



iStock

Magazine de jeux

—> Et conseils pour manger avec plaisir à plus de 60 ans



i —→ Manger équilibré en se faisant plaisir ! Un repas savoureux en bonne compagnie est un plaisir et un baume pour l'âme. Si en plus ce repas est équilibré, le corps en bénéficie lui aussi.

Une alimentation équilibrée protège le système cardiovasculaire, renforce les défenses immunitaires et est déterminante pour entretenir les muscles et les os. Une alimentation et un mode de vie sains peuvent contribuer à rester longtemps en forme et en bonne santé.

Il n'est jamais trop tard pour adopter de bonnes habitudes alimentaires. Nul besoin pour cela d'être spécialiste de la diététique. De petits changements peuvent parfois faire beaucoup. Vous trouverez dans cette brochure de précieux conseils pour préparer des repas sains et savoureux. Nous vous souhaitons une excellente lecture et beaucoup de plaisir dans vos jeux.

Bien à vous — La Société suisse de nutrition SSN



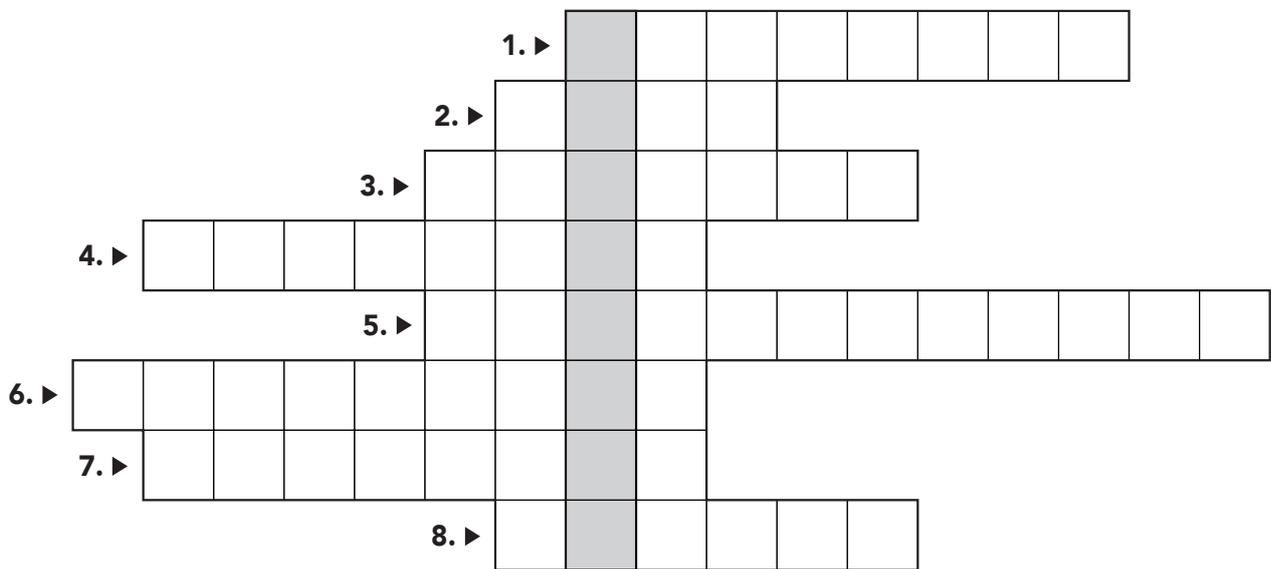
Onze mots désignant des denrées alimentaires se cachent dans la grille ci-dessous, horizontalement ou verticalement. Saurez-vous les retrouver ?

V	R	D	Y	F	G	E	J	S	A	O	D
A	D	A	S	H	I	A	A	U	Q	F	X
M	P	T	C	A	F	E	M	L	P	E	C
A	B	T	E	S	O	M	B	L	E	N	K
T	U	E	R	C	J	D	O	S	O	O	B
E	O	L	I	V	E	B	N	T	N	U	T
M	P	A	S	T	E	Q	U	E	W	I	M
P	I	U	E	S	M	O	R	I	L	L	E



Trouvez les mots correspondants aux définitions ci-dessous et le nom d'une plante cultivée pour ses graines apparaîtra verticalement dans les cases colorées.

1. Matière grasse issue du porc
2. Plat indien végétarien à base de légumineuses rehaussé d'épices
3. Les vergers valaisans en regorgent
4. Condiment fermenté issu de vin, d'alcool ou de fruits
5. Tarte traditionnelle alsacienne aux lardons et aux oignons
6. Fleur emblématique des Alpes, utilisée notamment dans la pharmacopée traditionnelle
7. Délicat légume racine à chair blanche
8. Fruit exotique



Solution:

i → Dégustez vos repas

Prenez le temps de déguster vos repas. Asseyez-vous et savourez dans le calme.

Faites-en un moment agréable, par exemple avec une table joliment dressée.

Ne vous laissez pas distraire. Oubliez le journal et le téléphone portable. Eteignez la télévision. Et régaliez-vous en pleine conscience !

Mâchez lentement et soyez à l'écoute de vos sens. Quelle odeur ont vos aliments ? Quels arômes percevez-vous en mâchant ? Quels souvenirs associez-vous à vos diverses sensations gustatives ?

i → Les protéines : le saviez-vous ?

- ▶ Les personnes de plus de 65 ans ont besoin de plus de protéines que les adultes plus jeunes.
- ▶ Les protéines sont des composants essentiels des muscles et des os.

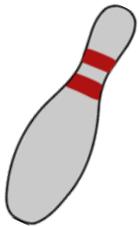
Ces aliments sont d'importants pourvoyeurs de protéines :

- ▶ les produits laitiers, comme le fromage, le séré, le yogourt ou le lait;
- ▶ les œufs, la viande, le poisson;
- ▶ les légumineuses, comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots blancs;
- ▶ le tofu, les boissons au soja, le houmous et autres produits à base de légumineuses.

Conseil: mangez des aliments riches en protéines à chaque repas principal !



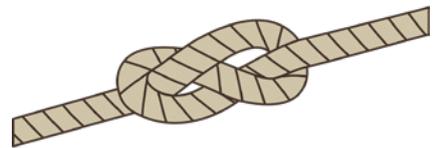
Quel proverbe se cache sous forme de rébus derrière ces images ?



d'



“”



Images: Pixabay / istockphoto

Solution:

iStock



i → Le petit-déjeuner

Votre petit-déjeuner contient-il un aliment riche en protéines ? Voici quelques idées pour compléter votre petit-déjeuner :

- ▶ beaucoup de lait dans le café;
- ▶ du lait ou un yogourt dans le muesli;
- ▶ un yogourt nature avec des fruits frais;
- ▶ du séré, du fromage, du jambon ou du houmous sur du pain;



Compléter les mots ci-dessous en vous aidant de la 3^e lettre comme indice.

1. Mélange d'épices : **R**
2. Crustacé d'eau douce : **R**
3. Un des légumes annonciateurs du printemps : **P**
4. Cette épice originaire d'Europe fait son retour en Suisse depuis peu : **F**
5. Petit oiseau délicat synonyme de rareté : **T**
6. Fruit à coque : **I**
7. Alcool originaire du Val-de-Travers : **S**

i → Boire de l'eau

En vieillissant, la sensation de soif diminue. Pour boire malgré tout suffisamment, les propositions suivantes peuvent vous aider :

- ▶ Mettez une bouteille d'eau près de votre lit et buvez un verre d'eau en vous levant.
- ▶ Buvez un verre d'eau à chaque repas.
- ▶ Placez une bouteille d'eau dans votre champ de vision, par exemple sur la table de la cuisine, dans le salon ou la salle à manger, de façon à penser à boire même en dehors des repas.
- ▶ Notez tous les jours ce que vous buvez pour avoir une meilleure idée des quantités.
- ▶ Utilisez une application pour noter ce que vous buvez ou pour vous rappeler de boire.

Conseils:

- ▶ Buvez 1 à 2 litres tous les jours.
- ▶ Buvez régulièrement, même si vous n'avez pas soif.

i → Légumes et fruits : le saviez-vous ?

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, mais aussi ce qu'on appelle des substances végétales secondaires. Ces dernières ont des vertus anti-inflammatoires et un effet hypotenseur. Elles peuvent en plus contribuer à la protection contre le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Conseils:

- ▶ Mangez 5 portions de fruits & légumes par jour, 3 portions de légumes et 2 de fruits. Une portion correspond à une poignée pleine (par ex. 1 pomme).
- ▶ Mangez varié, car chaque légume et chaque fruit contient des substances utiles qui lui sont propres.

5	3		4				2	7
	7	9			3			8
1		2		6		4	3	
			2	5		3	4	1
						7	8	
	1			7		6		2
6			3			8	7	4
	4	8	6		7		5	
			5					



Complétez la grille avec des chiffres allant de 1 à 9, en veillant à ce qu'un même chiffre ne se trouve qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne et une seule fois par bloc de 9 cases.

i → Idées pour consommer plus de légumes et de fruits

Préparez un muesli ou un yogourt avec des fruits frais.

Coupez les fruits en petits morceaux faciles à manger, vous les consommerez plus volontiers.

Intégrez des légumes émincés aux risottos, tartes, gratins, ragoûts.

Augmentez la quantité de légumes dans les potées et les soupes.

Prévoyez une petite réserve de fruits et légumes congelés, séchés ou en conserve.

Buvez un verre de jus de fruit pour remplacer une des deux portions de fruits.



Résolvez ce mots-croisés de spécialités régionales et, avec les lettres des cases de couleur, composez le nom d'un produit suisse protégé par une AOP.

(A) Suit la bénichon — (B) Résidu après pressage des noix qui s'utilise en pâtisserie — (C) Beignet de carnaval — (D) Plat emblématique de la tradition vaudoise — (E) Repas d'automne vigneron associé à la châtaigne en Valais — (F) Gâteau typiquement jurassien — (G) Saucisse de porc au cumin, genevoise par excellence — (H) Garniture jurassienne à base de pomme de terre — (I) Cépage roi au Tessin

Solution:

1	2	3	4	5	6
<input type="text"/>					

! → La vitamine D : Le saviez-vous ?

- ▶ La vitamine D est importante pour les os, les dents et les muscles.
- ▶ L'organisme peut fabriquer lui-même de la vitamine D, mais généralement il ne le fait pas en quantité suffisante.
- ▶ Les aliments ne fournissent, eux aussi, qu'une petite quantité de vitamine D, c'est pourquoi les gouttes de vitamine D sont utiles.

Conseils:

- ▶ Prenez des gouttes de vitamine D.
- ▶ Demandez à votre pharmacien ou au cabinet de votre médecin de famille de vous conseiller sur le dosage.

i → Conseils pour faciliter la digestion

Faites de l'exercice tous les jours (par exemple une balade à pied ou à vélo).

Buvez 1 à 2 litres répartis sur la journée.

Mâchez bien les aliments.

Mangez tous les jours des aliments riches en fibres, comme par exemple du pain complet, des légumes et des fruits, des légumineuses, des flocons d'avoine, du son, des graines de lin concassées.



Devinez les noms de cinq fruits ou légumes, en vous aidant des indices proposés pour chacun.

► Qui suis-je ?

- (A) 1. On m'a longtemps connu sous le nom de groseille chinoise. — 2. Sous ma peau brune velue, je suis très riche en vitamine C. — 3. Je porte le même nom qu'un oiseau. — 4. Je pousse notamment en Suisse, sur les bords du Léman.

Réponse :

- (B) 1. J'arbore des formes et des couleurs innombrables. — 2. L'automne est ma saison. — 3. Je suis notamment à l'origine de soupes et de gâteaux délicieux. — 4. Je suis un végétal de poids.

Réponse :

- (C) 1. J'appartiens à la famille des papilionacées. — 2. Je me cache dans des cosses, qu'on peut aussi utiliser. — 3. Je suis rond et vert vif. — 4. J'ai notamment inspiré Hans Christian Andersen.

Réponse :

- (D) 1. J'appartiens à la famille des choux (ou brassicacées). — 2. Certains ne consomment que mes fleurettes mais mes tiges se mangent aussi. — 3. Je suis particulièrement riche en calcium.

Réponse :

- (E) 1. En mon cœur se trouve un noyau. — 2. Une de mes variétés les plus appréciées en Suisse se nomme Fellenberg. — 3. A l'automne, mes tartes sont divines. — 4. On me trouve souvent sous forme séchée.

Réponse :



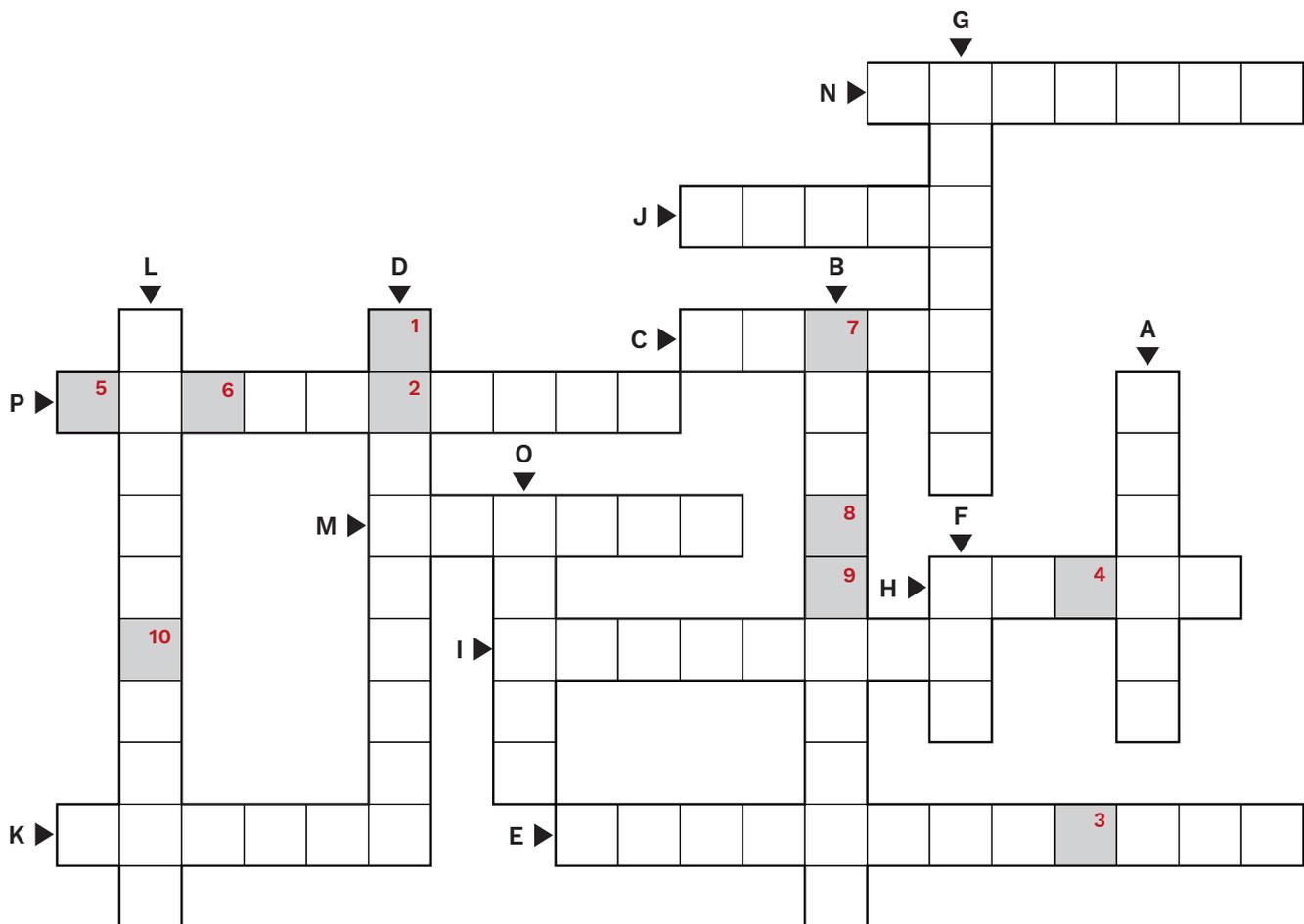
Résolvez ce mots-croisés et, avec les lettres des cases de couleur, composez le nom d'un aliment.

(A) Permet d'ouvrir les portes et de préparer un bon houmous — (B) Mets apprécié, qui donne aux Français leur surnom en anglais — (C) Cette pièce de viande a inspiré une jolie intrigue à Roald Dahl — (D) Un fruit piquant dont la farine produit pains et gâteaux — (E) Dessert aérien qui évoque aussi une entité géographique — (F) Conditionnement que l'on trouve aussi en Suisse, sous sa forme dite gemme — (G) Mets typique suisse à base de pommes de terre — (H) Une épice libanaise très populaire — (I) Plante sauvage délicieuse sous forme de dessert et crème glacées — (J) L'attribut qui identifie Guillaume Tell — (K) Agrume ou couleur — (L) Région allemande qui donne son nom à une tourte — (M) Un poisson d'eau douce que l'on peut associer à Schubert — (N) Variété de cacao la plus réputée — (O) La cinquième saveur — (P) Permet de faire des meringues sans blanc d'œuf

i → En compagnie, les repas sont bien meilleurs

Conseils:

- ▶ Invitez quelqu'un à manger chez vous ou fixez un rendez-vous régulier au restaurant avec d'autres personnes.
- ▶ Rejoignez une table d'hôte existante, ou créez-en une. Vous trouverez des informations à ce sujet sur www.tavolata.ch/fr ou auprès de l'organisation **Pro Senectute** de votre canton.



Solution:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Dans les mots ci-dessous, les lettres ont été mélangées. En les remettant dans l'ordre, vous trouverez dix aliments.

Exemple:
EIROP → **POIRE**

1. FOUT: _____
2. TACOVA: _____
3. MASEES: _____
4. DRACIAEH: _____
5. BRAUGATA: _____
6. MOLETETE: _____
7. TERLECHANEL: _____
8. RUSEAU: _____
9. NOCHLOBER: _____

i → Restez actives et actifs

L'exercice physique est bon pour le système cardiovasculaire, les muscles et les os. Sans compter qu'il contribue au bien-être. Alors bougez tous les jours, le plus possible !

- ▶ Déplacez-vous à pied quand vous le pouvez, que ce soit pour faire vos courses, rendre visite aux amis ou aller chez le médecin. Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- ▶ Organisez-vous régulièrement une promenade au grand air, en solitaire ou avec d'autres personnes.
- ▶ Réfléchissez à un type de sport ou à un autre moyen de faire de l'exercice physique qui vous fait plaisir. Retrouvez-vous avec vos connaissances pour faire du sport.
- ▶ Regardez quelles sont les activités proposées autour de chez vous (par les associations locales ou par Pro Senectute).



Pouvez-vous citer six herbes aromatiques différentes ?

.....

.....

Pouvez-vous citer six légumes différents cultivés en Suisse ?

.....

.....

Pouvez-vous citer six variétés de pommes ?

.....

.....



Dans les paires ci-dessous, chacun des termes peut être complété par le même mot ou le même homonyme.

Exemple:

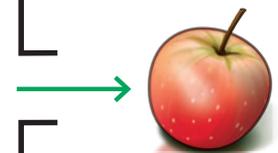
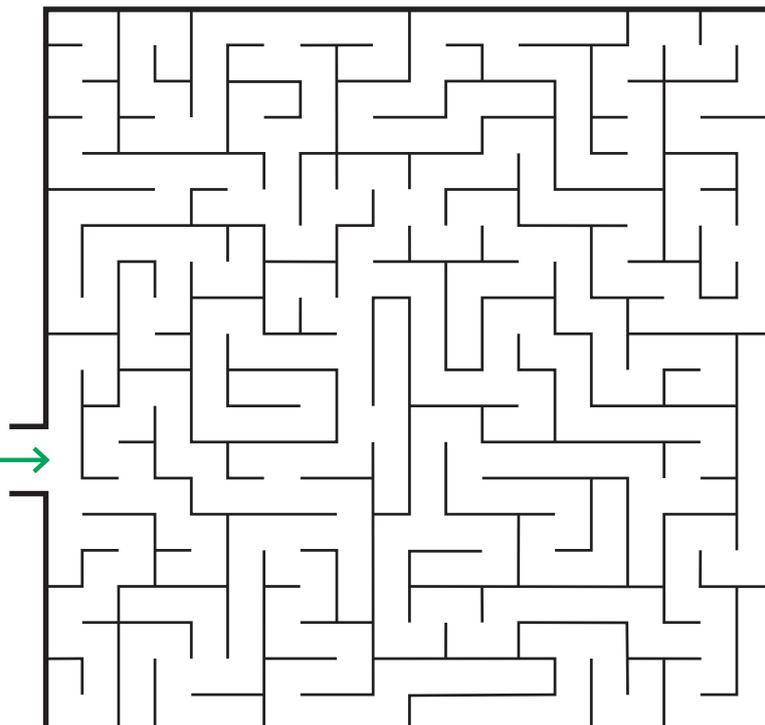
Crête de coq et cock - tail

1. Maître poisson
2. Pot paille
3. Levain cuisine
4. Bruxelles gras
5. Pilier bue
6. Chou party
7. Verre nez
8. Panse galeuse
9. Discorde terre

! → Vous manquez d'appétit ?

Il est cependant important que vous mangiez régulièrement, en quantité suffisante. Les conseils suivants peuvent vous aider :

- ▶ Répartissez vos 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.
- ▶ Utilisez des épices et des herbes qui dégagent une odeur intense. Cela peut aiguïser l'appétit.
- ▶ Mettez de la couleur dans votre assiette et présentez les plats de façon appétissante.
- ▶ Retrouvez des amis, des proches ou des connaissances pour les repas.
- ▶ Faites beaucoup d'exercice au grand air.



i → Solutions

► **Page 3** — Horizontalement : **DASHI, CAFÉ, OMBLE, OLIVE, PASTÈQUE, MORILLE** / Verticalement : **MATÉ, DATTE, CERISE, JAMBON, FENOUIL**

► **Page 4** — Solution: **SARRASIN**

► **Page 5** — Solution: **QUI DORT DÎNE** (quille – d’or – dit – nœud)

► **Page 6** — (1) **CURRY** (2) **ÉCREVISSE** (3) **ASPERGE** (4) **SAFRAN**
(5) **ORTOLAN** (6) **NOISETTE** (7) **ABSINTHE**

► **Page 7** —

5	3	6	4	8	9	1	2	7
4	7	9	1	2	3	5	6	8
1	8	2	7	6	5	4	3	9
8	9	7	2	5	6	3	4	1
2	6	4	9	3	1	7	8	5
3	1	5	8	7	4	6	9	2
6	5	1	3	9	2	8	7	4
9	4	8	6	1	7	2	5	3
7	2	3	5	4	8	9	1	6

► **Page 8** — Solution: **SBRINZ**

► **Page 9** — (A) **KIWI** (B) **COURGE** (C) **PETIT POIS** (D) **BROCOLI** (E) **PRUNEAU**

► **Page 10/11** — Solution: **CHAMPIGNON**

► **Page 12** — (1) **TOFU** (2) **AVOCAT** (3) **SÉSAME** (4) **ARACHIDE** (5) **RUTABAGA**
(6) **OMELETTE** (7) **CHANTERELLE** (8) **SUREAU** (9) **REBLOCHON**

► **Seite 12** —

Herbes : Basilic, persil, marjolaine, aneth, origan, ail sauvage, estragon, ortie, sarriette, carvi, ciboulette, romarin, thym, coriandre, menthe, sauge ...

Légumes : Carotte, tomate, concombre, poivron, fenouil, brocoli, chou-fleur, laitue, oignon, courgette, chou-rave, chou de Savoie, chou blanc, asperge, céleri, poireau ...

Variétés de pommes : Gala, golden, braeburn, boskoop, pink lady, cloche, jonathan, gravenstein, reinette, api, granny smith ...

► **Seite 13** — (1) **Maître-queux** et **queue de poisson** (2) **Pot-au-feu** et **feu de paille**
(3) **Levain chef** et **chef de cuisine** (4) **Chou de Bruxelles** et **choux gras** (5) **Pilier de bar** et **barbue** (6) **Chou-rave** et **rave party** (7) **Verre à pied** et **pied de nez** (8) **Panse de brebis** et **brebis galeuse** (9) **Pomme de la discorde** et **pomme de terre**



i → Ce magazine de jeux peut être commandé
gratuitement sous → www.sge-ssn.ch/shop

Plus d'informations :

Cours, manifestations, conseils et informations pour personnes âgées :

→ www.prosenectute.ch

Alimentation :

→ www.sge-ssn.ch/seniors

→ www.sge-ssn.ch/documentation

Mouvement et prévention des chutes :

→ www.equilibre-en-marche.ch

Tables d'hôtes :

→ www.tavolata.ch

→ www.vd.prosenectute.ch (Tables conviviales dans le canton de Vaud)

Impressum:

© 2020 Société Suisse de Nutrition SSN

Société Suisse de Nutrition SSN, Eigerplatz 5, 3007 Berne, www.sge-ssn.ch



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione

En collaboration avec :



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung

SWISSLOS

Lotteriefonds
Kanton Bern

**PRO
SENECTUTE**

PLUS FORTS ENSEMBLE

Croix-Rouge suisse
migesplus.ch



Informations plurilingues sur la santé faciles à comprendre