

# Assiette & Baskets

PLUS DE PLAISIR À LA RETRAITE



## **Vivre en bonne santé, de manière autonome le plus longtemps possible représente un enjeu majeur en santé publique.**

Chez les personnes de 60 ans et plus, conserver une bonne santé et maintenir une qualité de vie satisfaisante passe par une alimentation variée et équilibrée.

Ce guide offre des conseils pratiques autour de la gestion de l'alimentation et de l'organisation des repas. Il s'adresse à tout un chacun, que vous soyez senior ou que vous côtoyez un senior dans votre entourage. Il a pour objectif de donner des pistes concrètes d'actions afin que vous ou votre proche puissiez être acteur de votre santé et de votre qualité de vie en maintenant votre autonomie.

# Sommaire

## **1. MANGER**

- 1.1 Bon appétit p. 4
- 1.2 Quand l'appétit vient à manquer p. 5

## **2. BOIRE**

- 2.1 A votre santé p. 6

## **3. BOUGER**

- 3.1 Bien dans votre corps p. 7

## **4. ÊTRE ATTENTIF**

- 4.1 A l'écoute de votre santé p. 8

## **5. ASTUCES PRATIQUES**

- 5.1 Pour vos provisions p. 10
- 5.2 Autour des repas p. 12
- 5.3 Dans votre cuisine p. 14

## **6. CES SIGNES À OBSERVER**

- 6.1 Pour votre santé et celle de vos proches p. 16

# 1. MANGER

## 1.1 | Bon Appétit !

Prendre soin de sa santé c'est tout d'abord veiller à garder une alimentation variée et régulière. Ainsi, vous faites le plein d'énergie et permettez à votre organisme de recevoir toutes les substances dont il a besoin pour rester actif au quotidien!

**RÉGULARITÉ : 3 REPAS PAR JOUR ET DES COLLATIONS SI BESOIN, FAVORISEZ LES ALIMENTS QUE VOUS APPRÉCIEZ !**



## 1.2 | Quand l'appétit vient à manquer

La vue d'une assiette pleine, une diminution de la perception du goût, des difficultés à mâcher, voici quelques raisons qui pourraient vous amener à perdre l'appétit et à sauter des repas. Mais puisque «l'appétit vient en mangeant», il vaut mieux réagir sans attendre en adaptant vos repas afin de les rendre plus appétissants.

**PRENEZ PLUSIEURS PETITS REPAS OU COLLATIONS DURANT LA JOURNÉE**

**VOUS POUVEZ RENDRE VOS GOÛTERS PLUS RICHES À L'AIDE DE**

- Fromage, viande séchée, jambon, œufs ou pâté avec un morceau de pain
- Crème au chocolat, flan, riz au lait, bircher, séré aux fruits
- Sandwichs maison



**SERVEZ-VOUS DE PETITES PORTIONS PLUTÔT QU'UNE ASSIETTE TROP PLEINE**

**DANS L'ASSIETTE**

- Jouez sur les couleurs
- Variez les textures
- Utilisez des herbes et des épices pour relever vos plats



## 2. BOIRE

### 2.1 | A votre santé !

Notre organisme étant composé d'environ 60 % d'eau, il est important de le maintenir bien hydraté. L'eau est indispensable au bon fonctionnement de tous les organes, elle régule la température du corps et hydrate les articulations. En restant bien hydraté, vous favorisez une bonne santé, car l'eau, c'est la vie !



#### RESTEZ BIEN HYDRATÉ (ENTRE 1 ET 2 LITRES PAR JOUR)

#### REMPLEZ UNE BOUTEILLE TÉMOIN D'UN LITRE LE MATIN ET ASSUREZ-VOUS QU'ELLE SOIT VIDE EN FIN DE JOURNÉE

(pensez à l'utiliser pour toutes vos boissons : verre d'eau, tisane, avec les médicaments...)



#### PENSEZ-Y, ILS SONT RICHES EN EAU

→ Fruits et légumes entiers ou sous forme de jus



#### PENSEZ À BOIRE PLUS

- S'il fait chaud
- Si vous êtes souffrant
- Si vous pratiquez une activité physique



#### BUVEZ SANS ATTENDRE LA SENSATION DE SOIF, SYNONYME DE DÉSHYDRATATION

#### INSTAUREZ-VOUS DES RITUELS POUR BOIRE RÉGULIÈREMENT

→ Toutes les deux heures

Attention, l'alcool déshydrate. Limitez votre consommation et pensez à boire davantage d'eau si vous en consommez.



## 3. BOUGER

### 3.1 | Bien dans votre corps

Tout comme l'alimentation, l'activité physique est une des clés pour maintenir une bonne santé physique et psychique. Ainsi, la pratique d'une activité quotidienne (marche, jardinage, vélo, gymnastique, ...) vous permet de maintenir une bonne musculature, des os solides ainsi que des articulations plus souples.

De plus, cela facilite le maintien d'un poids stable, facteur important pour conserver une bonne santé.

#### TROUVEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE PROCHE DE CHEZ VOUS

- Club sportif local
- Cours proposés par des associations pour les seniors

#### UNE ACTIVITÉ MODÉRÉE DE 30 MINUTES PAR JOUR, 5 X PAR SEMAINE, EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

→ Promenez-vous, jardinez, faites du vélo, allez faire vos courses à pied

#### EN CAS DE CANICULE, LIMITEZ VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES AU MAXIMUM



## 4. ÊTRE ATTENTIF

### 4.1 | A l'écoute de votre santé

Pour se lever, se promener, aller faire ses courses, jardiner ou encore danser, nous avons besoin de nos muscles. Ceux-ci sont essentiels à notre maintien en bonne santé. Cependant, l'âge avançant, nous perdons progressivement notre masse musculaire et avons plutôt tendance à gagner de la masse grasse. Rester actif est donc essentiel pour entretenir nos muscles et maintenir un poids stable afin de freiner la perte de masse musculaire.

#### UNE BONNE HYGIÈNE DENTAIRE POUR CROQUER LA VIE À PLEINES DENTS

POUR PRÉVENIR OU FREINER TOUT PROBLÈME DE SANTÉ, ADRESSEZ-VOUS AU CMS DE VOTRE RÉGION AFIN D'ORGANISER UNE VISITE PRÉVENTIVE À DOMICILE

#### BESOIN D'AIDE FINANCIÈRE ?

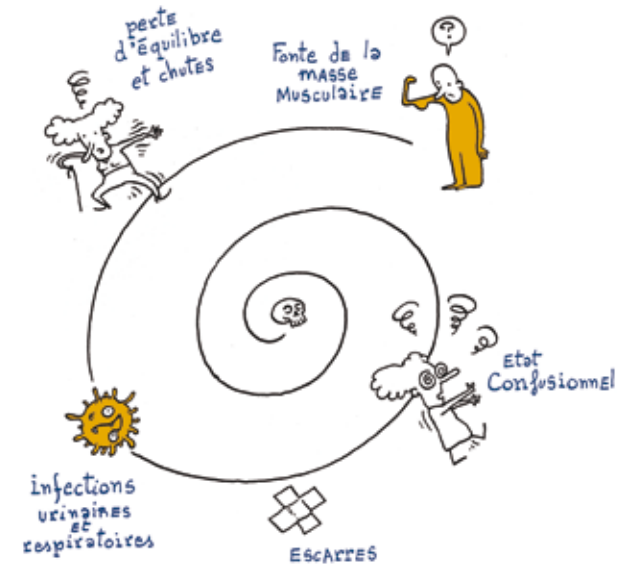
- En âge AVS, contactez Pro Senectute
- Avant l'âge AVS, contactez le CMS de votre région

LES HABITS SONT DE BONS INDICATEURS DE VARIATION DE POIDS

VOTRE POIDS VOUS INQUIÈTE ? PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN



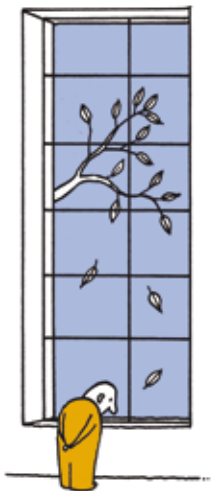
## CONSÉQUENCES LIÉES À UNE PERTE DE POIDS INVOLONTAIRE



SOYEZ ATTENTIF À CERTAINS ÉVÉNEMENTS TRAUMATISANTS (MALADIE, DEUIL, ENTRÉE EN INSTITUTION...) QUI PEUVENT ENGENDRER UNE PERTE D'APPÉTIT

DISCUTEZ AVEC VOTRE MÉDECIN EN CAS DE

- Perte d'appétit prolongée
- Perte de poids involontaire
- Difficultés dans votre quotidien (douleurs dentaires, troubles de la digestion, difficultés à la marche...)
- Pour toute autre inquiétude à propos de votre santé



# 5. ASTUCES PRATIQUES

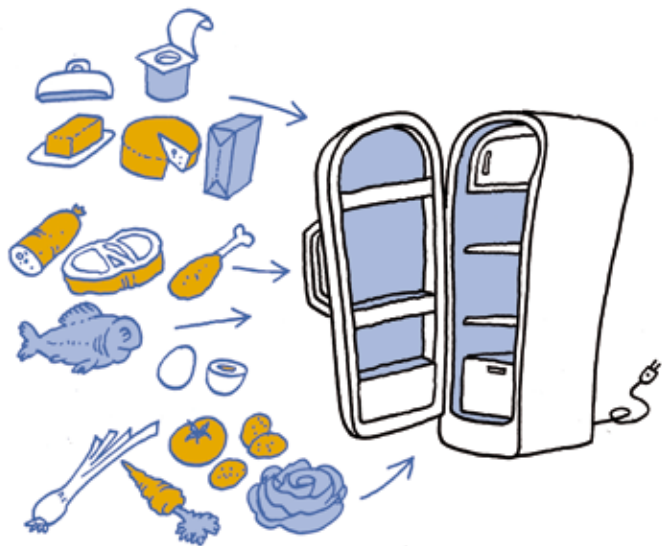
## 5.1 | Pour vos provisions

Avoir des aliments en réserve dans votre frigo et dans vos placards s'avère très utile lorsqu'il n'est pas possible de sortir en acheter. Ce stock vous permet aussi de proposer des biscuits en cas de visite inattendue pour les quatre heures!

### DANS LE FRIGO

**Au moins 3 types de produits frais différents à répartir au bon étage**

- Produits laitiers (lait, crème, beurre, yaourt)
- Fromage
- Viande/poisson
- Œufs
- Fruits et légumes



## RANGÉZ LES ALIMENTS ACHETÉS D'APRÈS LA DATE DE PÉREMPTION

### DANS LE GARDE-MANGER

**Des aliments secs en réserve**

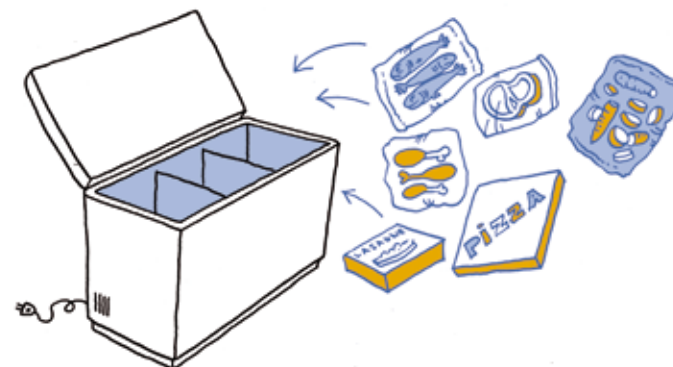
- Céréales (pâtes, riz, semoule, légumes secs, muesli)
- Conserves (thon, sardines, maïs, petits pois-carottes, rösti, sauce tomate, pesto, compote, légumes au vinaigre, olives)
- Biscuits, chocolat, confiture, biscuits apéritif
- Fruits oléagineux et fruits secs
- Soupes et bouillons
- Farine, sucre, sel, épices
- Huiles et vinaigres



### DANS LE CONGÉLATEUR

- Légumes naturels ou apprêtés
- Poisson (filet, bâtonnets)
- Viande (cuisses de poulet, émincés, escalopes)
- Plats surgelés maison

Attention, ne pas congeler des produits décongelés





## 5.2 | Autour des repas

L'acte de manger ne se limite pas au fait de se nourrir, il signifie également se réunir et se réjouir. Découvrez, partagez, savourez, variez et faites de vos repas un moment de plaisir et de détente!



### FAVORISEZ LES REPAS À PLUSIEURS

- En famille, avec vos voisins, amis, partenaires de loisirs
- Intergénérationnel (avec vos petits-enfants, enfants du voisinage)
- Repas communautaires (dans votre commune, dans une association)

### PROFITEZ DES REPAS POUR VOUS DÉTENDRE ET PASSER UN BON MOMENT



### SOIGNEZ LA PRÉSENTATION DU REPAS

- Dressez vos repas sur assiette
- Utilisez de la vaisselle colorée
- Décorez votre table

### DES DIFFICULTÉS ?

- Faites-vous accompagner pour les achats ou déléguez ceux-ci
- Les CMS de votre région mettent à disposition différents services pour la livraison et la préparation des repas



### 5.3 | Dans votre cuisine

La cuisine est l'une des pièces les plus fréquentées de la maison, mais aussi celle qui comporte le plus d'éléments susceptibles d'entraîner des chutes, des brûlures ou des coupures. Pour continuer à préparer vos repas en toute sérénité, jetez un coup d'œil aux précautions à prendre.



#### EVITEZ

- De disposer les objets lourds en hauteur
- Les tapis sur le sol
- Les obstacles sur le chemin entre l'évier, les plaques de cuisson le plan de travail et la poubelle
- De laisser des éclaboussures d'eau sur le sol



#### FAVORISEZ

- L'installation d'une table avec des chaises au milieu de la pièce, pour s'asseoir au besoin
- Le champ libre autour de la table
- Le rangement des ustensiles de cuisine à portée de main
- La répartition des ustensiles les plus utilisés dans les tiroirs les plus accessibles
- Un éclairage adapté pour limiter les risques d'accidents



En cas de difficultés, les ergothérapeutes du CMS de votre région peuvent proposer des aides (ustensiles adaptés pour la cuisine, la préparation et la prise des aliments).



# 6. CES SIGNES À OBSERVER

## 6.1 | Pour votre santé et celle de vos proches

Les signes mentionnés ci-dessous peuvent être les indicateurs d'une perte d'appétit et à plus long terme d'un risque pour l'autonomie et la santé. Si vous observez un ou plusieurs signes chez vous ou chez vos proches, n'hésitez pas à contacter un médecin ou un.e diététicien.ne.

### ALIMENTATION

- Consommation de moins de deux repas par jour
- Une alimentation ne comportant ni viande, ni poisson, ni œufs, ni produits laitiers, ni protéines végétales



### HYDRATATION

- Des urines de couleur jaune foncé à brune qui peuvent indiquer une déshydratation
- La quantité d'eau de la bouteille témoin qui ne baisse pas



### EN CAS DE MANQUE D'APPÉTIT

- Des repas préparés mais non-consommés
- Une baisse d'intérêt pour l'alimentation
- Des assiettes avec beaucoup de restes

### FRIGO ET GARDE-MANGER

- Un frigo qui ne se vide jamais
- Des aliments périmés qui s'accumulent



### AU QUOTIDIEN

- Des vêtements qui deviennent trop larges, une ceinture à laquelle il faut rajouter des trous, une bague devenue trop grande, un dentier plus adapté
- Des difficultés à se lever de la chaise ou à monter des escaliers
- Des pertes d'équilibre ou des vertiges
- Attention : une personne en surpoids peut être dénutrie

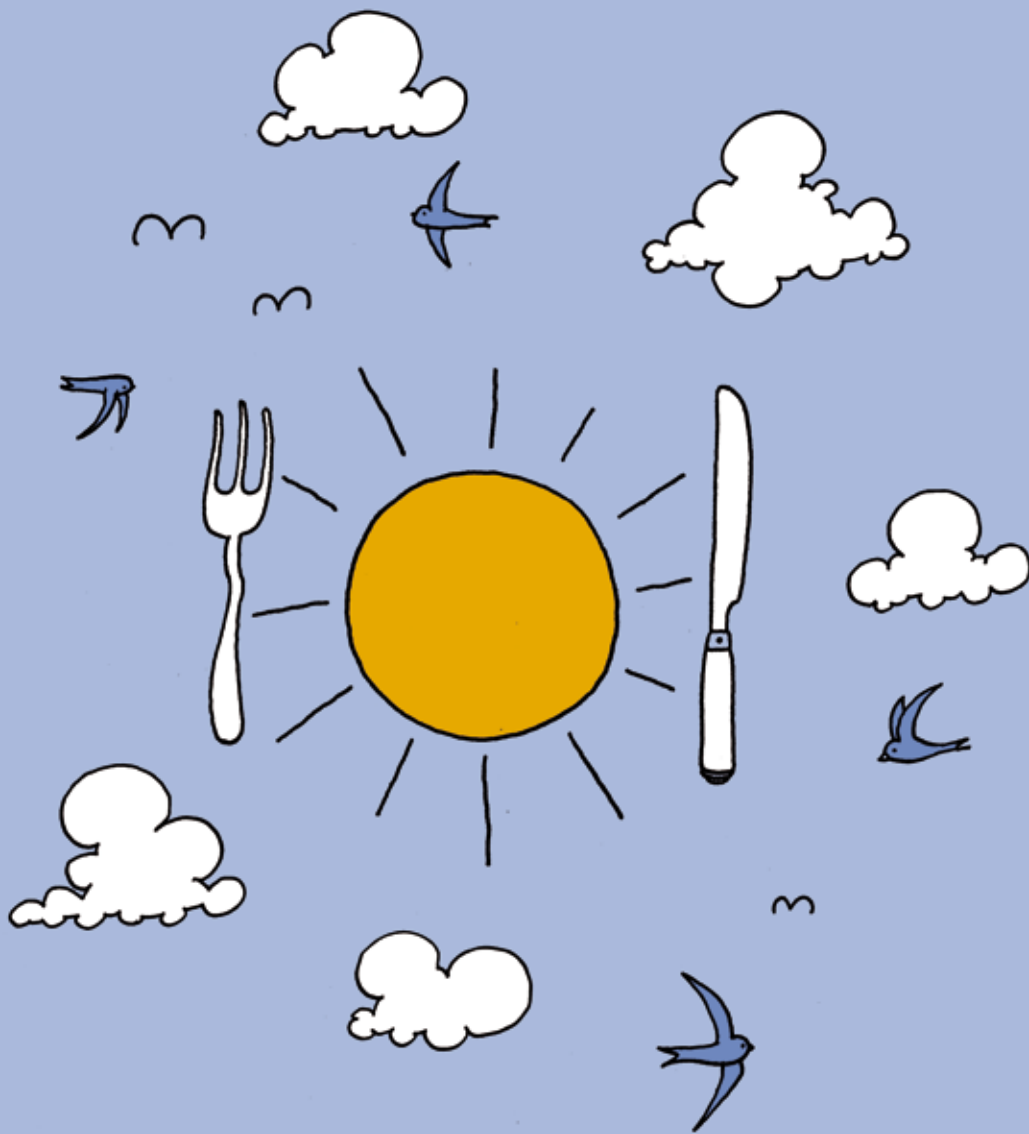
### CADRE DU REPAS

- Un désintérêt pour les moments de repas
- Un refus systématique des invitations à manger
- Une diminution d'autonomie pour les courses ou la préparation des repas

### CUISINE

- Une baisse d'envie pour la préparation des repas
- Des difficultés dans l'utilisation d'ustensiles de cuisine

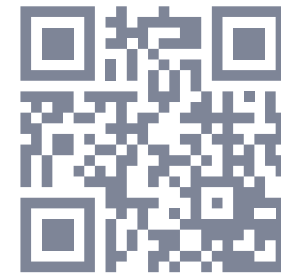




**Vous avez découvert dans ce guide des conseils et des repères autour de l'alimentation, que vous soyez un senior ou que vous côtoyez un senior dans votre entourage.**

Les pistes d'actions proposées visent à ce que vous ou votre proche conserviez une bonne santé et du plaisir à manger.

Sur le site internet [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch), vous retrouverez de plus amples informations, ainsi que des conseils et astuces pour savourer vos repas avec plaisir et curiosité. En cas de questions spécifiques, parlez-en à votre médecin traitant.



[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)



# IMPRESSUM

## Textes & contenu

Pauline Solioz, diététicienne et coordinatrice du projet Seniors  
Valentin Rey, collaborateur de projets, Fondation Senso5  
Muriel Baechler, animatrice socio-culturelle, ProSenectute  
Julie Brochellaz, assistante en soins et santé communautaire, CMS Sion  
Catherine Moulin Roh, responsable du domaine Promotion Santé, Promotion Santé Valais  
Cathy Berthouzoz, chargée de projets, Promotion Santé Valais  
Pascale Fournier, membre de la Fédération Valaisanne des Retraités  
Emilie Morard, déléguée à la promotion de la santé, Service de la santé publique  
Nathalie Sarrasin, professeure HES, HES-SO Valais-Wallis  
Sébastien Turrian, responsable de cuisine, Les Fleurs du Temps  
Janick Varone, responsable service Centr'aide du CMS de Sion  
Julien Dubuis, président de l'association proches aidants Valais  
Florian Walther, responsable de projets de prévention, Promotion Santé Valais

## Conseil scientifique

Manoëlle Godio Delay, médecin cheffe, Hôpital du Valais

## Illustrations

© Ambroise Héritier

## Graphic design

© Pauline Lugon - [www.pole-in.ch](http://www.pole-in.ch)



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**

PLATEFORME 60+  
PLATTFORM 60+



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE



Pour vous - chez vous  
Überall für alle  
**CMS-SMZ**  
Valais Wallis



Département de la santé, des affaires sociales et de la culture  
**Service de la santé publique**  
Departament für Gesundheit, Soziales und Kultur  
**Direktorate für Gesundheitswesen**



**SV**Fondation  
Une alimentation saine pour tous.



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

VILLE DE SION