



4^e SEMAINE NATIONALE DU MAINTIEN À DOMICILE DES SENIORS

24-29 NOVEMBRE 2014

*Des conseils pour bien se
nourrir après 60 ans illustrés
par 10 recettes exclusives
créées par Yves Camdeborde*



MINISTÈRE
DES AFFAIRES SOCIALES,
DE LA SANTÉ
ET DES DROITS DES FEMMES

Sous le haut patronage de la
Secrétaire d'Etat chargée de la Famille,
des Personnes âgées et de l'Autonomie.



malakoff médéric



Nutriseniors *la santé passe par l'assiette*



One Apple a day keeps the doctor away...

Une pomme par jour tient le médecin à distance...

L'anecdote qui veut que, lors d'une conversation en société, Winston Churchill ait complété ce vieux proverbe connu de tous les Anglais en ajoutant « à condition de bien viser ! », est tout à fait savoureuse... Mais nous sommes obligés de donner tort au grand homme : oui, notre santé est intimement liée au soin que nous prenons de notre corps. Ainsi, l'année dernière, lors de la 3^{ème} édition de la Semaine du Maintien à Domicile, nous avons choisi, avec la complicité de Véronique de Villèle, l'inoubliable animatrice de l'émission Gym Tonic, de mettre l'accent sur le bénéfice de l'activité physique pour la santé des seniors. Notre programme d'exercices, disponible notamment sur Internet, a rencontré et rencontre encore un vif succès. C'est pourquoi cette année, nous avons voulu compléter ce travail en nous intéressant à la nutrition qui, avec le maintien des relations sociales, constituent les deux autres piliers sur lesquels repose le « bien vieillir ».



Avec le soutien de la Société Française de Nutrition, nous avons conçu le petit guide que vous tenez dans les mains. Riche d'informations validées scientifiquement, d'astuces et de conseils, il vous permettra de faire le point sur votre alimentation et d'apprendre à l'ajuster si nécessaire. Et pour rappeler qu'on peut manger « bien » mais aussi manger « bon », nous avons demandé à Yves Camdeborde, chef français réputé et célèbre juré du concours culinaire télévisuel Masterchef, de composer à votre intention des recettes exclusives, faciles à mettre en œuvre et bien évidemment savoureuses ! Il l'a fait avec compétence et sympathie.

Les Prestataires de santé à domicile sont très heureux de vous offrir ce guide et nous espérons qu'il vous sera aussi utile qu'agréable. Bon appétit !

Olivier Lebouché

Président de la Fédération des Prestataires de Santé à Domicile

L'alimentation des seniors : haro sur les idées reçues !

IDÉE REÇUE N°1

« Je n'ai pas d'appétit, manger peu c'est mieux pour ma santé ! C'est bon pour mon cholestérol et pour mon cœur. »

Non. Une alimentation consommée en quantité insuffisante crée des carences alors même qu'avec l'âge, certains besoins nutritionnels augmentent. Les causes d'une perte d'appétit sont à aller chercher ailleurs, par exemple dans une sensibilité moindre au goût ou une alimentation trop fade. La dépression peut aussi avoir des repercussions sur l'appétit : si vous ressentez des baisses de moral, n'attendez pas pour consulter. Enfin retenez que seule une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins peut aider à prévenir certaines complications.

IDÉE REÇUE N°2

« Je prends des compléments alimentaires, ça suffit et puis ça ne peut pas faire de mal ! »

Attention, les compléments alimentaires coûtent très cher, ne servent à rien quand on a une alimentation adaptée et ne suffisent pas à équilibrer ses apports quand on ne mange pas bien. Ils peuvent même être dangereux si l'on en consomme trop.

IDÉE REÇUE N°3

« Bien manger, cela coûte cher, avec ma retraite, je ne peux pas acheter beaucoup de viande. »

Ce n'est pas grave ! Savez-vous que les protéines animales apportées par la viande peuvent être remplacées par celles contenues dans les produits laitiers et par la combinaison des protéines végétales que l'on trouve dans les légumes secs et les céréales beaucoup plus abordables ? La clé ? Variez ! Et un œuf ce n'est pas cher et ça apporte des protéines.

IDÉE REÇUE N°4

« Depuis ma ménopause, je prends du poids, pour éviter cela je dois manger moins ! »

Pas forcément, la prise de poids, quel que soit son contexte, qu'elle concerne les femmes ou les hommes, ne doit pas être abordée en restreignant, sans suivi médical, ses apports alimentaires. Attention ! Gardez à l'esprit qu'avec l'âge, un régime fait perdre plus de masse maigre que de masse grasse, or la perte de masse maigre fragilise. On perd toujours plus de maigre que de gras et encore plus quand on est âgé.

L'alimentation des seniors en question

avec le Professeur Bruno Lesourd

« Manger moins parce qu'on est senior ? Surtout pas ! Le poids de forme d'un senior n'est pas celui de ses 30 ans ! »



Professeur de nutrition et de gériatrie au CHU de Clermont-Ferrand et responsable des guides PNNS seniors.

Pourquoi est-il important de faire attention à son alimentation quand on est senior ?

Avec l'âge nos sens de l'odorat et du goût se modifient et perdent en sensibilité, les aliments nous semblent plus fades et notre appétit s'en ressent ; la digestion est plus longue, la sensation de satiété intervient plus tôt et dure plus longtemps. Le résultat ? Nous mangeons moins puis, au fil des années, plus assez. Or un senior de 80 ans, par exemple, doit manger autant que lorsqu'il en avait 40, ses besoins ne baissent pas ! Pour certains nutriments, les besoins augmentent même significativement : tous les seniors, même les plus jeunes doivent consommer environ 20 à 30 % de protéines de plus qu'ils n'en consommaient auparavant !

Quels sont les risques d'une alimentation insuffisante ?

Notre corps de senior assimile moins bien les protéines qui se fixent plus difficilement dans les muscles.... Si le capital

musculaire n'est pas « nourri », il fond et les risques de chutes sont accrus. Mais au-delà de cela, c'est l'entière capacité de l'organisme à se défendre des agressions qui est altérée ou compromise : ne pas assez se nourrir ou mal se nourrir quand on est senior, c'est se priver des chances de vivre longtemps et bien...

Quelles sont les règles d'or ?

Manger suffisamment, plus protéiné, équilibré et varié. Ne pas partir du principe qu'on ne « digère » pas tel ou tel aliment, car souvent il suffit de réhabituer le corps à en consommer pour très bien le supporter. Il faut aussi se préparer des plats agréables à regarder et plus goûteux, en les épicant davantage par exemple, pour stimuler l'appétit. Surtout, il ne faut pas chercher à retrouver une ligne qui n'est plus conforme au fonctionnement de notre organisme qui a pris de l'âge... Et bouger car l'activité physique entretient les muscles et évite le stockage du gras ! Savez-vous qu'une étude a mis en évidence le fait qu'après

la retraite, les seniors passent deux heures de plus par jour devant la télévision ? Deux heures d'inactivité physique que rien ne vient compenser !

Des astuces et conseils ?

On trouve des protéines ailleurs que dans la viande : le poisson, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses en contiennent beaucoup. Je conseille aussi de redonner au moment du repas son caractère convivial : invitez des amis, sortez déjeuner avec vos enfants, partagez le plaisir d'un bon repas et vous verrez votre appétit renaître !

Une idée reçue à laquelle tordre le cou ?

On peut manger des œufs tous les jours ! C'est excellent et moins cher que la viande. Et si l'on n'aime pas les consommer tels quels, on peut se préparer des flans, des gratins. Dire qu'il ne faut en consommer qu'une ou deux fois par semaine est une erreur !

Seniors et en pleine forme : 5 réflexes à adopter !

3 REPAS PAR JOUR :

3 repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) permettent d'assurer une bonne répartition des apports alimentaires. Ils peuvent avantageusement s'accompagner de collations : l'une dans la matinée si on s'est levé tôt, dans l'après-midi sous forme de goûter, et même avant de se coucher pour favoriser l'endormissement. Un bon réflexe : prenez soin de privilégier laitages et fruits.

AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, TOUJOURS :

avec l'âge, les besoins en minéraux et en vitamines sont plus importants et les fruits et légumes en sont gorgés. Riches en eau, ils aident aussi à maintenir une bonne hydratation de l'organisme. Leurs fibres sont les alliées du bon fonctionnement du transit intestinal tandis que leurs antioxydants veillent sur nos cellules. Ils ont donc tout bon !

OUI AU PAIN ET AUX FÉCULENTS À CHAQUE REPAS :

non, le pain ne fait pas grossir, c'est ce que l'on étale dessus qui peut alourdir la facture nutritionnelle et la faire pencher

du mauvais côté de la balance. En réalité le pain est, tout comme l'ensemble des aliments céréaliers, les légumes secs (très bons élèves puisqu'ils sont en outre très riches en protéines, fibres, minéraux et vitamines...) et les pommes de terre, un aliment-clé pour une alimentation équilibrée.

LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS, LES ARMES DE CHOIX CONTRE L'OSTÉOPOROSE :

les os ont des besoins en calcium qu'il faut couvrir pour éviter leur fragilisation et tenir éloignée l'ostéoporose et son cortège de fractures. Le lait et ses dérivés (yaourts, fromages...) en sont remplis. Attention toutefois à équilibrer vos apports pour ne pas consommer plus de matières grasses que nécessaire (la facture calorique d'un yaourt nature n'est pas celle d'une portion de parmesan !)

L'HYDRATATION, UN RÉFLEXE VITAL ! :

si le sens du goût s'altère avec les années, il en va de même avec la sensation de soif. Or, le corps a besoin d'1 à 1,5 litres d'eau par jour, voire plus dans certaines situations (chaleur, fièvre, diarrhée, prise de certains médicaments...), veillez donc à boire régulièrement.

Epaule de lapin petit salé de lentilles vertes persil plat

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 4 épaules de lapin
- Sel, poivre
- 120 g de lentilles vertes du Puy
- 1 carotte épluchée et taillée en rondelles
- 1/2 oignon émincé
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte de Dijon
- 1 cuillère à soupe de persil plat haché.

PRÉPARATION :

Dans un plat allant au four, je dispose les 4 épaules de lapin que je recouvre d'une très fine pellicule de moutarde forte de Dijon et passe dans un four très chaud en position grill pendant 5 minutes. Je réserve.

Dans une casserole, je mets les lentilles la carotte et l'oignon je les recouvre d'eau. J'assaisonne de bon goût et je cuis 25 minutes à petite ébullition. A ce moment-là, je rajoute mes épaules et continue la cuisson 10 minutes. Juste avant de servir j'ajoute ma cuillère à soupe de persil haché.



Le commentaire du professeur Lesourd

Le lapin est une viande peu chère, très goûteuse, qui se marie remarquablement avec les lentilles.
Un produit qui fleure bon l'enfance pour nombre d'entre-nous !



Le conseil d'Yves Camdeborde

Si vous avez un morceau de lard de cochon, ajoutez-le aux lentilles, elles n'en seront que meilleures !



2 questions

au Chef Yves Camdeborde



Pionnier du renouveau de la cuisine de bistrot, Yves Camdeborde mêle le raffinement de la haute gastronomie et la convivialité de son sud ouest natal. Ancien jury de Masterchef, il régale ses clients au Comptoir du Relais à Paris.

*« Pour un Chef, le plus dur c'est de faire simple !
On peut avoir une émotion avec un œuf mayonnaise.
La simplicité, c'est la clé. »*

C'est compliqué de manger des plats sains et savoureux ?

Je dis que non. Achetez moins mais mieux ! Deux tomates parfumées achetées chez le primeur pour son entrée du soir, seront toujours le meilleur choix face à la barquette de tomates sans goût ni odeur du supermarché qui « va perdre » et n'apportera aucun plaisir au palais. Il faut acheter ce dont on a besoin, pas plus, mais choisir des produits de qualité. Faites le marché ! On y rencontre du monde, on respire les parfums... ça donne des envies et des idées !

Les seniors perçoivent moins les goûts, quelle cuisine leur conseillez-vous ?

Évitez de consommer des plats préparés : leur goût est artificiel, on n'y reconnaît rien distinctement, on finit même par ne plus savoir ce que l'on a en bouche, et c'est justement

tout ce qu'il faut éviter pour stimuler la capacité à sentir et goûter. Allez vers les saveurs naturelles et simples car trop mélanger d'ingrédients c'est prendre le risque de dénaturer les saveurs : on sous-estime par exemple les bienfaits et le plaisir d'une simple pomme de terre cuite à l'eau, écrasée avec une noix de beurre et accompagnée d'une tranche de jambon... Essayez ! en bouche, c'est du bonheur !

Alors oui, il faut savoir utiliser quelques ustensiles simples, mais cuisiner au quotidien pour manger sain et se régaler, ce n'est vraiment pas compliqué. Notre cuisine française, si goûteuse, est le plus souvent simple à préparer. Les plats braisés, comme notre bonne vieille blanquette de veau, unique au monde, sont des merveilles pour le palais et le cœur et puis leur puissance aromatique est intense !

Rillettes de sardine à l'huile pain baguette tomate

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 5 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 1 boîte de sardines à l'huile
- 1 tomate
- Huile d'olive
- 1 /4 baguette
- 1 tête d'ail

PRÉPARATION :

Mettre les sardines égouttées dans un mixeur, bien les faire tourner, on doit obtenir une purée légère de sardine. Débarrasser la rilette de sardine dans un petit saladier au frais.

Tailler le 1 /4 de baguette en deux dans le sens de la largeur, la froter très légèrement avec la tête d'ail et la griller. Vous pouvez remplacer le pain grillé par des blinis si vous le souhaitez.

Couper la tomate en deux et froter la baguette avec, assaisonner d'un peu de sel et poivre, de quelque goutte d'huile d'olive, et servir accompagné du pot de rillettes de sardine bien froides.



Le conseil d'Yves Camdeborde

On peut ajouter quelques feuilles de basilic sur les tranches de baguette grillées pour apporter une fraîcheur très délicate.



Le commentaire du professeur Lesourd

Quelle entrée ! Sardine, tomates, basilic, c'est le gout de nos vacances d'enfant et cela permet de faire goûter à nos petits-enfants les plaisirs et goûts simples de notre propre enfance.

Les fruits et les légumes



En prenant de l'âge, notre organisme a besoin qu'on lui apporte plus de vitamines et de minéraux. Les fruits et les légumes en contiennent une grande quantité et leurs autres qualités nutritionnelles en font des aliments de choix dans le cadre d'une alimentation équilibrée : riches en fibres et en eau, ils favorisent un bon transit tandis que leurs antioxydants veillent sur nos cellules !



COMMENT LES CONSOMMER ?

Tout est permis ! Leurs bienfaits sont supérieurs lorsqu'ils sont consommés avec le moins de cuisson et de transformation possibles. Mais que vous les mangiez nature, en jus, en soupe, braisés avec un filet d'huile, en gratin avec du fromage ou tout simplement cuits à l'eau, ils sont vos meilleurs alliés ! De plus, leur grande variété vous permet de les consommer « de saison » et de procurer à votre palais d'innombrables saveurs.



rarement avec leurs invendus et « bradent » les kilos restants pour les chanceux retardataires. Enfin, ne sous-estimez pas la saveur et les bienfaits préservés des fruits et légumes congelés ou des légumes en conserve : consommés tels quels ou utilisés pour confectionner tartes et desserts, ils n'ont rien à envier aux autres ! La règle d'or ? Toujours la même : variez, et faites-vous plaisir !

CONTOURNER LA BARRIÈRE DU PRIX...

Les fruits et les légumes peuvent coûter cher mais quelques astuces vous permettront d'en consommer tous les jours : d'abord, n'hésitez pas à franchir la portes des boutiques discount qui sont très compétitives sur ce point. Mieux, faites le marché tardivement car les commerçants ne repartent que

LE BON RYTHME

L'indication « au moins 5 fruits et légumes par jour » est souvent mal comprise. Elle signifie que nous devons consommer au moins 5 portions (80 g) composées, variablement, de légumes et de fruits par jour : une compote, un jus d'orange, une soupe de légume, une petite assiette de crudités et des haricots verts, par exemple, répartis sur une journée.



Salade d'endives, radis, jambon de Paris et fromage de brebis Vinaigrette moutarde à l'ancienne

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes / TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

POUR 4 PERSONNES

- 4 endives lavées
- 8 radis rouges, grattés et lavés
- 150 g de jambon de Paris taillé en lanières
- 100 g de fromage de brebis sec en copeaux
- 100 g de cerneaux de noix
- 1 échalote ciselée
- 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- 1 /2 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 2 œufs durs grossièrement hachés
- 15 cl d'huile de colza
- Sel, poivre
- 5 cl de vieux vinaigre de vin

PRÉPARATION :

J'effeuille les endives dans un saladier, j'y ajoute l'échalote ciselée, et les radis émincés dans le sens de la longueur, puis le jambon et les copeaux de fromage de brebis. Je réserve à température ambiante.

Je prépare la vinaigrette avec l'huile de colza, la moutarde à l'ancienne, le sel, le poivre et le vinaigre.

Je verse la vinaigrette selon mon goût et mélange délicatement. Puis j'ajoute les œufs durs hachés, les noix et la ciboulette.

Je sers ainsi.



Le commentaire du professeur Lesourd

Si l'on a du mal à mâcher, on peut couper les endives afin d'obtenir de petits morceaux. N'hésitez pas à varier vos huiles et vinaigres pour réinterpréter cette recette !



Le conseil d'Yves Camdeborde

La salade doit être à température ambiante pour que toutes les saveurs se mélangent et se respectent. Accompagnez votre salade de croutons de pain grillé qui donneront un croustillant fort agréable !



Les féculents



Ah, les féculents, ces mal-aimés des régimes amaigrissants de tout poil et qu'il est plus que temps de réhabiliter ! Non, ils ne font pas grossir et ils sont excellents pour la santé et l'équilibre nutritionnel. Ils sont même indispensables ! Mais, ils ont le tort d'inspirer des modes de dégustation et de préparation qui les dénaturent et démultiplient leur apport calorique de façon indirecte. C'est donc du côté par exemple de l'huile de friture et de la pâte à tartiner, consommées en trop grandes quantités, qu'il faut aller regarder si l'on veut expliquer quelques petits kilos en trop, pas de celui du pain nature et des pommes de terre à l'eau !

COMMENT LES CONSOMMER ?

En variant les plaisirs. En plus du pain que vous pouvez consommer à chaque repas, misez sur les pâtes, le riz, et pour changer un peu, sur les légumes secs de type lentilles, pois, flageolets, haricots blancs, qui font bien partie de la « famille » des féculents. N'hésitez pas à choisir des pains différents : les boulangers rivalisent de créativité pour proposer des pains aux saveurs et propriétés nutritionnelles variées. Ne boudez pas non plus le riz, les pâtes, les céréales et les pains dits « complets » : ils sont particulièrement riches en fibres, minéraux et vitamines. A

la base de nombreuses recettes et plats tout simples mais savoureux, comme les classiques gratins de pâtes par exemple, les féculents doivent avoir une place de choix dans vos placards.

ABORDABLES ET STOCKABLES

Les féculents ne coûtent pas cher, se stockent et se conservent bien. Il est même possible de congeler son pain frais, un simple passage au four quand on veut le consommer et le tour est joué ! Associés aux légumes et aux fruits, ils doivent constituer une grande part de votre alimentation.

Riz Pilaf de cuisse de poulet et asperges vertes parmesan roquette



Le conseil d'Yves Camdeborde

On peut utiliser des asperges et des échalotes congelées que l'on trouve facilement. On peut aussi remplacer les asperges par des petits pois ou du brocoli.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes / TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 100 g de riz
- 50 g d'échalotes émincées
- 2 cuisses de poulet coupées en deux
- 6 asperges vertes
- 20 g de parmesan
- 70 g de crème de gruyère
- 20 g de roquette
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Je rôti mes morceaux de cuisse de poulet au four avec un peu d'huile d'olive 15 minutes, je réserve. Dans une grande casserole d'eau bouillante, je cuis les asperges vertes juste 3 minutes et les rafraîchis soigneusement. Je réserve.

Dans une casserole pouvant aller au four, je fais suer les échalotes avec une cuillerée à café d'huile d'olive. J'y ajoute le riz, j'assaisonne de bon goût. Je recouvre d'eau, je porte à ébullition et j'ajoute ma crème de gruyère.

Je dépose dessus mes 4 morceaux de cuisse de poulet, mes asperges coupées en 4 et passe aussitôt au four à 150° (thermostat 5) pendant 15 minutes.

Je sors du four.

Je recouvre l'ensemble de mon plat avec la roquette et le parmesan râpé. J'arrose légèrement d'huile d'olive et je sers !



Le commentaire du professeur Lesourd

La crème de gruyère permet d'enrichir son plat en protéines et en calcium et apporte aussi de l'onctuosité. Elle peut être utilisée dans de nombreuses préparations.



Les produits laitiers



Ils ont bonne presse et c'est mérité ! Le lait est notre premier aliment, c'est lui qui nous permet de construire notre capital osseux et de l'entretenir toute notre vie. Quand on est senior et que l'on doit prévenir et lutter contre l'ostéoporose, le lait et ses dérivés deviennent nos meilleurs alliés : en renforçant nos os, ils préviennent notamment les fractures ! Mais ce n'est pas tout : les protéines animales contenues dans le lait permettent de compléter l'apport protéinique de la viande, des œufs et du poisson, des aliments parfois difficiles à consommer quand la mastication est moins efficace, ou qui nous attirent moins lorsque notre sens du goût faiblit.

LE CALCIUM ET LES PROTÉINES, OUI ! LE GRAS, AUSSI... MAIS EN QUANTITÉ RAISONNABLE !

Notre corps a besoin de matières grasses mais en quantités raisonnables. Vous aimez le fromage ? Ne vous en privez surtout pas ! Mais veillez à varier vos choix : le taux de matière grasse d'un fromage peut varier considérablement (1,8g de graisses pour une portion de chèvre frais contre 9,6 g pour une portion de Comté par exemple) ; il en va de même pour le lait : qu'il soit entier, demi-écrémé ou écrémé, il apportera la même quantité de calcium... mais la quantité de matière grasse variera, quant à elle, considérablement. Attention aux crèmes fraîches et au beurre qu'il est tentant de ranger dans les

familles des produits laitiers mais qui sont en réalité à classer dans celle des matières grasses ; leur apport en calcium est nul.

JE N'AIME PAS LE LAIT...

Si vous n'aimez pas boire du lait ou manger des yaourts, tentez les crèmes dessert, les flans surtout faits maison, plus riches en calcium que ceux du commerce, et dans vos préparations culinaires, ajoutez du gruyère. Les laits végétaux, comme le lait de soja, ont des qualités nutritionnelles, mais leur faible teneur en calcium ne leur permet pas de remplacer les produits laitiers : faites-en un usage modéré et non-exclusif.

Coulis de framboise, lait de vache pris

TEMPS DE PRÉPARATION : La veille / **TEMPS DE CUISSON :** 5 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 0,5 l de lait entier
- 60 g de sucre
- 2 feuilles de gélatine
- Deux poignées de framboises, fraîches ou surgelées

PRÉPARATION :

Je mets les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide. Je réserve.

Je fais bouillir le lait avec le sucre. J'égoutte la gélatine, alors ramollie, et la plonge dans le lait. Je mélange bien, de façon à la dissoudre. Je verse à part égale dans 2 récipients (un bol, un verre, une tasse ou autre) le lait et les place au réfrigérateur au moins une nuit.

Je mixe les framboises dans un robot jusqu'à obtenir une texture homogène.

Le jour de la collation, je recouvre la surface du lait avec ce coulis et sers ainsi, bien frais.



Le conseil d'Yves Camdeborde

On peut remplacer la framboise par un autre fruit comme la fraise, le kiwi ou l'ananas mais évitez les fruits au goût trop sucré, telles les pêches, qui déséquilibreraient la recette.



Le commentaire du professeur Lesourd

La plupart des gens qui disent mal digérer les produits laitiers n'y sont pas du tout intolérants mais leur estomac en a perdu l'habitude. Il existe des méthodes simples pour leur réapprendre à les digérer sans soucis. Il faut en parler à son médecin.

Les protéines



Avec l'âge nos besoins en protéines augmentent de telle façon qu'un senior doit en consommer 20 à 30 % de plus qu'une personne plus jeune. On les trouve en particulier dans la viande et le poisson, deux aliments fréquemment délaissés avec l'âge en raison de l'effort de mastication qu'ils demandent et/ou de leur coût. Pour contourner ces problèmes, les solutions ne manquent pas : les œufs sont bon marché, contiennent beaucoup de protéines et peuvent se consommer sous des formes qui ne demandent aucun effort masticatoire particulier (les flans, crèmes dessert, sauces...).

A QUEL RYTHME ?

Idéalement, consommez de la viande, du poisson ou des œufs 1 à 2 fois par jour. Alternez la viande rouge, la viande blanche, la volaille et consommez du poisson au moins deux fois par semaine. Pensez aux produits congelés et aux conserves qui permettent d'avoir du bon poisson toujours « sous la main » et de limiter vos dépenses.

N'oubliez pas que les entrées peuvent être l'occasion d'augmenter le taux en protéines de votre repas : pensez aux œufs durs, aux sardines, au crabe ou au thon par exemple.

LES RISQUES D'UNE ALIMENTATION TROP FAIBLEMENT PROTÉINÉE :

Si le calcium est « le carburant des os », les protéines sont celui des muscles. Des muscles trop faibles accroissent le risque de chute et de fractures. Il est capital, au-delà de la consommation de protéines, de bouger, tous les jours. Sortir le chien, prendre les escaliers, laver les carreaux : ces petits gestes du quotidien associés à de la marche douce, par exemple, permettent aux muscles de fixer les protéines et d'entretenir leur masse et leur tonicité. Ces protéines musculaires sont notre réserve pour nous défendre en cas de maladie.



Le commentaire du professeur Lesourd

On délaisse les abats et morceaux du tripiér et on a tort car ils sont riches en protéines, vitamines et minéraux. A l'exception du foie de veau, cher, leur prix modique permet aux bourses les plus modestes de s'en procurer !

Joues de bœuf braisées au vin carottes et coquillettes



Le conseil d'Yves Camdeborde

L'idéal est de préparer ce plat 24 heures à l'avance car le repos concentre les saveurs et sublime le goût !

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes / TEMPS DE CUISSON : 1h30 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 1 joue de bœuf dégraissée (équivalant à peu près à 400 g)
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 oignon émincé
- 100 g de lardons
- 150 g de coquillettes
- 75 g de farine
- Sel, poivre
- Huile d'arachide
- 25 g de beurre en pommade
- 20 g de chocolat noir
- 75 cl de vin rouge

PRÉPARATION :

Je coupe la joue de bœuf en deux.

Je fais colorer les morceaux de joue, dans une cocotte en fonte, avec 2 cuillérées à soupe d'huile d'arachide. Je les saisis vivement, j'assaisonne et je retire. Dans la même cocotte je fais suer à feu doux les carottes, l'oignon et les lardons pendant 5 bonnes minutes. J'ajoute à ce moment les joues et saupoudre de 50 g de farine. Je mélange bien l'ensemble et laisse cuire 2 minutes

Je verse alors le vin rouge et ajoute de l'eau de façon à ce que les joues de bœuf soient couvertes. Je porte à ébullition, recouvre la cocotte de papier aluminium et je referme avec le couvercle de façon hermétique. Je mets au four à 150° (thermostat 5) pendant 1h30.

Pendant ce temps, je cuis les coquillettes à l'eau bouillante salée. Je les rafraîchis et je réserve.

Je mélange 25 g de beurre pommade avec 25 g de farine et je réserve.

Je sors la cocotte du four, je laisse reposer 5 à 10 minutes, et retire 25 cl de jus de cuisson. Sur le coin du feu, j'incorpore peu à peu le mélange farine et beurre aux 25 cl de jus, puis je verse sur les joues. J'ajoute le chocolat en remuant délicatement. Je donne une légère ébullition.

Au moment de servir, je plonge les coquillettes dans la cocotte. Je vérifie l'assaisonnement et sers ainsi.

Je peux réserver l'un des deux morceaux de joue, l'écraser avec une fourchette pour l'utiliser à froid en salade avec des cornichons ou à chaud entre deux couches de purée comme pour un parmentier.



S'hydrater en continu : quelques astuces...



En prenant de l'âge, la sensation de soif diminue progressivement. Chez certaines personnes, elle peut même disparaître. Pourtant, le corps a besoin d'au moins 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour pour permettre le travail des reins, l'élimination des déchets alimentaires et réguler la température du corps.

Il faut donc prendre l'habitude de boire régulièrement, que l'on en ressente le besoin ou non. Pour cela, créez des petits rituels : boire un verre au réveil, en revenant du marché, pendant et après vos repas (en évitant de le boire avant le repas, si vous constatez que cela vous coupe l'appétit), après la sieste... Cette bonne habitude est salvatrice en cas de fièvre ou en période de fortes chaleurs, moments pendant lesquels vous devez boire encore davantage en raison de la perte qu'entraîne la transpiration. Pour compléter vos apports, en plus des verres d'eau du robinet ou en bouteille, buvez du thé, des tisanes, du café, du lait, des jus de fruit peu sucrés car ils hydratent moins. Et n'oubliez pas que les légumes et les fruits contiennent une très grande quantité d'eau !

RE-DONNER DU GOÛT À SES PLATS

Vous avez peut-être remarqué que vos aliments semblent plus fades et vous ressentez le besoin de saler et de poivrer plus qu'avant. C'est ennuyeux, mais tout à fait normal : avec l'âge le sens du goût perd en acuité et avec lui, c'est souvent le plaisir de manger, puis l'appétit, que nous perdons. Pour y remédier, utilisez généreusement les aromates, les condiments et les épices, salez vos préparations pendant leur cuisson et faites la chasse au sel caché dans les préparations solides et liquides industrielles que vous achetez : consommé en trop grande quantité, le sel peut provoquer, entre autres pathologies, des problèmes d'hypertension artérielle.



Le commentaire du professeur Lesourd

Vous ne devez jamais vous mettre au régime sans sel en absence de prescription de votre médecin !

Ecrasé de haddock et cabillaud, céleri rave pomme de terre et graines de sarrasin

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes / TEMPS DE CUISSON : 1h30 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 100 g de céleri rave épluché et lavé
- 200 g de pommes de terre, épluchées et lavées
- 200 g de haddock ou de poisson blanc (merlu, colin...)
- 200g de cabillaud
- 0,5 l de lait
- 1 cuillère à café de cerfeuil haché
- 1/2 cuillère à café d'ail haché
- Huile d'olive
- Graines de sarrasin torréfiées
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Je taille les pommes de terre et le céleri de la même façon, en gros cubes. Je les mets dans une casserole avec le lait et je rajoute de l'eau de façon à ce que les pommes de terre et le céleri soient recouverts.

Je cuis tout doucement pendant 20 minutes et ajoute à ce moment-là le haddock et le cabillaud, je porte à ébullition et laisse infuser hors du feu en couvrant avec une assiette, pendant 5 minutes.

J'écrase le tout à l'aide d'une fourchette, et j'ajoute l'ail et le cerfeuil hachés. Je mélange délicatement. Je vérifie l'assaisonnement et saupoudre de graines de sarrasin. Vous pouvez remplacer le sarrasin par des pignons de pin.



Le conseil d'Yves Camdeborde

Accompagnez cet écrasé de poisson d'une salade vinaigrée (pissenlit, mâche ou roquette) qui vous apportera une vivacité en bouche très intéressante !



Le commentaire du professeur Lesourd

Chassez la salière de votre table, c'est une astuce qui vous permettra de vous limiter : si vous avez salé vos aliments pendant leur cuisson, il n'est nul besoin de saler encore !

Equilibrer son budget



Les supermarchés et leur abondante offre de produits nous distraient parfois de l'essentiel et nous incitent à faire des achats supposés pratiques et propres à nous « faciliter » la vie. En réalité, à y regarder de plus près, ce mode de consommation est onéreux, propice au gaspillage, et les produits transformés que nous achetons sont peu équilibrés, trop riches en gras, en sel et additifs de toutes sortes. Avec un peu d'astuce, une meilleure rationalisation de vos achats alimentaires et un peu plus de temps consacré à cuisiner, vous constaterez que non, bien manger ne coûte pas si cher qu'on le dit.

L'offre des marchés et petits commerçants, plus ciblée, permet d'éviter les achats d'impulsion inutiles et de se procurer l'exacte quantité d'aliments frais dont on a besoin chaque jour.

Si l'on apprend à connaître les richesses des aliments qui nous entourent, on s'aperçoit en outre que l'on peut équilibrer son alimentation sans déséquilibrer son budget et en prenant encore plus de plaisir à manger : la viande est chère ? Exploitez d'autres catégories d'aliments qui contiennent des quantités importantes de protéines, comme, par exemple, les légumes secs, les fromages denses et les produits laitiers.

Congelez vos préparations quand il y en a plus que nécessaire, accommodez vos restes en salades, gratins, tartes, cakes salés : laissez parler votre imagination et votre goût !

Consommez « de saison » : c'est moins cher et chaque saison a ses couleurs, ses goûts, ses saveurs et ses préparations... Une invitation à la découverte ou à la redécouverte.

Papillotes de cailles au chou vert cuit vapeur



Le conseil d'Yves Camdeborde

On peut réaliser les papillotes la veille et les conserver au réfrigérateur.

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes / TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 2 cailles désossées
- 1/2 chou vert
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Amandes grillées et effilées
- 1 cuillère à soupe de raisins de Corinthe

PRÉPARATION :

Je fais désosser les cailles par mon volailler ou mon boucher.

J'assaisonne les cailles et je les réserve.

Je lave le chou, le coupe en quatre et le cuis dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 7 à 8 minutes.

Je rafraichis sous l'eau froide et j'égoutte. Je prends le chou, le coupe finement et le saute avec une bonne cuillère d'huile d'olive. Je le caramélise, l'assaisonne et le réserve.

Je prends une feuille de papier sulfurisé, je dépose au centre une bonne cuillère de chou, sur le chou une caille désossée et je parsème de raisins de Corinthe avant de recouvrir à nouveau de chou. Je parsème d'amandes effilées et je referme ma papillote le plus hermétiquement possible : j'utilise un trombone au besoin.

Je recommence cette opération pour la deuxième papillote.

Je cuis mes papillotes dans un cuit-vapeur pendant 9 à 10 minutes



Le commentaire du professeur Lesourd

Recette proche de celle de ma grand-mère pour les dimanches et dont je garde un souvenir très ému. Il lui arrivait de remplacer les cailles par le poulet et ajoutait alors des lardons.

S'organiser : une clé !

Equilibrer ses repas à moindre coût et en procurant le plus de plaisir possible à son palais n'est pas difficile mais requiert tout de même un peu de préparation.



Chaque dimanche soir, réfléchissez à ce que vous aimeriez manger la semaine suivante. Peut-être allez-vous recevoir des amis ou vos enfants pour un anniversaire ou un simple repas partagé ? Peut-être serez-vous seul(e) ? En fonction de ces informations, dressez une liste de plats, estimez les quantités de matière première nécessaire, de l'entrée au dessert, puis répartissez-les dans la semaine.

Vous marchez avec un ami le mercredi ? C'est peut-être le bon jour pour le gratin de pâtes à la viande et au fromage fondu qui vous fait tant envie ! Les féculents et les protéines vous permettront de faire des efforts sans fatigue excessive tandis que votre activité physique vous empêchera de stocker les « calories plaisir » contenues dans ce plat.

Il ne vous reste qu'à préparer une liste de courses quotidienne que vous pouvez modifier chaque soir, en fonction de vos envies du moment. Une fois dans les boutiques, sollicitez vos commerçants pour compléter une idée de recette ou vous informer sur la meilleure cuisson de leurs produits. Tenez-vous en toutefois à votre liste de courses mais adaptez certains produits frais en fonction des arrivages.

Ayez toujours « un fond de placard » avec des féculents de longue conservation (le riz, les pâtes sèches, les légumes secs...), quelques bons poissons, viandes, légumes et pains conservés au congélateur, des conserves, et une armoire à aromates et condiments bien fournie. Avec cela, vous pourrez toujours vous préparer un plat équilibré et goûteux, même si vous êtes empêché(e) de sortir !

Pot de ganache chocolat et fraise



Le conseil d'Yves Camdeborde

J'adore cette recette, en particulier quand j'y ajoute quelques grains de fleur de sel et quelques gouttes d'huile d'olive ! Osez, c'est un délice...

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes / TEMPS DE CUISSON : Une nuit

POUR 2 PERSONNES

- 125 g de chocolat noir
- 125 g de crème fleurette
- 125 g de lait
- 25 g de cacao
- 1 jaune d'œuf
- 60 g de sucre
- 125 g de fraises

PRÉPARATION :

Je mets le chocolat avec le cacao à fondre au bain marie dans un saladier.

Je mélange fortement le sucre et les jaunes. Je réserve.

Je fais bouillir en même temps, dans une même casserole, le lait et la crème. Je verse ce liquide peu à peu, sans cesser de remuer, sur le mélange jaune et sucre.

Je verse rapidement cette préparation sur le chocolat fondu en réalisant un mélange rapide et homogène.

Je répartis l'ensemble dans 2 tasses à café ou des gobelets.

Je place au réfrigérateur une bonne nuit. Je sers cette ganache avec des fraises fraîches.



Le commentaire du professeur Lesourd

Les desserts, c'est le moment plaisir dont il ne faut pas se priver... Sans en abuser bien sûr. Un petit carré de chocolat avec son café de temps en temps ou le soir, c'est bon pour le moral !

L'activité physique, une clé du « bien vieillir »



Pour en savoir plus sur l'activité physique recommandée aux seniors et découvrir des séries d'exercices simples validés scientifiquement pour leurs bénéfices sur la santé, nous vous invitons à vous rendre sur : www.seniors-domicile.fr

L'activité physique quotidienne vous protège des maladies cardiovasculaires mais pas uniquement : elle tient aussi à distance l'ostéoporose, le diabète et l'hypertension artérielle. En vous permettant de maintenir votre poids de forme et votre tonus musculaire, elle est votre meilleure arme contre les chutes qui compromettent votre autonomie... Et contre les baisses de moral ! En effet, l'endorphine, cette hormone que notre organisme secrète pendant l'effort et que l'on appelle souvent « hormone du plaisir », n'a pas volé son surnom : elle procure une réelle sensation de bien-être. Enfin, bouger c'est aussi bon pour la tête : marcher avec des amis ou participer à un cours associatif a pour vertu indirecte de rompre l'isolement et de stimuler ses capacités cognitives.

QUELLE ACTIVITÉ PRATIQUER ET À QUELLE FRÉQUENCE ?

Avant tout une activité qui vous plait et que vous aurez choisie avec votre médecin pour être sûr qu'elle ne présente aucune contre-indication. Vous aimez les contacts ? Privilégiez un cours de groupe, en club ou à la piscine de votre quartier. Vous préférez être seul ? Promenez-vous 30 mn par jour, avec un bon rythme de marche, à la faveur de la promenade du chien si vous en avez un. Avec ou sans compagnon, sachez qu'une

marche après le repas du soir et avant de vous coucher, vous aidera à trouver rapidement le sommeil. Mais pratiquer une activité physique, ne signifie pas systématiquement faire du sport : l'essentiel est de bouger ! Monter les escaliers en délaissant l'ascenseur, laver ses carreaux (en évitant de monter sur quelque support que ce soit), et même passer l'aspirateur, c'est déjà avoir une activité physique ! Attention toutefois à ne pas en faire trop ! Plus que l'intensité, c'est la régularité qui vous permettra d'entretenir votre forme.

Crumble de flocons d'avoine poire pomme cassis

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

TEMPS DE CUISSON : 20 minutes

POUR 2 PERSONNES

- 150 g de pommes en quartiers
- 150g de poires en quartiers
- 100 g de cassis
- 100 g de sucre semoule
- 100 g de farine
- 75 g de beurre ramolli
- 50 g de flocons d'avoine

PRÉPARATION :

Je préchauffe le four (thermostat 5).

Je mélange du bout des doigts la farine, le sucre, le beurre et les flocons d'avoine. Je réserve cette pâte à crumble.

Je dispose les fruits dans un plat beurré allant au four, je les recouvre de la pâte à crumble et passe le tout au four 30 minutes.



Le conseil d'Yves Camdeborde

On peut très bien utiliser des fruits congelés pour cette recette. Les gourmands l'accompagneront d'une boule de glace vanille, c'est simplement merveilleux !



Le commentaire du professeur Lesourd

Le crumble se mange à toute heure ! Pour le goûter, devant un bon film ou avant de se coucher, c'est du plaisir à s'offrir. Pensez à varier les fruits...

Repères de consommation du PNNS*

	Fruits et légumes	Au moins 5 portions par jour
	Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas et selon l'appétit
	Lait et produits laitiers	3 ou 4 par jour
	Viandes, poissons et produits de la pêche, oeufs	1 ou 2 fois par jour
	Matières grasses ajoutées	En limiter la consommation
	Produits sucrés	En limiter la consommation
	Boissons	De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour
	Sel	En limiter la consommation
	Activité physique	Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour

* Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.

LE PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ A ÉDITÉ, POUR PERMETTRE À CHACUN DE GARDER À L'ESPRIT LES PRINCIPALES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES, LES PETITES FICHES REPÈRE QUE VOICI :

- À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
- Crus, cuits, nature ou préparés
- Frais, surgelés ou en conserve
- 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin...
- Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...
- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- Limiter les préparations frites et panées
- Penser aux abats
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- À consommer surtout au cours des repas et des collations
- Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons
- Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- Eau : au cours et en dehors des repas
- Limiter les boissons sucrées
- Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
- Préférer le sel iodé
- Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...
- Ne pas manger sans sel sans prescription médicale
- Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...) et les activités sportives (gymnastique, yoga, natation...)
- Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes

Remerciements

La Fédération des PSAD et ses partenaires tiennent à remercier chaleureusement les personnes suivantes pour le concours qu'elles ont apporté à la campagne Nutriseniors :

Société Française de Nutrition : les professeurs Monique Romon et Monique Ferry

Le professeur Bruno Lesourd : Professeur de nutrition et de gériatrie au CHU de Clermont-Ferrand et responsable des guides PNNS seniors

Malakoff Médéric : Docteur Philippe Dejardin et Jacques Trénel, Directeurs adjoints de l'action sociale du groupe Malakoff Médéric

Association Nationale Française des Ergothérapeutes



Ce guide a été réalisé par la Fédération des Prestataires de santé à domicile dans le cadre de la 4^e Semaine nationale du maintien à domicile des seniors.

Les prestataires de santé à domicile (PSAD) assurent la mise à disposition à domicile des services et des dispositifs médicaux nécessaires à la compensation de perte d'autonomie (lits médicalisés, fauteuils roulants...) ou au traitement des patients (systèmes de perfusion, matériels d'assistance respiratoire, systèmes d'insulinothérapie par pompe externe, etc.)

Cette opération de mobilisation a reçu le Haut patronage de Madame Laurence Rossignol, Secrétaire d'État chargée de la Famille, des Personnes âgées et de l'Autonomie, auprès de la Ministre des Affaires sociales, de la Santé et des Droits des femmes, reconduisant ainsi le soutien exprimé par les pouvoirs publics en 2011, 2012 et 2013.

Télécharger le guide sur le site www.seniors-domicile.fr

Novembre 2014

