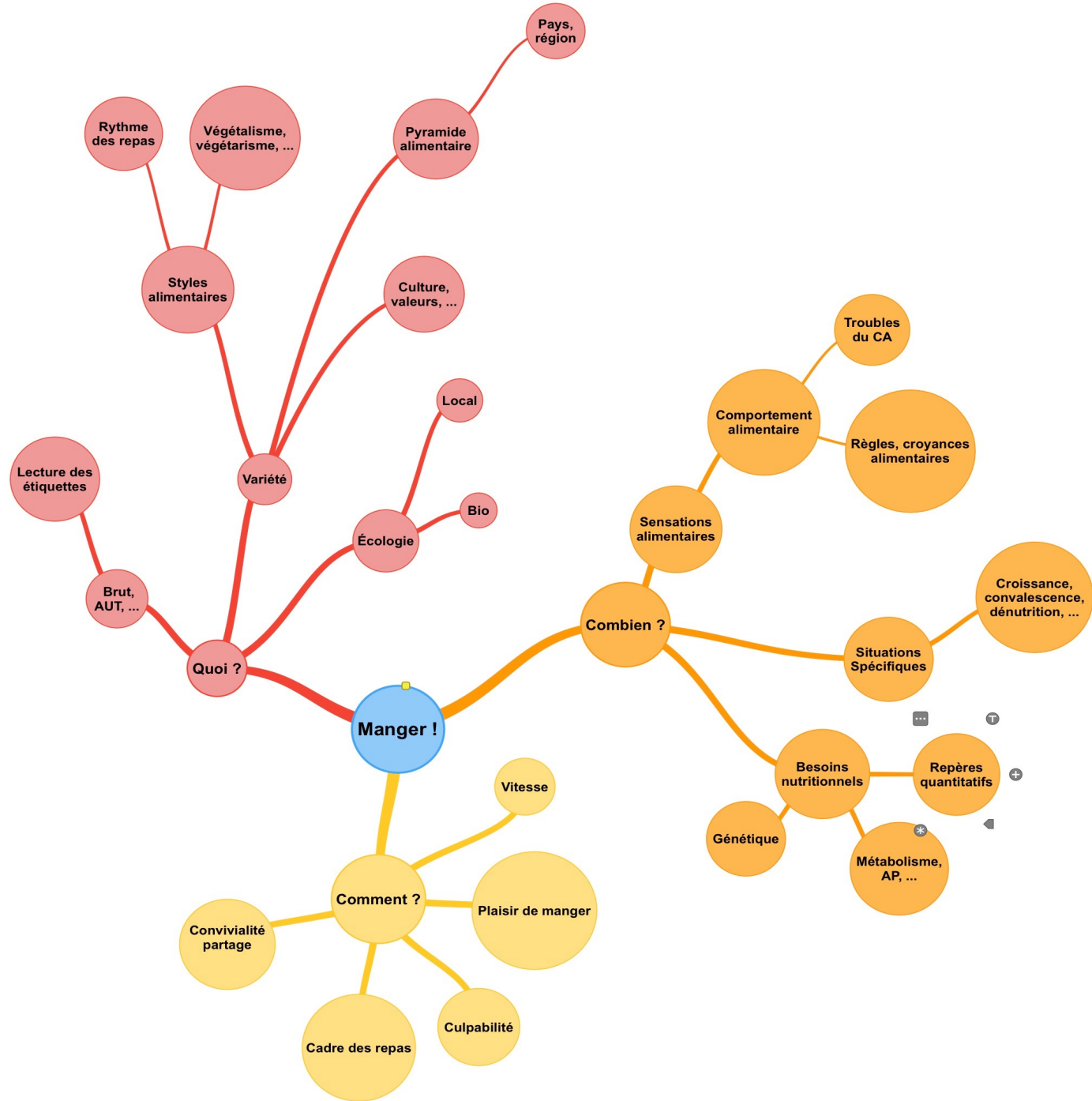
- A qui vous avez affaire?
- **Le contexte de santé des seniors**
- L'alimentation à la loupe
- Discussion, place aux questions

Les risques de fragilisation de l'état nutritionnel chez les seniors

- Diminution de l'appétit
- Troubles de la déglutition/mastication
- Régimes alimentaires spécifiques
- Traitements médicamenteux
- Diminution des compétences motrices
- Troubles bucco-dentaires

Les risques de fragilisation de l'état nutritionnel chez les seniors

- Troubles cognitifs
- Maladies chroniques / maladies aiguës
- Dépression
- Solitude, isolement
- Situation psychosociale, financière et environnementale
- Dépendance aux autres pour manger et autres AVQ
- ...



Plan d'action contre la précarité, deux ans après: une avancée en faveur des seniors et une réforme de l'aide sociale bien accueillie

Type de publication

[Communiqués de presse](#)

Date de publication

10 février 2023

Auteur

[Département de la cohésion sociale \(DCS\)](#)

Publié dans

[Cohésion sociale en milieu urbain, Département de la cohésion sociale \(DCS\)](#)

Boussole à moyen et long terme

Les démarches dans plusieurs autres domaines se sont poursuivies, dans le cadre du Plan d'action contre la précarité. M. Thierry Apothéloz, conseiller d'Etat chargé de la cohésion sociale, a présenté ce jour l'état d'avancement des 7 objectifs de ce plan, ayant pour mémoire vocation à servir de boussole jusqu'à l'horizon 2030:

- 1 Simplifier les procédures et renforcer l'accès aux droits;
- 2 Améliorer le dispositif d'aide sociale genevois;
- 3 Prévenir les situations de précarité ou de détresse sociale et garantir la dignité;
- 4 Aider, soutenir et accompagner les seniors et les aîné-e-s;
- 5 Offrir des conditions de logement dignes à chacun-e;
- 6 Renforcer le lien entre l'action sociale et l'économie;
- 7 Renforcer la cohésion sociale en milieu urbain.

Ces objectifs sont portés par les principes de simplification du système, d'adaptabilité et de proactivité.

Le Plan d'action contre la précarité est [téléchargeable](#)  sur internet.

Un nouveau défi: aide alimentaire et accès à l'alimentation

L'une des mesures qui nécessitera une attention particulière concerne la lutte contre la précarité alimentaire. Alors que le Conseil d'Etat a déposé en décembre 2022 au Grand Conseil un projet de loi accordant une aide financière annuelle de 550'000 francs à la Fondation Partage pour les années 2022-2025, la question de l'aide alimentaire mérite d'être repensée, en partenariat avec les acteurs et actrices du domaine.

En parallèle, la population sera amenée à voter en juin prochain sur une loi inscrivant le droit à l'alimentation dans la Constitution genevoise. Acceptée par le Grand Conseil, cette loi entend renforcer l'accès à une alimentation saine et durable pour toutes et tous et ainsi réduire l'impact de la précarité sur la santé. En cas d'acceptation par le peuple de la loi, l'Exécutif cantonal travaillera dans l'objectif d'élaborer une loi de mise en œuvre de ce nouveau droit constitutionnel, qui se traduirait par la définition d'une nouvelle thématique transversale articulant production, distribution, assistance et consommation.

3 Prévenir les situations de précarité ou de détresse sociale et garantir la dignité

La crise pandémique du COVID-19 a démontré que tant la réactivité que l'étendue de notre système de protection et d'aide sociales n'étaient pas toujours adaptées à l'évolution parfois rapide des situations et parcours de vie individuels. S'ajoute à cela parfois le décalage entre certains besoins spécifiques et les prestations existantes pour y répondre, qui ne sont pas toujours adaptées, notamment pour les personnes qui connaissent des parcours de vie complexes. L'extrême fragilité d'une partie de la population, qui peut rapidement basculer dans une situation de précarité lorsque survient une crise sanitaire ou économique, implique en outre de repenser les politiques de prévention en amont et de disposer d'outils permettant de mieux répondre aux facteurs de précarisation.

Priorités

Soutenir les initiatives innovantes en matière d'action sociale des associations et des collectivités publiques;

Renforcer les politiques publiques d'inclusion sociale et de prévention des discriminations en faveur des publics fragilisés (handicap, migration, etc.);

Lutter par le biais d'une législation ad hoc contre l'endettement et le surendettement;

Lutter contre la précarité alimentaire en assurant une alimentation saine et durable pour toutes les personnes résidant sur le territoire genevois;

Faire en sorte que toutes les personnes résidant sur le canton bénéficient d'une existence digne, quel que soit leur statut;

Renforcer les politiques de soutien à la famille permettant d'atténuer le facteur de précarité que constitue la parentalité (prestations complémentaires familiales, encouragement préscolaire, etc.).

Au menu du jour

- A qui vous avez affaire?
- Le contexte de santé des seniors
- **L'alimentation à la loupe**
- Discussion, place aux questions

Alimentation saine, équilibrée

Mise en œuvre
au quotidien



Un repas bien composé =



La source de protéines



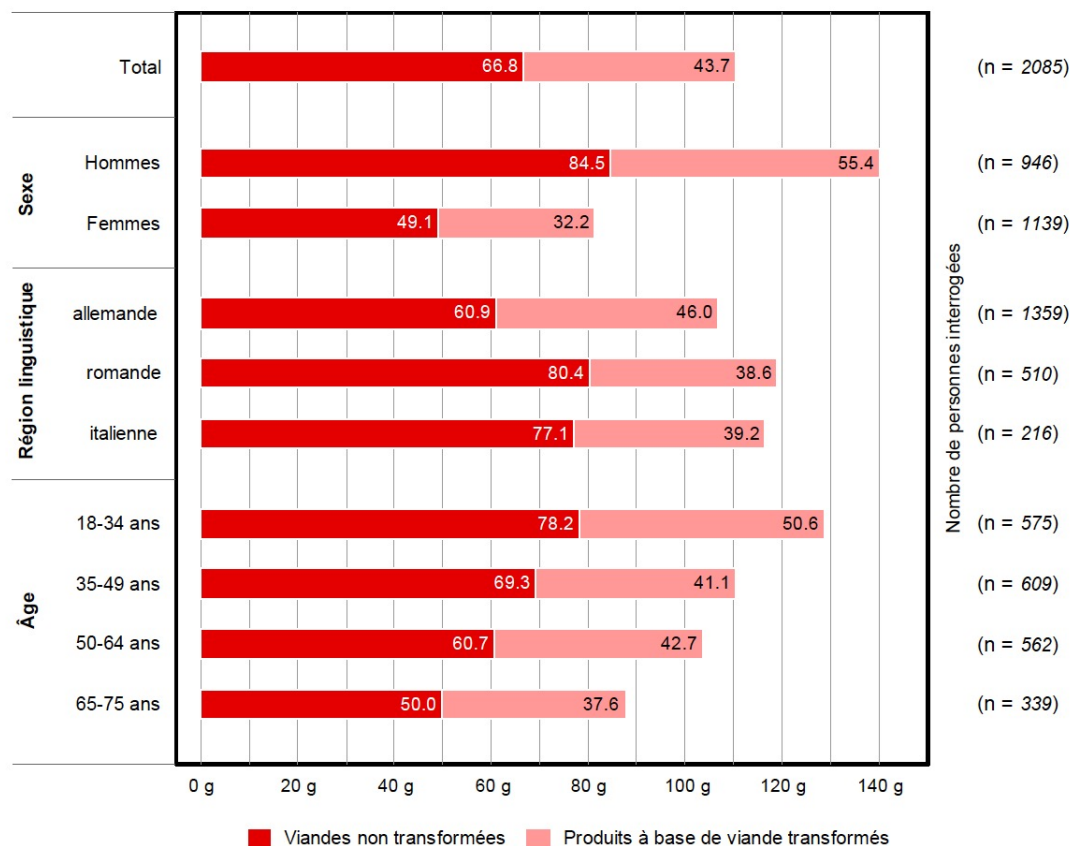
**Un double enjeu
financier : les sources de protéines
coûtent cher
et nutritionnel : l'envie de
consommer de la viande diminue**

**Produits laitiers, viande, poisson,
oeufs & tofu**



MenuCH (2017)

CONSOMMATION DE VIANDE DE LA POPULATION ADULTE EN SUISSE
(EN GRAMMES PAR PERSONNE ET PAR JOUR)



Les besoins en protéines restent

Appétit « normal »

Appétit diminué



Les alternatives à la viande



les poissons et fruits de mer

goûts / habitude / durabilité /
approvisionnement / allergies /
compétences culinaires / prix
/...

Les alternatives à la viande



les œufs

prix / disponibilité /
faciles à stocker, à cuisiner /
croyances cholestérol /...

Les alternatives à la viande



les produits laitiers

prix / disponibilité /
faciles à stocker, à cuisiner /
digestibilité /
teneur en matières grasses /...

Produits	Teneur en lactose (g) / 100g de produit
lait, babeurre, petit-lait	4,6 g
lait sans lactose	0 g
yogourt	5,5 g
yogourt dé lactosé	<0,5 g
Fromages frais (séré, cottage cheese, blanc battu, ricotta, feta, mozzarella)	2 à 4 g
Fromages à pâte mi-dure et à pâte molle (raclette, Appenzel, Tilsit, Vacherin, Brie, tomme, Camembert,...)	<1g
Fromages à pâte dure et extra-dure (Gruyère, Emmental, parmesan, Sbrinz, ...)	<1g
Crèmes (entière, demie, à café, fouettée, fraîche, ...)	2,5 à 3,8 g
Beurre	0,6 g
Crème glacée, glace au yogourt	5 à 6,7 g
Lait condensé	9 à 12

Les alternatives à la viande



les légumineuses, le soja, le tofu

traditions culinaires et culturelles
/ goût / digestibilité / prix /
méconnaissance / pratiques
culinaires /...

Un repas sans viande bien composé

avec une source de protéines dans l'assiette ou en dessert



1 portion de viande ou un équivalent

Coût par portion (prix nov. 2020)

- 100g d'escalope de poulet frs 3.30
- 100g de steak de boeuf frs 6.00
- 120g de poisson frais frs 3.54 – 10.20
- 120g de tofu frs 1.55
- 2 œufs frs 0.98 – 1.60
- 60g de gruyère frs 1.05-1.40
- 60g de lentilles vertes frs 0.30

Les boissons



**L'eau du robinet du robinet
convient parfaitement**



Les fruits et les légumes



Les féculents



Est-il vraiment plus onéreux de manger sainement ?

L'étude « Kosten gesunder Ernährung » (2014)

(le coût d'une alimentation saine) commandée par l'OSAV s'est justement penchée sur cette question.

Les résultats révèlent qu'alimentation équilibrée et petit budget peuvent aussi faire bon ménage.

L'étude a montré qu'une alimentation saine et équilibrée n'était que légèrement plus chère qu'une alimentation déséquilibrée et mauvaise pour la santé. Coûtant environ 109 francs par semaine, le panier de produits sains et équilibrés revient moins cher que le panier d'un couple suisse, qui dépense en moyenne 153 francs par semaine à l'alimentation.



mieux choisir

141

MAI
JUIN
2022

LE MAGAZINE DE LA FÉDÉRATION
ROMANDE DES CONSOMMATEURS

L'INFO FRC

Sphère privée

Gare aux applications santé!

Bagages

Easyjet brouille les pistes

Pile rechargeable

Un test qui montre de gros écarts

LES ENJEUX

Saisonnalité

Le double langage des distributeurs

L'INVITÉ

Neurosciences

Consommateurs irrationnels et contradictoires

INDÉPENDANT
ET SANS PUBLICITÉ
DEPUIS 1966 | FR. 6.-

1.05
LE KILO



5.70
LE KILO

ALIMENTATION

Denrées à bas prix, qualité au rabais?

Denrées à bas prix, qualité au rabais?

ALIMENTATION

Contrairement aux idées reçues, les denrées les moins chères ne sont pas plus mauvaises pour la santé; c'est même souvent l'inverse. Illustration avec vingt familles de produits glanés dans cinq enseignes.



EN BREF

Prix et qualité nutritionnelle ne sont pas corrélés dans la majorité des cas. Notre comparatif de 137 articles montre qu'on peut bien manger en optant pour des marques bon marché.

DOSSIER RÉALISÉ PAR ANNE ONIDI,
BARBARA PFENNIGER ET LIONEL CRETEGNY

Peut-on se nourrir correctement en dépensant le moins possible? En Suisse, la question impacte plus d'un habitant sur douze vivant en dessous du seuil de pauvreté, selon les derniers chiffres de l'Office fédéral de la statistique. Mais elle concerne aussi les personnes soucieuses de leur santé tout autant que des dépenses liées à leur alimentation. Notre comparatif de vingt sortes de produits met en lumière les idées fausses sur les denrées à bas prix. Dans la majorité des cas, une marque bon marché a des qualités nutritionnelles identiques, voire meilleures que les plus chères. Nos analyses montrent qu'en faisant le double choix de la santé et du prix, on peut économiser 43%. Prendre le temps de comparer plutôt que d'opter systématiquement pour des marques réputées permet donc de réaliser un gain important.



▶ Quand la santé se combine à un prix avantageux

Pour quatorze familles sur les vingt analysées, les produits les moins chers sont équivalents, voire meilleurs d'un point de vue nutritionnel.

ALIMENTS BRUTS OU PEU TRANSFORMÉS

Dans cette catégorie, les qualités nutritionnelles sont généralement semblables d'un produit à l'autre. Les différences de prix tiennent globalement à trois aspects. D'abord, leur conditionnement dans des emballages plus grands. Ensuite un calibrage moins strict, permettant d'écouler des produits de deuxième choix. Enfin, dans certains cas, la provenance de pays ayant des coûts d'exploitation plus faibles.

ÉCONOMIE **64%** **FARINE**

Aucune différence nutritionnelle entre la

POMMES ÉCONOMIE **68%**

Entre les Gala indigènes Prix Garantie, M-Budget, de chez Lidl ou Aldi (1fr.58/kg) et le fruit de marque Pink Lady (4fr.93/kg), il n'y a aucune différence, si ce n'est la variété et le calibrage en deuxième choix.

ŒUFS ÉCONOMIE **55%**

D'un point de vue nutritionnel, un œuf d'élevage en plein air M-Budget d'Espagne (22ct.) est comparable à son équivalent indigène deux fois plus cher (50ct.). Mais il est un peu plus petit et vient évidemment... de loin.

ÉCONOMIE **64%** FARINE

Aucune différence nutritionnelle entre la Prix Garantie de Coop, la M-Budget de Migros (90 ct./kg) et une référence de marque.

ÉCONOMIE

65%



... est comparable à son équivalent indigène deux fois plus cher (50 ct.). Mais il est un peu plus petit et vient évidemment... de loin.

RIZ PARBOILED ÉCONOMIE **82%**

Vainqueur de ce grand comparatif, le riz M-Budget, originaire d'Italie (1 fr. 05/kg), propose des qualités nutritionnelles semblables au Ben's Original 20 minutes dont le prix frise les sommets (5 fr. 70/kg). A noter encore que la célèbre marque, propriété du géant de l'agroalimentaire Mars, ne précise même pas l'origine de ses grains...

SALADE MÊLÉE EN SACHET ÉCONOMIE **62%**

Aucune différence nutritionnelle entre les sept mélanges, mais des prix très élastiques (de 6 fr. 80 à 18 fr./kg). Et tous viennent au moins en partie de l'étranger. Le moins cher, le M-Budget, convient tout à fait, à condition de consommer vite de grandes quantités (500 g).

LAIT ENTIER UHT ÉCONOMIE **34%**

Chez Coop, on constate une équivalence entre le Prix Garantie (1 fr. 03/l) et le Qualité & Prix (1 fr. 55/l).



mieux choisir

Reportage

La rando a
la saveur du bio

Test

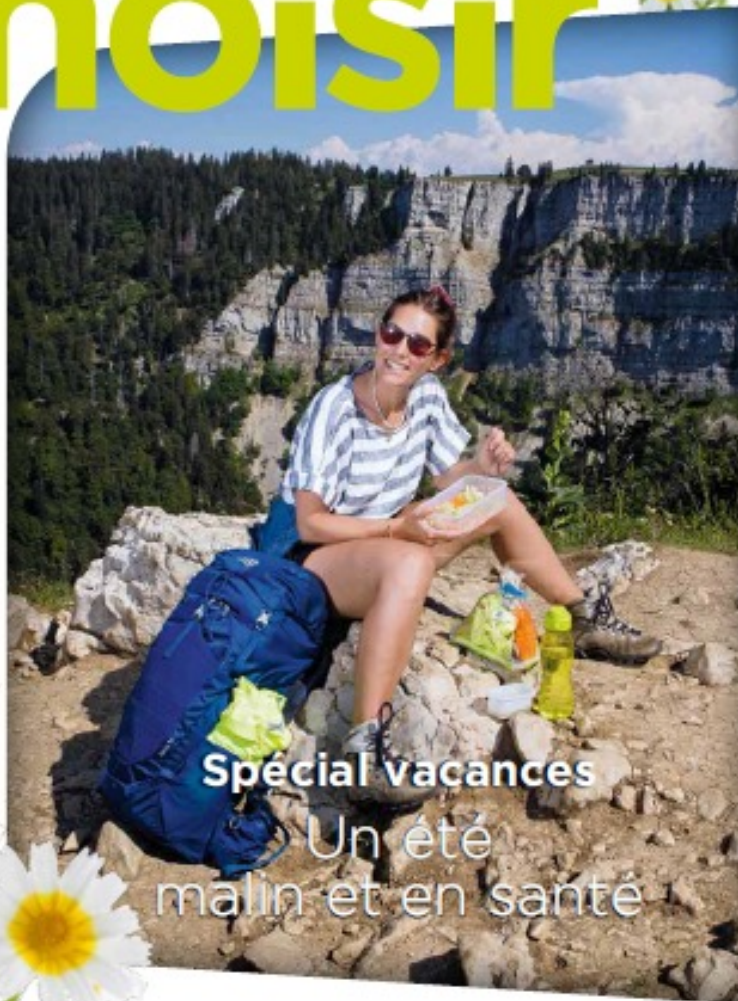
Trouver sac
à son dos

Enquête

Salade en sachet:
le prix du confort

Recettes

Astuces estivales
de grand-mère



Spécial vacances
Un été
malin et en santé



SALADES EN SACHET

JUSQU'À 3 FOIS PLUS CHÈRES EN MOYENNE

CAROTTE	2,9 x
CÉLERI	1,3 x
CHOU BLANC	2,5 x
BATAVIA	2,3 x
FEUILLE DE CHÊNE	2,6 x
ICEBERG	1,9 x
LAITUE POMMÉE	3,2 x
LAITUE POMMÉE ROUGE	2,6 x

Comparaison entre prix en
vrac et prix conditionné prêt à
l'emploi (prix ramenés au kilo).
Sont concernés les six princi-
pales chaînes de magasins de
Suisse romande: Migros, Coop,
Denner, Manor, Aldi et Lidl
entre mai et juin 2020.



Quelques exemples

- Pâtes Barilla frs 3.30 / kg
- Pâtes grandes surfaces frs 0.95 / kg

- Pomme Golden grandes surfaces frs 3.40/kg
- Pomme M-Budget / Prix garantie frs 1.60/kg

- Carottes suisses grandes surfaces frs 1.90/kg
- Carottes M-Budget / Prix garantie frs 1.10/kg
- Carottes lavées et râpées frs 9.50.-/kg

Comparer les prix et avoir des repères

- **Comparer les produits aux 100g ou au kg et avoir des repères pour les prix**

Fruits et légumes	jusqu'à 5.-/kg
Laitages et yogourts:	3 à 5.-/kg
Fromages	jusqu'à 25.-/kg
Viande et poisson	jusqu'à 30 à 40.-/kg

- **Repérer les actions des produits habituellement achetés**

Quelques pistes pour ménager le budget

- Privilégier les **aliments de base**, les aliments «bruts» et éviter les produits finis.
- Eviter les paquets individuels, privilégier les produits vendus en grande quantité à condition de tout consommer.
- **Comparer** les produits de marque avec leurs équivalents.
 - Pt beurres LU frs 16.50 / kg
 - Pt beurres grandes surfaces frs 4.45 / kg

Quelques pistes pour ménager le budget

- Attention au **gaspillage** d'aliments.
- Vérifier les **dates** limites.
- **Stocker** correctement les aliments.

Quelques pistes pour ménager le budget

- Ne pas oublier la vente directe ou les paniers livrés pour les fruits et légumes.
- Se renseigner sur les promotions du type « too good to go » ou la mise à disposition des invendus.
- Certains lieux comme les épiceries Caritas proposent des denrées alimentaires à prix réduit à toute personne munie d'une carte de légitimation distribuée par un service social public ou privé.

Quelques pistes pour ménager le budget

- Des lieux d'accueil proposent des repas quotidiens ou hebdomadaires à prix modiques, des repas communautaires.
- Action «table d'hôtes» de Pro Senectute

Repas livrés à domicile

un coup de pouce parfois bienvenu!

- plusieurs services de repas à domicile existent
- changer si besoin de fournisseurs pour varier les goûts
- à commander selon ses besoins, pas forcément tous les jours

Bien conserver les restes pour pouvoir en profiter !

- entreposer les restes dans un récipient fermé avec un couvercle ou du papier film
- laisser refroidir, puis les mettre au réfrigérateur
- à consommer dans les 2 à 3 jours
- si la préparation contient des œufs crus, à consommer dans les 24 heures

Quelques bons conseils pour les réserves

Dans son frigo

avoir du jambon cuit, de la viande séchée, du poisson fumé, des œufs, du lait, des yogourts, du fromage, des légumes pas trop fragiles

Dans son congélateur

avoir des fruits et des légumes surgelés au naturel, du poulet, du poisson, du tofu, du pain, des plats cuisinés maison (soupe de légumes, sauce bolognaise,...)

Dans ses armoires

avoir des conserves de poissons au naturel, de fruits et légumes au naturel, des briques de soupe de légumes, des briques de jus de fruits et de légumes, des céréales (pâtes, riz, couscous), des légumineuses (lentilles, pois chiches) sèches ou en boîte

Tous les jours, un repas chaud !

Notre service permet aux personnes ayant atteint l'âge AVS et qui éprouvent des difficultés à préparer elles-mêmes leur repas de continuer de se nourrir sainement et suffisamment. Souvent leur maintien à domicile en dépend.

La qualité nutritionnelle du repas est particulièrement importante afin de couvrir au mieux les besoins spécifiques des personnes âgées. Il est également essentiel d'assurer la possibilité d'obtenir des régimes et des textures adaptés aux différents problèmes de santé présents.

Fonctionnement du service de repas à domicile

Notre service se charge de livrer des repas chauds, à midi, du lundi au dimanche (365 jours/an). Ces repas sont destinés à toute personne ne pouvant pas, momentanément ou de manière durable, se les préparer elle-même.

Pro Senectute livre des repas dans tout l'Arc jurassien excepté le Jura bernois et le Val-de-Travers



♥ Faire un don

Composition du repas

Les repas livrés sont composés d'un potage ou d'une entrée ; d'un plat principal avec de la viande ou du poisson, des féculents et des légumes ; et d'un dessert.

Une attention particulière est apportée à la qualité des repas livrés, tant au niveau nutritionnel que gustatif.

Repas particuliers

En cas de nécessité et/ou sur certificat médical, le service peut fournir différents régimes. Une diététicienne est également disponible pour conseiller les clients et leurs proches.

Tarif des repas

- CHF 18.-
- Menu complet (entrée, plat, dessert)
- Livraison comprise

Possibilité d'aide financière individuelle en cas de besoin.



Depuis plus de 10 ans

CARITAS Neuchâtel propose un service de livraison de repas à domicile 7/7j au prix de 18.-, livraison incluse.

Les repas peuvent être commandés de 08h00 à midi. Les commandes pour le jour même doivent être faites avant 08h30.

La Toque Rouge propose également d'autres services hôteliers, sur place ou à l'extérieur. N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour en discuter.

[En savoir plus >](#)



Références

- Société Suisse de nutrition (SSN) www.sge-ssn.ch
- Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP)
www.bag.admin.ch
- Office Fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) www.blv.admin.ch/blv/fr/home.html
- Fédération Romande des Consommateurs