

Manger sainement pour rester en bonne santé

Alimentation à partir de 65 ans



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

**Manger sainement pour rester
en bonne santé
Alimentation à partir de 65 ans**

Sommaire

L'importance des protéines	5
Énergie – ni trop, ni trop peu	10
Vitamines et sels minéraux	11
Boire suffisamment	12
Autres points à retenir	14
Conseils et menus pour le quotidien	19
Provisions	22
Conseils si vous avez peu d'appétit	24
Faciliter la digestion	25
Restez actifs	27
Hygiène en cuisine	28



Manger doit être un plaisir, que l'on soit seul ou en compagnie. Une alimentation variée, savoureuse et équilibrée est un gage de santé à tout âge. Mais plus les années passent, plus il faut accorder de l'importance à certains aspects : il est par exemple essentiel de préserver ses forces musculaires et sa santé osseuse pour rester mobile et autonome. Comment faire ? Veiller à un apport suffisant en eau, en protéines, en énergie, en vitamine D et bouger régulièrement.

Manger ne se résume pas à une prise de nutriments. Une belle table, une nappe, quelques fleurs ou une musique relaxante rendent l'atmosphère agréable. Manger c'est aussi prendre du temps pour soi, seul ou en famille, avec des amis, des voisins ou des collègues. Quel que soit votre choix, nous vous souhaitons un bon appétit !





L'importance des protéines



Les protéines sont des constituants essentiels de la musculature et des os et assurent un bon fonctionnement du système immunitaire. En vieillissant, on a besoin de davantage de protéines pour la préservation des muscles que lorsqu'on est jeune.

La population suisse consomme en moyenne plus de protéines que nécessaire. Mais cette tendance diminue avec l'âge. Les personnes âgées n'en consomment pas suffisamment, et ce pour plusieurs raisons : des besoins accrus, des changements dans les préférences et les aversions alimentaires, ou encore moins d'appétit ou une maladie.

Quels aliments contiennent des protéines ?

Presque tous les aliments contiennent des protéines, mais certains plus que d'autres (cf. aussi la page 11) :

- la viande, le poisson, les œufs
- le lait, les yogourts, le séré, le fromage
- les légumineuses telles que les pois chiches, les lentilles et les haricots secs rouges ou blancs (les haricots verts, les pois mange-tout ou les petits pois ne font pas partie de cette famille)
- les produits à base de soja comme les fèves de soja, le tofu, les boissons au soja, le tempeh
- le seitan (protéine de blé), le Quorn (obtenu à partir d'un champignon)
- les fruits à coque, les graines
- les céréales, comme le blé, l'épeautre, le millet, l'avoine, l'orge et le riz ainsi que les produits à base de céréales, comme le pain, les pâtes et le muesli





Gros plan sur certains aliments

Les légumineuses telles que les lentilles, les pois chiches et les haricots secs (comme les haricots rouges, blancs ou borlotti) sont riches en protéines et autres nutriments importants. Ils sont toutefois très rarement consommés en Suisse en raison d'un temps de cuisson long.

Mais il existe des solutions ! Les lentilles, par exemple, peuvent être préparées sans les faire tremper au préalable et les variétés rouges et jaunes n'ont pas besoin d'être cuites trop longtemps. Il faudrait donc intégrer plus de légumineuses dans nos assiettes.

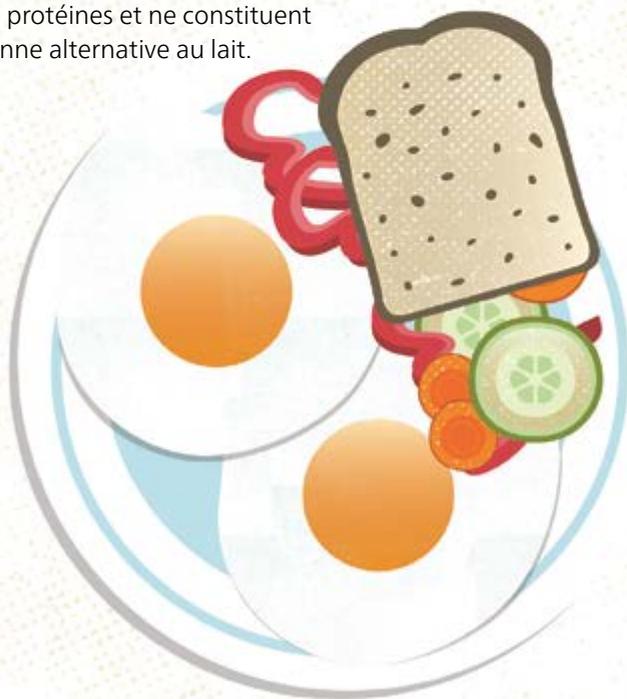
Les œufs sont généralement simples et rapides à préparer. Qu'ils soient brouillés, au plat ou durs, les œufs peuvent facilement être combinés avec des mets froids. Ils peuvent aussi être utilisés comme ingrédients dans les soufflés, les quiches aux légumes ou les gâteaux aux fruits. Et pas d'inquiétude pour le taux de cholestérol dans le sang : les œufs n'ont guère d'influence sur ce taux.

Le séré – notamment le séré demi-gras ou maigre – peut être préparé sucré ou salé : séré avec des fruits frais, soufflé au séré sucré ou salé, séré dans du muesli, séré dans les frappés aux fruits, séré avec des herbes comme pâte à tartiner ou séré comme sauce froide pour des bâtonnets de légumes ou pour des pommes de terre en robe des champs. La ricotta peut aussi être utilisée de mille et une façons comme source de protéines.

La viande est une source de protéines très appréciée. Il n'est pas nécessaire d'en consommer tous les jours pour avoir un apport suffisant en protéines. Il ne faudrait consommer qu'occasionnellement des produits carnés transformés comme des saucisses ou de la charcuterie en tranches. Ils contiennent en effet souvent trop de graisses et de sel. De plus, une portion de ces produits renferme moins de protéines qu'une portion de viande non transformée.

Le poisson ne devrait être consommé que de temps en temps comme un mets particulier, parce qu'il fait l'objet d'une surpêche. Lors de l'achat de poisson, il faudrait porter son choix sur du poisson issu d'une pêche ou d'un élevage durables, comme du poisson étiqueté bio ou MSC/ASC ou du poisson issu d'eaux suisses.

Les tofu, tempeh, Quorn, seitan et autres sources de protéines végétales sont un peu moins connus que la viande et le poisson. Les produits à base de soja notamment, comme le tofu et le tempeh, sont de bonnes sources de protéines. Ils permettent de varier les sources de protéines et de ne pas se limiter aux protéines d'origine animale. Les boissons à base de riz, d'amandes ou d'avoine, par contre, contiennent très peu de protéines et ne constituent pas une bonne alternative au lait.





Varier les sources

Il faut veiller à varier les sources de protéines et à choisir celles que l'on préfère.

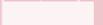
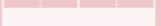
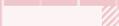
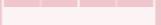
On profite ainsi également de la diversité des nutriments importants présents dans les différents aliments.

Les aliments enrichis en protéines, comme les barres protéinées, les mueslis aux protéines ou les yogourts et sésés spéciaux ne représentent pas souvent une alternative judicieuse. Certains de ces produits sont fortement transformés et leur teneur en protéines ne dépasse parfois pas celle des produits traditionnels. Il ne faudrait donc en consommer que de temps en temps ; ces produits ne devraient pas faire partie de l'alimentation quotidienne.



Combien de protéines dans une portion ?

La liste ci-dessous donne une estimation grossière des protéines contenues dans une portion de différents aliments. À partir de 65 ans, le corps a besoin d'au moins 1 g de protéines par kg de poids corporel par jour. Une personne pesant 70 kg aurait donc besoin de 70 g de protéines par jour. Une personne en surpoids devrait discuter de ses besoins en protéines avec un-e diététicien-ne.

Aliment	Protéines par portion	0	10g	20g
	1 verre de lait	7g		
	1 gobelet de yogourt (180 g)	7g		
	5 à 6 cuillères à soupe de séré demi-gras	13g		
	1 grand morceau de fromage à pâte molle	12g		
	1 morceau de fromage à pâte dure	9g		
	1 portion de viande (100 g)	21g		
	2 à 3 tranches de jambon	11g		
	1 saucisse de Vienne	7g		
	1 portion de poisson (100 g)	20g		
	2 œufs	13g		
		7 à 8 cuillères à soupe de pois chiches, lentilles, haricots cuits	10-12g	
1 portion de tofu, seitan, Quorn (100 g)		13-16g		
1 portion de tempeh (100 g)		20g		
1 verre de boisson au soja		7g		
	3 pommes de terre	5g		
	6 cuillères à soupe de flocons de céréales	6g		
	1 poignée de fruits à coque, d'amandes, de graines	4-10g		
	2 tranches de pain	10g		
	1 portion de pâtes, de polenta, de millet, de riz (150 g cuit)	4-8g		
	1 poignée de légumes	2g		
	1 poignée de fruits	1g		

Énergie – ni trop, ni trop peu

Il est normal que la masse musculaire et la masse grasse évoluent au cours de la vie. Ces changements ont aussi des répercussions sur les besoins en énergie, qui ne dépendent pas seulement de la masse musculaire, mais aussi de l'activité physique, du sexe et de l'état de santé.

Lorsque le poids corporel reste stable, le corps absorbe vraisemblablement la quantité d'énergie nécessaire. Mais il se peut qu'une personne prenne ou perde du poids sans avoir changé consciemment ses habitudes alimentaires. Si vous avez peu d'appétit, consultez la page 24 :

vous y trouverez des astuces. En cas de prise de poids, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière aident à stabiliser le poids.

Si vous prenez ou perdez du poids sur une période prolongée, vous devriez en parler à un-e diététicien-ne ou à votre médecin de famille. Ce conseil est valable aussi pour les personnes qui souhaitent maigrir. En effet, une perte de poids se traduit souvent par une diminution indésirable de la masse musculaire.



Vitamines et sels minéraux



Vitamine D

En plus des protéines, vous avez aussi besoin de vitamine D pour votre musculature, votre système immunitaire et votre santé osseuse. Souvent absente ou présente en très faible quantité dans la plupart des aliments, la vitamine D est produite principalement par la peau lors de l'exposition au soleil.

Vu que cette production diminue en vieillissant, on observe souvent une carence en vitamine D à partir d'un certain âge. Il est donc conseillé de prendre un complément en vitamine D durant toute l'année, sous forme de gouttes par exemple. Vous devriez convenir du dosage de la vitamine D avec votre médecin de famille ou votre pharmacien.



Calcium

Le calcium est un constituant important des os et des dents. On en trouve par exemple dans le lait, le yogourt, le séré

et les fromages, aliments qu'il faudrait consommer plusieurs fois par jour pour garantir un apport suffisant. Les boissons au soja constituent, elles aussi, de bonnes sources de calcium seulement si elles sont enrichies en cette substance. Les fruits à coque, les eaux minérales, les haricots verts séchés, les épinards, les brocolis, les choux, peuvent aider à couvrir les besoins en calcium. L'eau minérale devrait contenir au moins 150 mg de calcium par litre, idéalement plus de 300 mg. On trouve cette information sur l'étiquette.



Autres vitamines et sels minéraux

La publicité pour des comprimés de vitamines ou des préparations de sels minéraux peut donner l'impression que ces produits sont importants pour une bonne santé. Or, ils ne sont généralement pas nécessaires, à l'exception de la vitamine D. Si vous souhaitez prendre des vitamines ou des sels minéraux en plus de votre alimentation, demandez conseil à votre médecin de famille.

Boire suffisamment

Notre corps est constitué en grande partie d'eau. C'est pourquoi il réagit rapidement en cas d'apport insuffisant en liquide, par des maux de tête par exemple. Buvez au moins 1,5 litre d'eau, idéalement du robinet, réparti sur toute la journée.

Il est conseillé de boire toute la journée et de ne pas attendre d'avoir soif. La sensation de soif signale en effet que l'on n'a pas assez bu. La sensation de soif diminuant avec l'âge, il faudrait y prêter une plus grande attention lorsqu'on vieillit.

Conseils pour votre quotidien :

- Buvez un verre d'eau le matin à votre lever
- Buvez régulièrement au cours de la journée.
- Placez un verre rempli d'eau sur votre table de cuisine, au salon ou sur votre bureau.
- Emportez une bouteille d'eau ou de thé si vous sortez.
- Remplissez une carafe et videz-la jusqu'à midi ou jusqu'au soir.
- Prenez un thé ou un café l'après-midi en bonne compagnie.



Varier les boissons

Si vous avez des difficultés à boire autant d'eau, vous pouvez varier les boissons en optant pour du thé aux fruits ou une tisane, ajouter du jus de citron et de la menthe à l'eau ou boire de l'eau minérale gazeuse.

L'apport en liquide peut aussi être assuré en consommant du café, du thé noir, du thé vert ainsi que des soupes ou des jus de fruits dilués.





Boire en cas de canicule et de maladie

En cas de forte chaleur, de fièvre ou de diarrhée, le corps a besoin d'un apport supplémentaire en liquide. Il faut alors boire plus que d'habitude. Lorsqu'on transpire ou si l'on a la diarrhée, le corps perd non seulement des liquides, mais aussi du sel et des nutriments. Des soupes légères ou des jus de fruits dilués aident à compenser ces pertes.



...et qu'en est-il des boissons sucrées et de l'alcool ?

Les boissons sucrées ne sont pas idéales pour étancher sa soif, car elles contiennent généralement beaucoup de calories et de sucre. Il en va de même pour les boissons sucrées artificiellement, car elles favorisent une accoutumance au goût sucré. Elles ne devraient être consommées qu'occasionnellement.

Les boissons alcoolisées augmentent la perte de liquides. De grandes quantités d'alcool peuvent aussi avoir des effets néfastes sur la santé des os. Si vous souhaitez apprécier de temps à autre une boisson alcoolisée, consommez-en en connaissance de cause et en petites quantités : par exemple 1 dl de vin ou 2 à 3 dl de bière par jour ou sporadiquement un petit verre d'eau-de-vie (20 cl).



Autres points à retenir

Pour être en forme et rester en bonne santé, il faut consommer des fruits et des légumes, mais aussi des aliments énergétiques comme des céréales ou des pommes de terre, et de bonnes graisses telles que des huiles végétales et des fruits à coque. La pyramide alimentaire

suisse vous aide à faire les bons choix et vous montre quels aliments consommer, à quelle fréquence et en quelle quantité. Vous trouverez les détails sur le site internet de la Société Suisse de Nutrition SSN : www.sge-ssn.ch/pyramide/pyramide_alimentaire.



© sge-ssn.ch, M. A. B. / 2024



Fruits et légumes

Les fruits et légumes sont savoureux, facilitent la digestion et aident à couvrir les besoins en liquide. Ils devraient être consommés à chaque repas et même entre les repas. L'idéal est d'en manger cinq portions par jour, une portion correspondant à environ une poignée. Choisissez des fruits et légumes de toutes les couleurs et, si possible, de production locale et de saison. Ils vous apporteront de précieuses vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.

Les fruits et légumes contiennent plus de nutriments s'ils sont consommés rapidement. Une cuisson longue et dans beaucoup de liquide entraîne la perte de leurs vitamines et sels minéraux, d'autant plus si vous jetez l'eau de cuisson. Des vitamines sont perdues également lors de la préparation de soupes. C'est pourquoi les légumes devraient aussi être consommés crus, par exemple râpés en salade.



Produits céréaliers et pommes de terre

Les produits céréaliers et les pommes de terre sont de précieuses sources d'énergie et devraient être consommés plusieurs fois par jour.

Parmi les céréales et produits céréaliers, on peut notamment citer le riz, les pâtes, la polenta, le pain, le muesli, les flocons d'avoine, l'épeautre et l'orge. Privilégiez les produits à base de céréales complètes. Ils contiennent une quantité particulièrement élevée de vitamines, de sels minéraux et de fibres alimentaires.

Certains produits à base de blé complet existent aussi sous forme moulue : c'est le cas du pain, mais aussi des flocons d'avoine. Attention : la présence de graines ou une couleur sombre ne signifie pas forcément que le produit est à base de céréales complètes. Pour savoir si le pain ou tout autre aliment est à base de blé complet, il suffit de consulter la liste des ingrédients sur l'étiquette. Plus un ingrédient est en tête de liste, plus le produit en contient.



Huiles et matières grasses

Les huiles végétales comme l'huile d'olive ou de colza ainsi que les fruits à coque et les olives contiennent – comme le poisson (cf. page 8) – de bonnes matières grasses qui sont bénéfiques à la santé du cœur et du cerveau. Il faudrait utiliser les huiles végétales tous les jours, par exemple l'huile d'olive pour la cuisson et celle de colza pour la sauce à salade. Vous pouvez varier les plaisirs en assaisonnant les mets froids avec de l'huile de noix ou de lin. Il n'est pas toujours facile de choisir une huile en raison d'une offre abondante.

Graines et fruits oléagineux

Il est aussi vivement conseillé de consommer chaque jour une poignée de fruits à coque. Choisissez de préférence la version non salée. Les fruits à coque peuvent être utilisés de mille et une façons : dans le muesli, les gâteaux aux fruits, les salades, les mets à base de curry ou alors comme en-cas lors de déplacements ou à domicile. Sous forme moulue également, ils trouvent leur place dans quantité de préparations.



En-cas sucrés et salés

Les sucreries et les amuse-bouche salés peuvent faire, eux aussi, partie d'une alimentation équilibrée. Mais ils devraient être consommés en connaissance de cause et avec modération, par exemple une petite portion une fois par jour. Ces aliments sont souvent riches en calories, en sucre ou en sel et pauvres en nutriments importants.

Les yogourts ou les sérés à la crème, le pudding ou le flan de semoule conviennent comme desserts riches en protéines.





Diabète et maladies cardio-vasculaires

Votre médecin de famille vous a-t-il diagnostiqué un taux élevé de lipides sanguins (cholestérol), une hypertension artérielle, une maladie cardio-vasculaire, du diabète ou de l'obésité ? Alors les recommandations contenues dans cette brochure peuvent vous être utiles.

Nous vous conseillons cependant de vous adresser à un-e diététicien-ne, qui vous aidera à les appliquer. Vous pouvez demander à votre médecin de famille de vous établir une ordonnance ou vous renseigner sur www.svde-asdd.ch.





Conseils et menus pour le quotidien



De petits changements dans vos habitudes alimentaires suffisent pour avoir un effet bénéfique sur votre santé et votre bien-être. Vous pouvez choisir et appliquer une ou plusieurs des recommandations précitées. Il suffit parfois de compléter par un aliment riche en protéines le petit-déjeuner habituel, composé de pain, de beurre et de confiture.

Vous pouvez ajouter par exemple un morceau de fromage ou un œuf dur, un yogourt, un verre de lait ou un café au lait. Ou vous pouvez réduire votre consommation de viande et manger davantage de lentilles ou d'haricots secs.

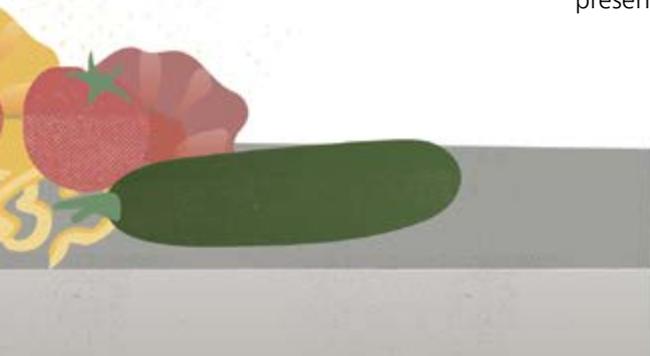
Composition d'un repas

Plusieurs repas par jour sont recommandés pour un apport suffisant en vitamines, sels minéraux, protéines et autres nutriments, par exemple trois repas principaux et deux à trois en-cas répartis sur la journée. Le nombre de repas nécessaire est dicté par votre appétit et par la situation. Si vous avez peu d'appétit, plusieurs petits repas sont préférables à deux ou trois grands.

Idéalement, un repas devrait comporter un mélange de divers aliments :

- légumes, salade ou fruit et
- pommes de terre, riz, pâtes, polenta, millet ou autre céréale et
- viande, œufs, tofu, légumineuses, poisson, fromage, séré ou seitan

Les menus peuvent être composés selon vos préférences ou vos habitudes. Nous présentons ci-après quelques suggestions.





Petit-déjeuner

Exemple de menu Protéines

Birchermuesli avec 4 cuillères à soupe de séré, de flocons d'avoine, de fruits à coque et 1 fruit
Eau, thé / café

22g



Dîner

Exemple de menu Protéines

Pâtes à la sauce tomate, courgettes et 3 cuillères à soupe de fromage râpé
Eau

18g



Souper

Exemple de menu Protéines

Soupe de lentilles avec carottes, 2 tranches de pain complet
Eau ou thé

19g

2 tranches de pain bis, beurre, confiture, 1 morceau de fromage, 1 fruit
Eau, thé / café

18g

Polenta avec 100 g de viande de bœuf, sauce, haricots verts
Eau

31g

Bouillie de semoule avec lait et baies
Eau ou thé

14g

2 tranches de pain complet, 2 œufs brouillés avec des champignons
Eau, thé / café

26g

Curry de pois chiches avec brocolis, petits pois et riz
Eau

23g

Salade de céleri, sauce au yogourt, 2 tranches de pain bis, 2 tranches de jambon
Eau ou thé

21g

Autres repas

2 portions de tarte aux pommes
Eau ou thé

14g

Salade, 3 pommes de terre en robe des champs, 1 morceau de fromage, 2 cuillères à soupe de séré
Eau ou thé

18g

À partir de 65 ans, les besoins en protéines sont d'un 1 gramme par kilo de poids corporel par jour. Si vous pesez 70 kg, il vous faut 70 g de protéines.

Mon poids : _____ kg = mes besoins en protéines : _____ g



En-cas

Besoins en
protéines d'une
personne de
70 kg par jour

Exemple de menu	Protéines	
3 cuillères à soupe de séré aux fines herbes	7 g	✓ = 71 g
1 tranche de pain bis	5 g	

4 biscottes au blé complet	7 g	✓ = 75 g
1 poignée de fruits à coque	5 g	

1 fruit	1 g	✓ = 78 g
1 yogourt	7 g	

Autre en-cas

1 verre de lait	7 g
-----------------	-----



Provisions

Les provisions facilitent la vie quotidienne, notamment lorsque le temps presse ou qu'il est difficile de faire ses courses ou de cuisiner. Les exemples ci-après sont des suggestions et la liste n'est pas exhaustive. Elle peut être complétée selon vos préférences ou vos habitudes.



Dans les placards de cuisine, le garde-manger ou à la cave

- des céréales pour bircher, du riz, des pâtes, du pain croustillant, etc.
- des fruits secs, des fruits à coque
- des légumineuses, séchées ou en boîte
- du lait UHT
- de l'huile d'olive, de l'huile de colza
- des plats cuisinés comme le risotto aux champignons





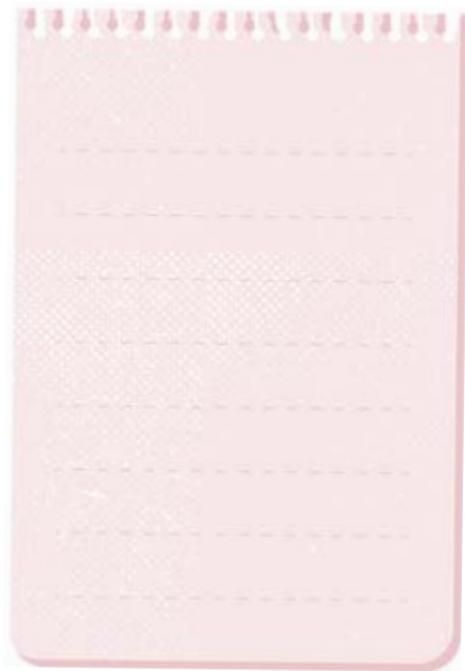
Au réfrigérateur

- du lait, des yogourts, du séré
- différents fromages (les fromages à pâte dure ou extra-dure se gardent souvent plus longtemps que les fromages à pâte molle)
- des œufs
- du tofu
- des légumes, certains fruits (ne pas les conserver longtemps)



Au congélateur

- des légumes, comme des petits pois ou des haricots verts; la congélation est un moyen simple de limiter la perte de vitamines et de sels minéraux
- du pain de mie (idéalement au blé complet)
- des filets de poisson
- de la viande
- des restes (ne décongeler qu'une seule fois)



Conseils si vous avez peu d'appétit

Si vous n'avez pas beaucoup d'appétit ou si vous avez perdu du poids, voici quelques conseils simples pour vous redonner goût à la nourriture :

- Prenez plusieurs petits repas plutôt que des grands repas.
- Buvez après ou entre les repas, mais pas avant. Si vous avez peu d'appétit, évitez de prendre une soupe comme entrée.
- Utilisez des épices, des fines herbes ou du jus de citron pour relever le goût de vos repas.
- Faites une promenade à l'air frais pour vous ouvrir l'appétit : sortez plus souvent ou aérez la pièce avant de manger.

Les en-cas sont un bon moyen d'améliorer l'apport en énergie et en protéines. Voici quelques exemples d'en-cas riches en énergie :

- 1 gobelet de séré ou de yogourt (évitez les formes allégées ou pauvres en énergie ou en graisse)
- 1 verre de lait entier avec du cacao ou du cacao au malt
- 1 morceau de pain avec du fromage à tartiner, du jambon ou du houmous (mousse de pois chiches)
- 1 poignée de fruits à coque non salés ou de fruits secs
- 1 portion de bouillie d'avoine avec une compote de fruits

Si vous manquez d'appétit ou perdez du poids sur une période prolongée, il faudrait consulter votre médecin de famille. Cette règle s'applique également aux personnes en surpoids.

Faciliter la digestion

Bouger quotidiennement, consommer des fibres alimentaires et boire suffisamment stimulent la digestion.

Conseils pratiques :

- Ajoutez des flocons d'avoine, du son ou des graines de lin moulues dans votre yogourt ou bircher.
- Préférez le pain complet au pain blanc.
- Mangez régulièrement des légumineuses et des fruits à coque.
- Buvez régulièrement et en quantité suffisante.
- Mastiquez bien les aliments.

Si vous avez le sentiment que vous ne supportez pas bien certains aliments, parlez-en à votre médecin de famille, à un-e diététicien-ne, qui pourra déterminer si vous souffrez d'une intolérance ou d'une allergie à certains aliments, lesquelles peuvent apparaître pour la première fois à tout âge. Vous trouverez davantage d'informations à ce sujet sur le site Internet www.aha.ch.





Restez actifs

Si vous bougez suffisamment, vous renforcez votre système immunitaire et entretenez votre forme mentale. L'activité physique préserve également la musculature et les os. Combinée à un aliment protéiné, elle est particulièrement adaptée pour favoriser la fonction musculaire. Consommez par exemple un yogourt après une balade à bicyclette ou des fruits à coque avec du pain comme en-cas pendant une promenade.

Choisissez l'activité physique qui convient le mieux à vos besoins et à vos préférences. Elle doit vous faire plaisir et contribuer à nouer ou à maintenir des contacts.



Nous vous recommandons 2,5 heures d'activité physique par semaine, réparties sur plusieurs jours. Exemples :

- Faire ses achats à pied
- Prendre les escaliers
- Jardiner
- Marcher d'un pas rapide
- Faire de la bicyclette
- Nager
- Faire de la gymnastique
- Danser
- Faire des exercices pour l'équilibre

Pour les personnes qui aiment se dépenser davantage :

- Faire de la bicyclette en pédalant plus vite
- Faire de la musculation
- Faire du ski de fond
- Faire de la randonnée

Vous trouverez de plus amples informations sur www.hepa.ch. Si vous souhaitez des informations sur les groupes de danse ou de randonnée, veuillez vous adresser à votre commune.

Hygiène en cuisine

De par leur nature, les aliments crus comme la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer peuvent contenir des germes. Si vos défenses immunitaires sont réduites en raison d'une maladie chronique ou de votre grand âge par exemple, vous serez plus sujets à des infections alimentaires.

Vous pouvez prévenir ces infections en respectant quatre règles simples :



- **Bien laver** : lavez bien à l'eau et au savon les plans de travail, les ustensiles de cuisine et les mains après avoir manipulé des aliments crus.



- **Bien chauffer** : chauffez à une température suffisante (70 °C minimum) la viande, le poisson et les fruits de mer ainsi que les aliments déjà cuits. Vous pouvez mesurer la température au moyen d'un thermomètre de cuisine. De nombreux germes survivent si la température est trop basse, en particulier dans la volaille et la viande hachée.



- **Bien séparer** : séparez toujours les préparations cuites des aliments crus. Utilisez des planches à découper et des ustensiles de cuisine distincts pour les aliments crus et cuits.



- **Bien réfrigérer** : rangez les aliments réfrigérés au réfrigérateur le plus rapidement possible après l'achat. Conservez la viande, le poisson, les fruits de mer, les produits laitiers et les aliments cuits à une température inférieure à 5 °C.

Vous trouverez de plus amples informations sur www.savourezsécurité.ch.



Informations complémentaires

aha! Centre d'Allergie Suisse :
www.aha.ch/centre-allergie-suisse

Pro Senectute :
www.prosenectute.ch

Société Suisse de Nutrition SSN :
www.sge-ssn.ch/fr

Association suisse
des diététicien-ne-s ASDD :
www.svde-asdd.ch/fr

Société suisse
des médecins-dentistes SSO :
www.sso.ch/fr/accueil

Le contenu de cette brochure se base sur la publication spécialisée « Recommandations alimentaires suisses pour les seniors » (2019) de l'OSAV. La brochure a été élaborée en collaboration avec Pro Senectute.

Éditeur :
Office fédéral de
la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires (OSAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berne

Layout et illustrations : Les graphistes, Berne

Office fédéral de
la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires (OSAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berne

Distribution:
www.publicationsfederales.admin.ch
No d'art. 341.833.F
03/2025

