



LE DOSSIER

Bien manger, mieux consommer

Par Mehregan Joseph

Manger cinq fruits et légumes par jour, boire beaucoup d'eau: qui ne connaît pas ces recommandations pour une alimentation saine et donc une bonne santé? Ce que l'on sait parfois moins c'est qu'avec l'avancée en âge, nos besoins nutritionnels évoluent. Tour de la question avec la Société Suisse de Nutrition (SSN) qui partage avec nous explications et conseils.

Les protéines, nos meilleures alliées

Les protéines sont des composantes essentielles des muscles et des os. Après 65 ans, on a besoin de davantage de protéines. Préserver la masse musculaire et osseuse est indispensable pour prévenir des chutes, souvent responsables de la perte d'autonomie, du déclin fonctionnel, mais aussi pour assurer ses défenses immunitaires.

Ces aliments sont d'importants pourvoyeurs de protéines:

- Œufs, viande, poisson.
- Produits laitiers: fromage, séré, yaourt, lait.
- Légumineuses: lentilles, pois chiches, haricots blancs.
- Tofu, boissons au soja, houmous et autres produits à base de légumineuses.

NOS CONSEILS

Manger des aliments riches en protéines à chaque repas principal.

Quelques idées pour compléter son petit-déjeuner d'un aliment protéique:

- Du lait ou un yaourt dans le muesli.
- Un yaourt nature avec des fruits frais.
- Beaucoup de lait dans le café.
- Des œufs brouillés, à la coque, au plat, etc.
- Du séré, du fromage, du jambon ou du houmous sur du pain.

L'eau, pour le corps et l'esprit

Avec l'âge, la sensation de soif diminue. Il faut donc veiller d'autant plus à boire chaque jour la quantité nécessaire, soit un à deux litres de liquide.

Une bonne hydratation favorise l'activité intellectuelle. Pour adopter les bons réflexes, voici quelques habitudes à prendre:

- Boire régulièrement, même sans sensation de soif.
- Garder une bouteille d'eau près de son lit et boire un verre d'eau en se levant.
- Boire un verre d'eau à chaque repas.

NOS CONSEILS

- Placer une bouteille d'eau dans son 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.
- Noter tous les jours ce qu'on boit pour avoir une meilleure idée des quantités.
- Télécharger une application sur votre téléphone qui vous alerte quand il faut boire. Par exemple: www.aterlogged.com ou Aqualert.



= le bon réflexe

Les fruits et légumes, ces amis qui nous veulent du bien

Les fruits et les légumes contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux mais aussi ce que l'on appelle des substances végétales secondaires. Ce sont elles qui donnent leur couleur et leur goût aux aliments d'origine végétale. De plus, elles ont des vertus anti-inflammatoires, un effet hypotenseur et peuvent contribuer à éviter cancers et maladies cardiovasculaires.

NOS CONSEILS

- Manger 5 portions de fruits et légumes tous les jours (3 portions de légumes et 2 portions de fruits). Une portion correspond à une poignée pleine (ex. : 1 pomme, une poignée de chou-fleur).
- Manger varié, car chaque légume et chaque fruit contient des substances utiles qui lui sont propres.

Quelques idées pour consommer plus de légumes et de fruits :

- Augmenter la quantité de légumes dans les plats uniques et les soupes.
- Compléter le risotto, les gratins, les tartes, le ragoût, avec des légumes finement émincés.
- Couper les fruits en petits morceaux faciles à manger, on les consomme ainsi plus volontiers.
- Prévoir une petite réserve de fruits et légumes congelés, séchés ou en conserve.
- Préparer un muesli ou un yaourt avec des fruits frais (pour le petit-déjeuner ou en collation).
- Boire un verre de jus de fruit pour remplacer une portion de fruits.

La vitamine D, en accompagnement

La vitamine D stimule l'absorption de calcium et la synthèse osseuse, renforce les muscles et prévient ainsi les chutes. L'organisme peut fabriquer lui-même de la vitamine D au niveau de l'épiderme grâce à la lumière du soleil, mais il n'en produit pas en quantité suffisante. Les aliments ne fournissent eux aussi qu'une petite quantité de vitamine D.

NOS CONSEILS

Prendre tous les jours des gouttes de vitamine D et demander conseil à son pharmacien ou à son médecin sur le dosage.

Le plaisir, seul ou partagé

Évidemment, le rapport à la nourriture change selon son âge et son contexte de vie mais reste une source – ô combien vitale et précieuse – de bien-être physique et moral. Si comme respirer, manger est un besoin physiologique de base, on y associe souvent émotion et plaisir depuis l'enfance.

NOS CONSEILS

- En faire un moment agréable, cuisiner en musique, dresser une jolie table.
- Inviter quelqu'un à manger chez soi ou fixer un rendez-vous régulier au restaurant avec d'autres personnes.
- Rejoindre une des nombreuses Tables conviviales de Pro Senectute Vaud, ou en créer une (voir Bons plans en fin d'article).
- Prendre le temps de déguster ses repas.
- Se régaler en pleine conscience, sans distraction.
- Mâcher lentement en restant à l'écoute de ses sens.

BONS PLANS

Unisanté

Des diététicien-ne-s répondent à vos questions concernant l'alimentation les mardis et jeudis de 10h à 13h.

www.unisante.ch/manger
021 545 15 00

Société Suisse de Nutrition (SSN)

Les membres bénéficient notamment d'un service d'information gratuit et d'un abonnement à la revue *tabula*. Renseignements divers, tests et jeux sur le site :

www.sge-ssn.ch/fr/
info@sge-ssn.ch
031 385 00 00

imad

L'Institution genevoise de maintien à domicile (imad) vient de publier un livret avec de nombreux conseils sur la nutrition destiné aux seniors « Qu'y a-t-il dans mon assiette? », à commander sur :

www.imad-ge.ch
info@imad-ge.ch
022 420 20 00

CMS et AVASAD

Des spécialistes de l'alimentation des centres médico-sociaux (CMS) sont à disposition pour intervenir chez vous, afin de vous prodiguer des conseils et un accompagnement personnalisés.

Des repas peuvent également être livrés si vous avez des difficultés à vous préparer à manger. Renseignements auprès de l'Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile (AVASAD).

www.avasad.ch
021 623 36 36

Pro Senectute Vaud

Découvrez les Tables conviviales (Tables d'hôtes, au bistrot, à la cantine ou Grandes tablées) organisées près de chez vous.

www.vd.prosenectute.ch/tables-conviviales
021 646 17 21



Dénutrition

En Suisse, de nombreux seniors souffrent de dénutrition ; ce diagnostic est observé chez un patient hospitalisé sur cinq. La dénutrition n'est pas toujours visible, car les personnes avec un poids normal ou même en surpoids peuvent également être touchées. Contrairement aux idées reçues, la cause n'est pas seulement un manque de nourriture mais également un manque de variété qui peut entraîner une carence de nutriments. En d'autres termes, la dénutrition peut survenir chez des personnes qui consomment trop

peu de calories et / ou de nutriments tels que des protéines, des vitamines et des minéraux. Attention, en cas de perte de poids involontaire, de perte d'appétit ou de doute, il faut demander conseil à son médecin.

Lorsque l'on manque d'appétit, les recommandations suivantes peuvent aider :

- Répartir ses repas sur la journée, préférer plusieurs petits repas à trois gros repas.
- Retrouver des amis, des proches ou des connaissances pour partager les repas.

- S'offrir ses plats préférés, ceux qui évoquent son enfance ou ses vacances.
- Utiliser des épices et des herbes qui dégagent une odeur intense, cela peut aiguïser l'appétit.
- Mettre de la couleur dans son assiette et présenter les plats de façon appétissante.
- Faire beaucoup d'exercice au grand air.

Mieux consommer

Tout comme sur notre santé, nos choix en matière d'alimentation ont des répercussions sur l'environnement. En Suisse, 28% des nuisances environnementales sont dues à l'alimentation! Avec sa campagne FOODprints, la Société Suisse de Nutrition (SSN) partage six astuces pour manger et boire de manière durable :

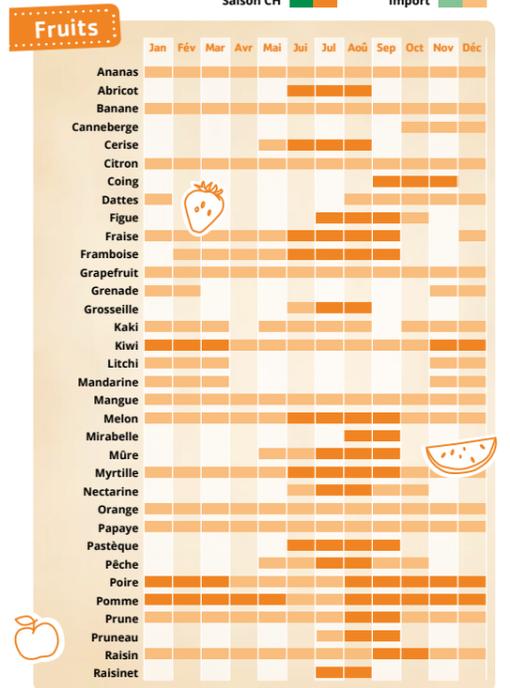
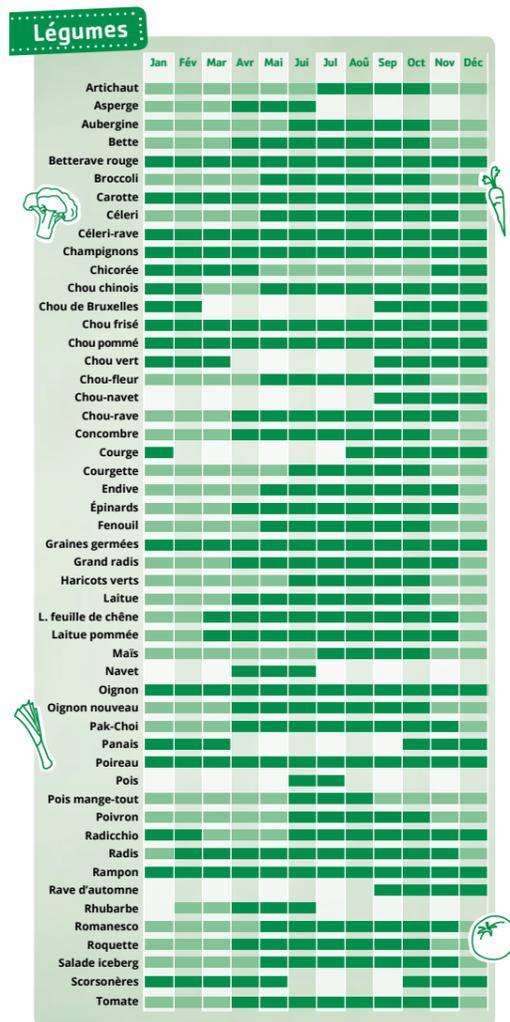
1. J'achète juste ce dont j'ai besoin

Un tiers des denrées produites pour la Suisse est jeté ce qui représente 300 kilos de nourriture comestible par personne et par année. Les ménages privés sont responsables de près de la moitié de ce gaspillage. En moyenne et par personne, 320 grammes d'aliments finissent quotidiennement à la poubelle, soit presque un repas complet. Les aliments sont jetés car on en achète trop, puis ils s'altèrent ou leur date de conservation est dépassée. En gérant les denrées alimentaires de manière plus responsable et en réduisant les déchets, vous pouvez économiser beaucoup d'argent. Cela permet en outre de préserver des ressources limitées comme l'énergie, l'eau et le sol, de réduire les émissions de gaz à effet de serre et l'impact sur l'environnement, ainsi que d'éviter des déchets à éliminer.

- Avant de faire vos courses, réfléchissez à ce qu'il vous faut effectivement et faites une liste d'achats.
- Ne vous laissez pas inciter à des achats supplémentaires inutiles par des actions attrayantes.
- Chez vous, veillez à conserver correctement les aliments.
- Faites la différence entre la date limite de conservation, signalée par « à consommer jusqu'au... », (les denrées ne doivent plus être consommées après l'arrivée à échéance de cette date) et la date de durée de conservation minimale, signalée par « à consommer de préférence avant le (ou jusqu'au)... ». La plupart du temps, les aliments peuvent encore être consommés même après cette date. Fiez-vous à vos sens si un aliment ayant dépassé la date de durée de conservation minimale a toujours un bel aspect et une bonne odeur, vous pouvez encore le consommer.
- Accommodez les restes de nourriture de manière créative.

2. Je fais attention à la provenance des aliments

Il vaut la peine d'opter pour des denrées alimentaires régionales et de saison. Cela permet d'éviter les longs trajets et les transports en avion qui ont un fort impact négatif sur l'environnement, mais surtout de soutenir les producteurs et les transformateurs locaux. Il faut prêter attention au fait que des légumes régionaux peuvent également être produits dans des serres, ce qui a des conséquences négatives pour l'équilibre. C'est pourquoi il est conseillé de considérer la saisonnalité lors de l'achat de produits régionaux (voir tableaux).



Tableaux des saisonnalités
Pour imprimer ou recevoir les tables au format A4 :
www.vd.prosenectute.ch, 021 646 17 21

© www.5amtag.ch

3. Je consomme surtout des aliments végétaux

Une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire suisse fournit à l'organisme toutes les substances nutritives et protectrices indispensables. Elle est surtout composée d'aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les céréales, les pommes de terre, les légumineuses, les fruits à coque etc. Les denrées alimentaires d'origine animale comme le lait, les produits laitiers, les œufs, la viande et le poisson occupent une place moins importante dans la pyramide alimentaire (voir illustration ci-dessous).

- Ne mangez de la viande que deux à trois fois par semaine (y compris la charcuterie et la volaille) et ne consommez du poisson que de temps à autre, comme un mets particulier.
- En outre, accordez beaucoup d'importance à la qualité. Privilégiez la viande provenant d'une production compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces (ex. Bio) et le poisson issu de la pêche durable (ex. portant le label MSC2, Bio ou pêché en eaux suisses).

PAROLE DE MEMBRE

« Je vis seule mais mange tous les midis en compagnie d'un ami avec qui je cuisine. Nous sommes les champions pour faire de bons petits plats avec des restes. Je fais mes courses dans mon quartier où j'ai le choix entre plusieurs magasins. J'achète si possible local tout en faisant attention au porte-monnaie, sauf pour la viande que j'achète au marché tous les lundis! » Fanny V.

- Diversifiez vos menus! Les besoins en protéines peuvent aussi être couverts avec moins de produits animaux, grâce aux légumineuses, comme les lentilles, pois chiches, haricots en grains, soja et leurs produits dérivés (houmous, tofu, boisson / substitut de yogourt à base de soja), mais aussi grâce aux fruits à coque, aux graines oléagineuses, aux produits céréaliers.

NOS CONSEILS

Avec une réduction de la consommation de viande et de poisson et une consommation mesurée d'autres produits animaux, vous pouvez apporter une contribution importante à l'environnement et à l'équité sociale (voir encadré « Pourquoi consommer moins d'aliments d'origine animale »).



Pyramide alimentaire
Plus de détails sur www.sge-ssn.ch

Le Nutri-score : un nouvel outil pour connaître les valeurs nutritionnelles en un coup d'œil

Le Nutri-score est un système qui permet de comparer facilement la qualité nutritionnelle de produits qui se ressemblent, en affichant leur valeur globale sur une échelle allant de A à E. Tout client peut ainsi choisir au mieux et de manière autonome, sans diplôme en nutrition ni calcul compliqué.

Ce visuel a été apposé progressivement depuis le printemps de cette année sur des produits Nestlé ainsi que certaines marques des grandes enseignes de supermarché.

Plus d'informations sur :
www.frc.ch/dossiers/trois-couleurs-pour-vous-simplifier-la-vie/



4. Je me soucie des conditions de production des aliments

En faisant vos courses, vous pouvez apporter votre soutien de manière ciblée aux conditions de production durables. Opter pour des produits Fairtrade garantit entre autres que les petits producteurs et les ouvriers des plantations des pays en développement reçoivent un revenu leur permettant d'assurer leur existence et que les droits fondamentaux du travail sont respectés. D'autres labels comme Bio ou le sigle MSC sont les garants d'une production compatible avec l'environnement et adaptée aux espèces, respectivement d'une pêche durable. Lors de vos achats, prêtez attention aux labels et aux informations figurant sur l'emballage.

5. Je bois de l'eau du robinet

L'eau du robinet est une boisson idéale. En Suisse, elle est d'excellente qualité, disponible presque partout, avantageuse et écologique, car elle ne nécessite pas de transport supplémentaire et ne produit pas de déchets d'emballage.

6. Si c'est possible, je fais mes courses à pied ou à vélo

Lorsque vous faites vos courses, profitez des trajets pour avoir plus de mouvement au quotidien. À pied ou à vélo, ce sera bénéfique pour votre santé tout en préservant l'environnement.

La Ferme Vaudoise

Epicerie et traiteur de produits vaudois, qui favorise le respect du paysan, de l'agriculture et de l'environnement. Epicerie à Lausanne, place de la Palud 5

www.lafermevaudoise.ch

Farmy

Vente en ligne de produits frais régionaux et bio.

www.farmy.ch

AMIGOS

Ce service de la Migros, en partenariat avec Pro Senectute, permet aux personnes âgées, ayant des antécédents médicaux ou en quarantaine de se faire livrer leurs courses à la maison par des volontaires qui s'occupent de faire leurs achats à leur place.

0800 789 000

www.amigos.ch

Application Too good to go

Pour acheter à tout petit prix de savoureux invendus auprès des restaurants et magasins.

www.toogoodtogo.ch

BONS PLANS



Fédération romande des consommateurs (FRC)

L'association propose un contenu très complet sur l'alimentation, notamment des tests et un dossier sur le gaspillage alimentaire.

021 331 00 90

www.frc.ch

Office Technique Maraîcher

Pour obtenir la liste des producteurs et maraîchers locaux ainsi que des recettes.

021 802 85 93

www.legumes.ch

Terre vaudoise

Commande de produits majoritairement vaudois, paniers frais livrés à domicile et traiteur.

Halle de Lausanne, rue de Genève 100,

021 614 25 65

lausanne@terre-vaudoise.ch

Epicerie de Pully, Grand Rue 9,

021 711 04 84

pully@terre-vaudoise.ch

www.terre-vaudoise.ch/shop

PUBLICITÉ


Entreprise familiale depuis 1993



LIFT
VERTICAL
SIÈGE OU
PLATEFORME

CONSEILS SUR SITE
DEVIS GRATUIT ET SANS ENGAGEMENT
INSTALLATION ET ENTRETIEN
DANS TOUTE LA SUISSE ROMANDE

T +41 21 887 02 10
info@meditec.ch · www.meditec.ch



Pourquoi consommer moins d'aliments d'origine animale

En moyenne, chaque Suisse mange près de 52 kg de viande par année (142 g par jour). C'est environ trois fois plus que la quantité recommandée pour un adulte actif. La consommation élevée de viande porte atteinte à l'environnement et au climat, car sa production est à l'origine d'une grande quantité d'émissions de gaz à effet de serre, nécessite beaucoup d'énergie et entraîne une consommation d'eau importante (environ 15'500 L par kilo de viande de bœuf). De plus, la production de denrées alimentaires animales engendre un

gaspillage des ressources naturelles : par exemple, pour produire 1 kcal de denrée animale, il faut environ 7 kcal de fourrage végétal. C'est ainsi que 65 à 90% de l'énergie du fourrage se retrouve perdue.

L'impact écologique et social de la production de viande dépend fortement de la façon dont l'animal est nourri. Bien que l'herbe, le foin et les sous-produits de la transformation des aliments non utilisables par l'homme sont préférables, en réalité, le fourrage est constitué en grande partie de soja, maïs et autres céréales dont la production est gourmande en ressources. Un autre problème réside dans le fait que la moitié du fourrage utilisé pour nourrir les animaux est importé de l'étranger. La surface nécessaire à l'étranger pour cultiver le

fourrage destiné aux animaux en Suisse correspond environ à toute la surface de terres arables disponibles en Suisse. En Amérique du Sud, pour permettre la culture du soja à grande échelle, la forêt tropicale est détruite et les petits producteurs chassés de leurs terres. La culture de denrées alimentaires pour couvrir les besoins indigènes recule, ce qui a pour conséquence un renchérissement du prix des denrées alimentaires et un accroissement de la pauvreté.

En outre, l'utilisation intensive de pesticides pollue les sols et conduit à des problèmes de santé aigus pour la population locale. Des études suisses ont démontré que sans importation de viande ni de fourrage, la consommation de viande serait réduite de moitié.

PUBLICITÉ

NEOLIFE, LE SERVICE AUDITIF À DOMICILE FÊTE SES 5 ANS GENÈVE · VAUD · VALLÉE DE JOUX · NEUCHÂTEL · JURA BERNOIS · FRIBOURG

Les troubles auditifs sont très répandus

En Suisse, environ 13% de la population soit 960'000 personnes souffrent de troubles de l'audition. Les troubles de l'audition ne sont pas une fatalité et le port d'aides auditives permet de surmonter ce handicap au quotidien. « Je remarque trop souvent que les patients ont peur de franchir le pas lorsqu'il s'agit de s'équiper d'appareils auditifs. Nous nous rendons à domicile afin que les patients se rendent compte des progrès qui ont été faits dans les appareils. Ils sont devenus quasiment invisibles et peuvent réellement changer la vie ! » se réjouit Marie-Aurore Smeyers.

Une belle « Success Story »

Fondé en 2015 par Marie-Aurore Smeyers, audioprothésiste diplômée, Neolife propose un service de soins auditifs à domicile qui connaît un vif succès. « J'ai commencé seule il y a quatre ans et nous sommes maintenant cinq dans l'entreprise, ce qui démontre que nous répondons à un réel besoin. Nous fonctionnons principalement sur recommandation, preuve que nos patients sont satisfaits de nos services » nous confie tout sourire

la dynamique cheffe d'entreprise. Des appareils jusqu'à 15% moins cher Grâce à la flexibilité offerte par le service à domicile, Neolife propose des tarifs jusqu'à 15% meilleur marché que les autres acteurs. « Je souhaite permettre aux utilisateurs de bénéficier des meilleures technologies disponibles. L'achat d'appareils auditifs est un investissement conséquent, c'est pourquoi je négocie les meilleurs prix auprès de mes fournisseurs pour mes patients. »

Des marques de référence

Neolife a sélectionné ses appareils parmi les meilleures marques du marché afin d'offrir à sa clientèle des produits d'une excellente qualité.

Tests & essais sans engagement

Neolife propose d'essayer sans engagement des appareils auditifs durant une période d'un mois. Cet essai permet de tester les appareils dans toutes les situations de la vie quotidienne. Après une phase de test, vous pourrez garder les appareils si cet essai s'avère concluant. Si ce n'est pas le cas, il vous suffira de restituer les appareils.



Marie-Aurore Smeyers, fondatrice (premier plan à droite), et ses collaboratrices : Marielle Schopfer, Paula Aeschmann, Ariane de Bourbon Parme et Edwige Addor

Retrouver l'audition de vos 20 ans !

Contactez sans plus attendre Neolife au 021 525 39 09 afin de convenir d'un rendez-vous gratuit et sans engagement.

BON

POUR UN TEST AUDITIF GRATUIT A VOTRE DOMICILE

Sur présentation de ce bon vous bénéficierez d'un test auditif gratuit à votre domicile.

Infos et réservation au 021 525 39 09 · www.neolife.ch



neolife
entendre
tout simplement