

Bien se nourrir pour bien vieillir

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT À DESTINATION
DES AIDES À DOMICILE DU PAYS DE L'OR

CANDILLARGUES - LA GRANDE MOTTE
LANSARGUES - MAUGUIO CARNON
MUDAISON - PALAVAS-LES-FLOTS
SAINT-AUNÈS - VALERGUES

TABLE DES MATIÈRES

1. Les bases de la diététique : comprendre pour mieux accompagner !	4	8. Adapter l'alimentation selon les pathologies : conseils ciblés	28
A. Les groupes alimentaires : savoir les identifier et les reconnaître au quotidien	5	A. En cas de cholestérol élevé (dyslipidémies)	29
B. À quoi servent-ils ? Les rôles clés de chaque groupe d'aliments	6	B. En cas d'hypertension artérielle	29
C. Trouver l'équilibre grâce à la pyramide alimentaire	6	C. En cas de reflux gastro-œsophagien	30
D. L'affiche du PNNS : un outil visuel pour guider les bonnes pratiques	7	D. En cas de diarrhées	31
2. Les besoins nutritionnels des seniors : les essentiels à connaître	8	E. En cas de constipation	31
A. Les apports recommandés : repères chiffrés pour bien comprendre les besoins	9	F. En cas de diabète	32
B. Passer à la pratique : comment traduire ces repères dans les repas quotidiens ?	10	G. En cas de maladie d'Alzheimer ou d'épisode dépressif	32
3. Le corps change avec l'âge : impacts sur l'alimentation	12	H. Si le sénior est intolérant au lactose : quelles alternatives ?	33
A. Le métabolisme ralentit : conséquences sur les besoins énergétiques	13	I. En cas d'intolérance au gluten : solutions et vigilance	33
B. Les protéines, un enjeu majeur pour préserver la masse musculaire	13	J. Astuces techniques du quotidien pour faciliter la préparation et la prise des repas	36
C. Goût et odorat : des sens qui évoluent et influencent l'appétit	13	9. Exemples de menus pour séniors : adapter selon les besoins et les textures	38
D. Santé bucco-dentaire : quand la mastication devient difficile	13	A. Exemples de menus équilibrés hiver et été	39
E. La digestion se fragilise : adapter les repas pour plus de confort	13	B. Répartir les protéines sur la semaine : pourquoi et comment ?	49
F. D'autres facteurs à ne pas négliger : médicaments, mobilité, solitude...	14	C. Les indispensables de la cuisine bien organisée	49
4. Prévenir les carences nutritionnelles chez la personne âgée : exemples concrets	16	1. Produits longue conservation (= épicerie)	
A. Préserver le capital osseux : lutter contre la carence en calcium	17	2. Produits frais (= réfrigérateur)	
B. Faire le plein de soleil et de vitamine D	18	3. Produits surgelés (= congélateur)	
C. Bien s'hydrater chaque jour : prévenir la déshydratation silencieuse	18	D. Idées de recettes rapides, économiques et faciles à préparer	50
5. Perte d'appétit et dénutrition : comprendre, repérer, agir	20	10. Les repas portés à domicile : mieux les comprendre pour mieux les valoriser	52
A. Comment réagir face à un manque d'appétit ? Premiers conseils pratiques	21	A. Pistes pour améliorer la qualité et la présentation des repas	53
B. La dénutrition, c'est quoi exactement ?	21	B. Précautions alimentaires à respecter	53
C. Les signes d'alerte de la dénutrition à observer au quotidien	22	1. Hygiène lors de la préparation	53
D. Votre rôle clé en tant qu'aide à domicile dans la prévention et le suivi	22	2. Conservation au réfrigérateur et au congélateur	53
6. Enrichir les repas facilement : des astuces simples et efficaces	24	3. Conservation après décongélation	53
7. Les troubles de la déglutition : mieux les comprendre pour mieux les prévenir	26	4. Cuisson et réchauffage sécurisés	54
A. Qu'est-ce qu'un trouble de la déglutition ?	27	5. Aliments à risques : savoir les éviter	54
B. Les conséquences possibles sur la santé et la sécurité alimentaire	27	C. Donner du sens : expliquer aux bénéficiaires le fonctionnement des repas livrés	55
C. Des solutions diététiques pour adapter textures et consistances	27	11. En résumé : les points clés à retenir pour bien accompagner le sénior	58
		A. Les 4 indicateurs essentiels à surveiller chez le sénior	59
		B. L'essentiel à retenir pour des repas équilibrés et adaptés	59
		C. Le rôle fondamental des auxiliaires de vie, aides à domicile et aidants dans la prévention de la dénutrition	59

1.

Les bases de la diététique : comprendre pour mieux accompagner !

A. Les groupes alimentaires : savoir les identifier et les reconnaître au quotidien

- 7 nutriments dans les aliments :
- 3 énergétiques (= apportant des calories, c'est-à-dire le carburant de notre corps) : protéines, lipides, glucides
 - 4 non énergétiques : minéraux, vitamines, fibres et eau

Groupes d'aliments	Aliments	Nutriments	Rôles	Fréquence de consommation
Produits laitiers	• Lait : vache, brebis, entier, ½ écrémé... • Laitages : yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse • Fromages : cantal, emmental, bleu, mozzarella, chèvre...	• Protéines animales • Lipides animaux • Glucides semi-lents • Calcium • Vitamines B et D	• Entretien du capital osseux • Minéralisation • Formation des os et des dents	2 à 4 portions / jour
Viande, poisson, oeuf	• Viandes : bœuf, poulet, canard, lapin... • Poissons : saumon, dorade, sardine... • Fruits de mer : crevette, moule... • Œufs : omelette, oeuf sur le plat • Abats : cœur, rognon... (1 fois/15 jours) • Charcuterie : lardon, saucisse... (gras !)	• Protéines animales • Lipides animaux • Fer	• Entretien des muscles, de la peau et du sang	1 (à 2) fois par jour
Féculents	• Blé : pain, pâtes, semoule, boulghour... • Riz, maïs, pomme de terre, quinoa • Farines • Légumes secs : haricots rouges, flageolets, pois chiches • Complets ou raffinés	• Glucides complexes • Protéines végétales • Vitamines B • Fibres • Minéraux	• Carburant pour les muscles et le cerveau • Permet les longs efforts et limite les « petits creux »	À chaque repas et en quantité adaptée
Fruits et légumes	• Fruits : abricot, fraise, pomme, kiwi... • Légumes : carotte, tomate, poireau, courgette... • Frais, surgelés, en conserves, séchés... • Purées, jus, compotes, gratins, soupes... • Crus ou cuits	• Glucides semi-lents • Vitamine C • Fibres • Minéraux • Eau	• Vitalité et satiété • Prévention de maladie • Prévention de la constipation • Limitation du cholestérol	Au moins 5 par jour Encourager la consommation de fruits et légumes crus
Matières grasses	• Huiles (olive, colza, noix, noisette, lin...), margarines... • Beurre, crème fraîche, graisse d'oie, graisse de canard...	• Lipides animaux ou végétaux (acides gras essentiels) • Vitamines A, D et E	• Apporte de l'énergie • Vitamines de protection	À chaque repas De préférence crues
Boissons	• Eau, jus de fruits, soda, tisane, thé, café, alcool... • Seule l'eau est indispensable	• Eau • Minéraux • (Glucides simples)	• Hydratation • Seule l'eau est indispensable	Au moins 1,5l d'eau / jour
Produits sucrés	• Sucre et sucreries... • Confiture, miel... • Chocolat, glace...	• Glucides simples • (Lipides)	• Pas nécessaire à l'équilibre alimentaire • Plaisir	À limiter

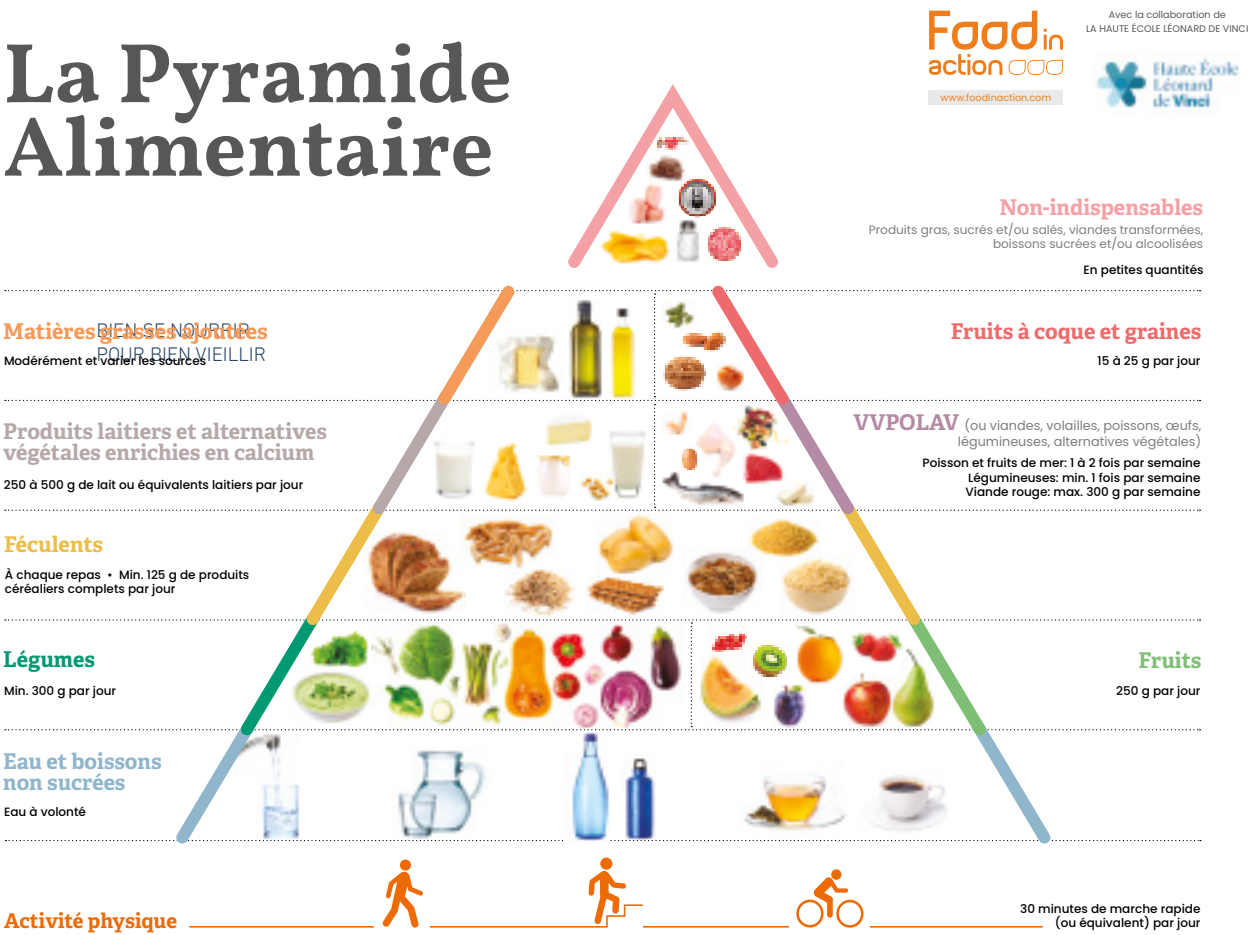
B. À quoi servent-ils ? Les rôles clés de chaque groupe d'aliments

Chaque groupe alimentaire, en dehors des produits sucrés, a un rôle principal :

Bâtisseurs (construction ou entretien du corps)	Énergétiques (apport de calories)	Fonctionnels (bon fonctionnement du corps)
Viande, poisson, œuf (muscle)	Matières grasses	Fruits et légumes (transit)
Produits laitiers (os)	Féculents	Boissons (hydratation)

C. Pyramide alimentaire

La Pyramide Alimentaire



D. Affiche “Programme National Nutrition Santé” (PNNS)

Nouveaux repères de consommation :

- Diversifier l'alimentation, le mode d'approvisionnement et l'origine des produits
- Limiter ne veut pas dire interdire !
- Éviter les grignotages entre les repas (sauf en cas de fractionnement)
- Tendre vers une alimentation durable, avec des produits de saison, des circuits courts...
- Limiter l'exposition des pesticides avec des produits issus de l'agriculture biologique dans la mesure du possible



2.

Les besoins nutritionnels des seniors : les essentiels à connaître

Il est essentiel de prendre en compte le plaisir, les préférences et les habitudes de vie du senior.

A. Les apports recommandés : repères chiffrés pour bien comprendre les besoin

Energie	30 à 35 kcal/kg/jour (dénutrition : 35 à 40 kcal/kg/j)
Protéines	1.2 à 1,3 g/kg/jour (dénutrition : 1,5 à 1,8 g/kg/j) Soit 15 à 20 % de l'apport énergétique total (AET)
Lipides	35 à 40 % de l'apport énergétique total (AET)
Glucides	40 à 55 % de l'AET
Calcium	950 mg/j
Vitamine D	15 µg/j
Fibres	30 g/j
Eau	Plus de 1,5 L/j

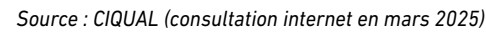
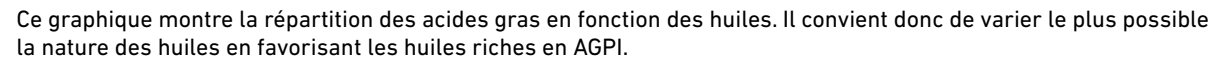
Source : [ANSES Les références nutritionnelles en vitamines et minéraux | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail](#)

B. Passer à la pratique : comment traduire ces repères dans les repas quotidiens ?!

- Protéines : Exemple d'une répartition sur la journée pour un bon apport en protéines :
 - 1 portion de viande ou poisson le midi (20g de protéines)
 - 2 œufs le soir (20g de protéines)
 - 1 fromage blanc ou 2 petits suisses natures (10g de protéines)
 - 2 portions de fromage (20g de protéines)
- Calcium : Exemple d'une répartition sur la journée pour un bon apport en calcium :
 - 1 fromage blanc (200mg de calcium)
 - 2 portions de fromage (400mg de calcium)
 - 1 poignée d'amande (100mg de calcium)
 - 2 portions de 150g légumes ou 2 portions de 100g de légumes secs (midi et soir) (100mg de calcium)
 - 2 portions de 150g de fruits (50mg de calcium)
 - 1 verre d'Hépar de 200ml (100mg de calcium)

Calcium des eaux minérales : À regarder sur les emballages alimentaires

 - Eaux du commerce riche en calcium : Hépar®, Courmayeur®, Contrex®, Salvetat®, San Pellegrino®, Vittel®
- Fibres : Exemple d'une répartition sur la journée pour un bon apport en fibres :
 - 2 portions de 150g de légumes ou 2 portions de 100g de légumes secs (midi et soir) (10g de fibres)
 - 2 portions de 150g de fruits ou 2 poignées de fruits secs (10g de fibres)
 - 1 poignée d'amande (5g de fibres)
 - 70 g de pain complet (5g de fibres)



- 10 | BIEN SE NOURRIR POUR BIEN VIEILLIR!

3.

Le corps change avec l'âge : impacts sur l'alimentation

A. Le métabolisme ralentit : conséquences sur les besoins énergétiques

Avec l'âge, le corps connaît :

- Une diminution du métabolisme de base avec une :
 - Diminution de la masse maigre (surtout musculaire engendrant faiblesse musculaire, trouble de la marche et de l'équilibre, risque accru de chute ou de fracture)
 - Augmentation de la masse grasse
- Une altération du rendement métabolique, c'est-à-dire que le corps assimile moins bien le contenu de nos aliments

À RETENIR : Cela signifie qu'il faut au moins maintenir les mêmes apports caloriques qu'auparavant.

B. Les protéines, un enjeu majeur pour préserver la masse musculaire

Il existe une :

- Diminution de l'anabolisme (=création) des protéines
- Conservation du catabolisme (= dégradation) des protéines des muscles
- Infime perte quotidienne de masse protéique musculaire

À RETENIR : Cela signifie qu'il faut augmenter la consommation d'aliments protéinés pour maintenir la masse musculaire et prévenir ainsi la sarcopénie (référence page 12 et 13)

C. Goût et odorat : des sens qui évoluent et influencent l'appétit

Il existe une :

- Modifications du goût et des odeurs, chez les seniors, liées aux changements des récepteurs gustatifs et du seuil de perception et de discrimination des saveurs et des odeurs
- Alimentation perçue comme moins sapide, des préparations perçues comme fades (même si appréciées autrefois) et donc moins attractives entraînant une perte d'appétit

À RETENIR : Cela signifie qu'il faut mettre des odeurs et des goûts plus intenses pour être perçues, comme certains modes de cuisson (mijoté, braisé...), l'utilisation d'exhausteurs de goût ou d'épices, de produits mûrs, de produits de saison...

D. Santé bucco-dentaire : quand la mastication devient difficile

Il existe une :

- Dentition déficiente chez certains seniors (chutes des dents non remplacées, appareils dentaires non adaptés ou absents) alors que la mastication, en écrasant les aliments, dégage les saveurs qui stimulent l'appétit
- Alimentation déséquilibrée par difficulté de mastication ou par rejet des aliments durs à défaut d'aliments plus mous
- Sécheresse buccale (appelée aussi xérostomie)

À RETENIR : Cela signifie qu'il faut vérifier ou faire vérifier régulièrement l'état bucco-dentaire du senior

E. La digestion se fragilise : adapter les repas pour plus de confort

Il existe une :

- Dysrégulation de l'appétit (absence de régulation de l'appétit constaté après un épisode de restriction calorique aggravé par la diminution des stimulus de l'appétit (odorat, goût)
- Diminution des sécrétions digestives (salivaires, acide chlorhydrique dans l'estomac, enzymes digestives)
- Baisse de vitesse de la vidange gastrique
- Altération des muqueuses digestives par un vieillissement du tube digestif par atrophie des cellules digestives avec malabsorption de certains nutriments, minéraux et vitamines
- Diminution de la motricité de l'intestin, source de constipation fréquente et/ou chronique (frein à l'alimentation équilibrée)
- Baisse de vitesse de la digestion qui démarre plus lentement et dure plus longtemps
- Fuite d'eau responsable d'une déshydratation (eau moins retenue par les tissus)

À RETENIR : Cela signifie qu'il faut vérifier régulièrement les apports alimentaires, le transit et l'hydratation du séniors

IMPORTANT : Diminution de la sensation de soif chez les séniors, nécessitant une attention particulière (penser aux boissons ainsi qu'aux aliments hydratants comme les fruits et les légumes)

F. D'autres facteurs à ne pas négliger : médicaments, mobilité, solitude...

Avec l'âge, il existe une :

- Baisse de l'activité hormonale, et chez la femme, une diminution d'œstrogènes donc diminution de la fixation du calcium sur les os (entraînant un risque d'ostéoporose)
- Altération de l'appareil cardio-vasculaire provoquant des difficultés respiratoires, hypertension artérielle, athérosclérose
- Accumulation de déchets métaboliques et une diminution de l'élimination des déchets comme le cholestérol ou l'acide urique (troubles cardio-vasculaires, goutte...)

À RETENIR : Cela signifie qu'il faut proposer une alimentation variée et équilibrée et un bon choix de matières grasses afin de prévenir les carences nutritionnelles et certaines pathologies

Notes :

4.

Prévenir les carences nutritionnelles chez la personne âgée : exemples concrets

A. Préserver le capital osseux : lutter contre la carence en calcium

- Sources de calcium :
 - Produits laitiers : Fromages à pâte pressée cuite (beaufort, emmental, comté...), à pâte pressée non cuite (Pyrénées, cantal, tomme...), à pâte persillée (bleus, roquefort), à croûte lavée (munster, reblochon, vacherin...), à croûte fleurie (camembert, brie...), fromages de chèvre (frais et sec), fromages fondus, fromages blancs, petit-suisse, yaourts (tous types), lait de vache, crèmes desserts
 - Légumes secs (lentilles, fèves, flageolets, pois chiches, haricots blancs...)
 - Légumes verts à feuilles (cresson, brocolis, épinard) et légumes (poireau, petit pois, carotte, chou vert, haricot vert, mâche, frisée, chou rouge...)
 - Fruits secs (raisin, pruneau, abricot, datte, figue...)
 - Fruits (mûre, orange, cassis, figue, rhubarbe...)
 - Fruits oléagineux (amandes, noix, noisettes, pistaches...)
 - Quelques eaux minérales (privilégier celles contenant plus de 150mg/l)
 - Chocolat (noir /au lait)
- Questions à poser pour évaluer les apports en calcium :
 - Consommez-vous des produits laitiers ? Si oui, lesquels ?
 - Combien de portions de produits laitiers consommez-vous par jour ?
 - Mangez-vous des légumes à feuilles vertes ?
 - Buvez-vous de l'eau minérale riche en calcium ?
- Mises en situation

Si...	Vous pouvez...
La ou le sénior n'aime pas le lait...	Lui conseiller : - D'autres produits laitiers : yaourt, fromage blanc, petit suisse, fromages - D'utiliser du fromage râpé pour les gratins, dans le potage... - De penser aux sauces béchamel, au yaourt ou au fromage blanc - Les entremets et les crèmes desserts riches en calcium (bien lire les étiquettes)
La ou le sénior ne supporte pas le lait	Si vous soupçonnez une intolérance au lactose, diriger la personne vers un gastroentérologue pour des examens. En cas d'intolérance au lactose : - Lui conseiller un lait pauvre en lactose, du fromage et des yaourts sans lactose (qui contiennent une lactase bactérienne) En l'absence d'intolérance vraie : - Essayer de l'amener à consommer à nouveau, progressivement, des laitages, notamment des fromages blancs, des petits suisses et des fromages
La ou le sénior évite les produits laitiers car elle pense que cela fait grossir	Lui dire que : - Le lait écrémé ou demi-écrémé apporte moins de graisses que le lait entier, mais autant de calcium (si supplémentation en vitamine D) - Les fromages à 30% de matières grasses apportent autant de calcium que ceux à 45% ou 60% - Les yaourts nature et le fromage blanc à 20 % apportent très peu de lipides
La ou le sénior n'aime aucun produit laitier	Lui conseiller : - De boire de l'eau minérale riche en calcium (+ de 150 mg/l) - De consommer des aliments qui ont une teneur intéressante en calcium : légumes à feuilles vertes (cresson, brocoli, épinard...), fruits secs (figue) et fruits oléagineux (amande, noisette, noix, pistache) - Évaluer la nécessité d'une prescription de supplément en calcium

B. Faire le plein de soleil et de vitamine D

- Sources de vitamine D :
 - Poissons gras : thon, sardine, maquereau, saumon, hareng, anguille...
 - Produits laitiers non écrémés
 - Certains produits courants enrichis en vitamine D : lait et produits laitiers, huiles végétales
 - Exposition solaire
 - Supplémentation médicamenteuse
- Questions à poser pour évaluer les apports en vitamine D :
 - Sortez-vous tous les jours dehors ? Combien de temps ?
 - Quand il fait beau, sortez-vous facilement bras nus ?
 - Mangez-vous du poisson ? Combien de fois par semaine ? Quels types de poisson ?

• Mises en situation

Si...	Vous pouvez...
La ou le sénior ne sort pas beaucoup	L'inciter, si son état de santé le permet, à sortir 15 minutes dehors bras découverts par beau temps, pour synthétiser de la vitamine D Envisager une supplémentation en vitamine D.
La ou le sénior ne mange pas de poisson car il n'y a pas de poissonnier à proximité	Lui rappeler : - Que les poissons en conserve sont très intéressants car il s'agit de poissons gras dont la consommation est recommandée - De penser aux poissons surgelés

C. Bien s'hydrater chaque jour : prévenir la déshydratation silencieuse

- Questions à poser pour évaluer les apports en eau :
 - Que buvez-vous à chaque repas ? Combien de verres ?
 - Buvez-vous en dehors des repas (collation, matinée, soirée, nuit) ?
 - Pourquoi ne buvez-vous pas ?

• Mises en situation

Si la ou le sénior vous dit...	Vous pouvez lui répondre...
Je n'ai pas soif	De ne pas attendre d'avoir soif (diminution de la sensation de soif en vieillissant, il faut boire régulièrement, même sans soif). Donner des exemples de répartition dans la journée et des astuces pour penser à boire (en sortant des toilettes par exemple)
Je n'aime pas l'eau	Lui rappeler que l'eau, c'est aussi l'eau aromatisée, l'eau pétillante ; qu'il y a de l'eau dans les jus de fruit, et bien sûr le thé, le café, la tisane, le bouillon de légumes... Lui recommander de consommer des aliments riches en eau : melon, fruit, tomate, concombre, fromage blanc...
Si je bois, cela m'oblige à me lever la nuit	Lui dire de ne surtout pas restreindre sa consommation d'eau car elle s'expose un risque de déshydratation. Conseillez-lui de boire surtout dans la matinée et en début d'après-midi.

Si la ou le sénior vous dit...	Vous pouvez lui répondre...
En cas de fuites urinaires ou d'incontinence	Lui proposer, par exemple : - D'installer une chaise percée à proximité de son lit (surtout si les toilettes sont éloignées de la chambre) - De porter des vêtements amples et des sous-vêtements faciles à enlever pour gagner du temps - De réaménager un peu son appartement pour faciliter ses déplacements - Rééducation du périnée chez une sage-femme par exemple
En cas de problèmes de déglutition ou de «fausse route»	Vous devez en parler au médecin, il conseillera éventuellement des boissons gélifiées.

• Rituel hydrique journalier



Petit-déjeuner :
1 grand bol de café, de chicorée ou de thé et 1 verre de jus d'orange



Matinée :
1 verre d'eau



Déjeuner :
2-3 verres d'eau



Goûter :
1 tasse de thé nature ou au lait, de chicorée ou de chocolat



Dîner :
1 bol ou une assiette de potage, et 2 verres d'eau



Soirée :
1 tasse de tisane

• Teneurs en eau des aliments les plus riches en eau

Aliment	Teneur en eau
Légumes	Plus de 90%
Fruits	80 à 90%
Yaourts, fromages frais, crèmes desserts, glaces	Plus de 80%
Viandes et poissons	65 à 70%
Fromages à pâte molle	50 à 60%
Fromages à pâte dure	35 à 40 %

IMPORTANT : Inciter le sénior à boire plus s'il mange moins, s'il a de la fièvre (+500 ml par degré de fièvre au-delà de 37°C) et si la température extérieure est élevée (été, canicule, chauffage)

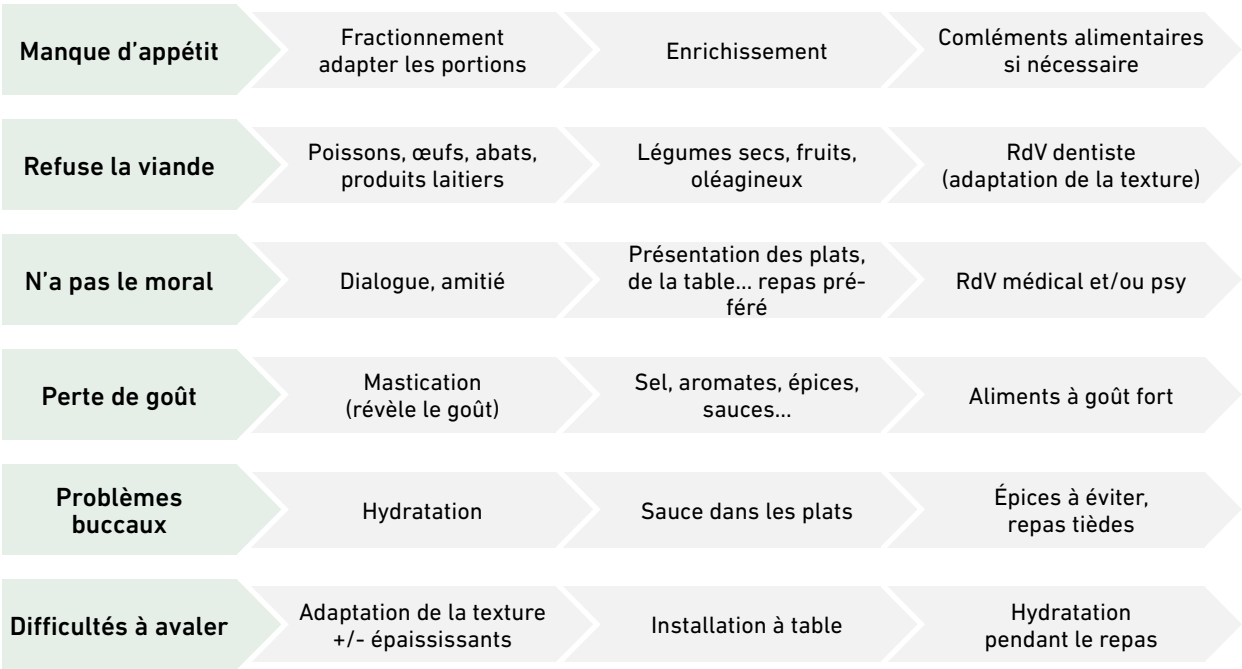
Vidéo sur les signes de dénutrition



5.

Perte d'appétit et dénutrition : comprendre, repérer, agir

A. Comment réagir face à un manque d'appétit ? Premiers conseils pratiques...



B. La dénutrition, c'est quoi exactement ?

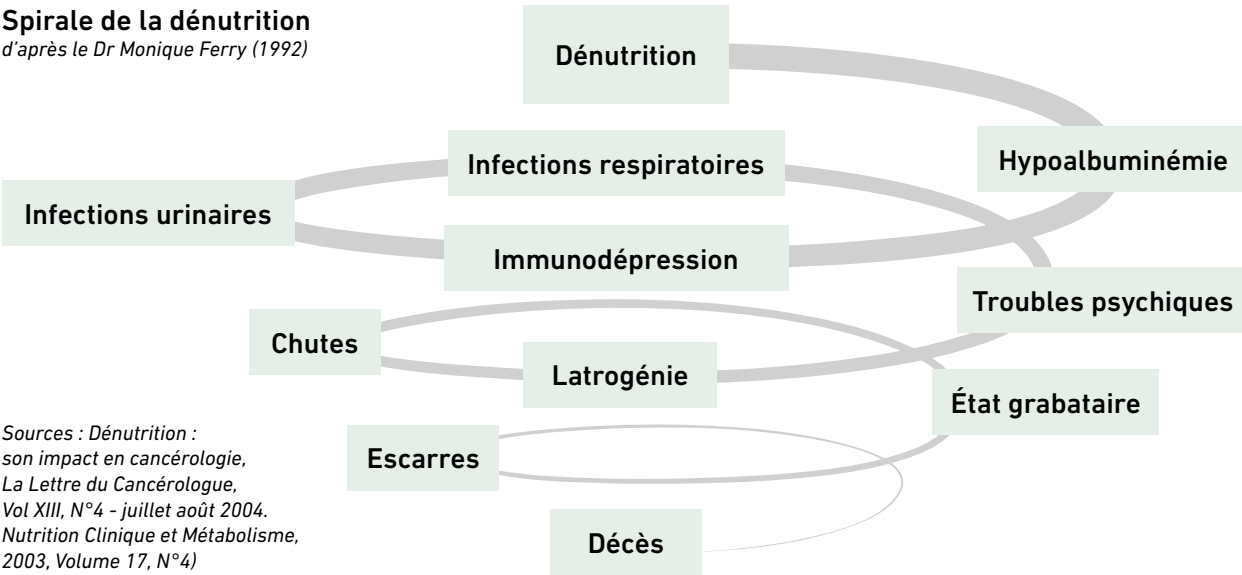
Selon la Haute Autorité de Santé (HAS) en novembre 2019, la dénutrition représente l'état d'un organisme en déséquilibre nutritionnel. Le déséquilibre nutritionnel est caractérisé par un bilan énergétique et/ou protéique négatif. La dénutrition peut être liée à :

- Un déficit d'apport isolé,
- Une augmentation des dépenses ou des pertes énergétiques et/ou protéiques
- L'association d'un déficit d'apport à une augmentation des dépenses ou des pertes énergétiques et/ou protéiques.

Le déséquilibre inhérent à la dénutrition conduit à des effets délétères sur les tissus avec des changements mesurables des fonctions corporelles et/ou de la composition corporelle, associés à une aggravation du pronostic des maladies.

Spirale de la dénutrition

d'après le Dr Monique Ferry (1992)



C. Les signes d'alerte de la dénutrition à observer au quotidien

Revenus financiers insuffisants	Perte d'autonomie physique ou psychique	Veuve, solitude, état dépressif	Problèmes bucco-dentaires	Régimes restrictifs	Troubles de la déglutition
Consommation de 2 repas par jour	Constipation	Prise de plus de 3 médicaments par jour	Perte de 2kg (dernier mois) ou de 4 kg (6 derniers mois)	Albuminémie <35g/l ou cholestérolémie < 1,60 g/l	Toute maladie aiguë sévère

D. Votre rôle clé en tant qu'aide à domicile dans la prévention et le suivi

- **Observation** : Identifier les changements dans l'appétit, la capacité à manger ou la prise de poids
- **Soutien à l'autonomie** : Aider à la préparation des repas tout en encourageant l'autonomie du séniör dans les tâches qu'il peut encore réaliser
- **Communication** : Dialoguer avec les familles et les équipes soignantes pour s'assurer d'un suivi adapté.

Notes :

6.

Enrichir les repas facilement : des astuces simples et efficaces

Matières grasses	Produits laitiers	Produits carnés	Végétaux	Féculents
Huiles végétales (100% MG) (huile d'olive, colza, mélange d'huiles type ISIO 4)	Fromages (râpé, fondu, à pâte molle, à pâte dure)	Viandes grasses (agneau, porc, bœuf)	Noix et graines (amandes, noix, graines de lin, de tournesol...)	Flocons d'avoine (ajouter aux yaourts, soupes)
Beurre (82% MG) (ajouter aux légumes, purées)	Lait entier ou crème	Poissons gras (saumon, sardines, maquereaux, thon, hareng)	Purée d'oléagineux et d'arachide (beurre d'amande, de cacahuète)	Pâtes, riz, semoule...
Crème fraîche (30 à 40% MG) (dans les soupes, purées, sauces)	Laitages au lait entier enrichi en crème (yaourt, fromage blanc, petit suisse, faisselle) Marques intéressantes : yaourt à la Grecque, Gervita, FJord, Perle de lait	Œufs (omelettes, quiches, plats enrichis)	Fruits secs (raisins, abricots, pruneaux)	Légumineuses (lentilles, pois chiches)
	Poudre de lait entier	Poudres de protéines (en pharmacie et sur prescription médicale)	Avocats (en tartines, salades, purées)	

Exemple : le potage enrichi

- **1 bol de potage nature :**
60kcal et 2g de protéines
- **+ 1 noisettes de beurre :**
135kcal et 2g de protéines
- **+ 1 pincée de fromage râpé :**
174kcal et 5g de protéines

Comment enrichir ?

- Les potages :**

 - Ajouter des pâtes à potage, du tapioca, du pain, des croûtons, de la crème fraîche, du beurre, du fromage, du lait en poudre, des œufs ou du jambon...
- Les entrées :**

 - Ajouter aux crudités, des œufs durs, du jambon, des lardons, des dés de poulet, du thon, des sardines, des crevettes, du hareng, des cubes de fromage, du maïs, des croûtons, des raisins secs ou des olives...
- Le plat protidique :**

 - Viande en sauce, soufflé, gratin de poisson, quenelle ou lasagne...
- Les légumes :**

 - Avec de la sauce béchamel, en sauce blanche, en gratin, enrichi avec du jaune d'œuf, du fromage, du lait en poudre ou du beurre...
- Les purées :**

 - Ajouter du jaune d'œuf, du gruyère ou du lait en poudre...
- Les pâtes et le riz :**

 - Ajouter du fromage, du beurre, de la crème fraîche, du jaune d'œuf, des lardons, du jambon ou de la viande hachée...
- Les laitages et les desserts :**

 - Ajouter du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, de la crème de marron, du chocolat (poudre ou fondu), des nappages aux fruits, de la banane, de la poudre d'amande ou de noisette ou de noix de coco voire de la crème chantilly...
 - Penser aux desserts les plus énergétiques comme les gâteaux de riz ou de semoule, les flans aux œufs, les crèmes anglaises ou pâtisseries, les clafoutis aux fruits, les quatre-quarts ou les gratins de fruits...
- Les boissons :**

 - Enrichir le lait entier avec du lait en poudre, à consommer chaud ou froid
 - Penser au lait de poule (œuf battu avec du lait du sucre et de la vanille) et au milkshake (lait battu avec de la crème et des fruits).

- Comment donner les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO) ?**
- À prendre en complément d'un repas mais pas en substitution (2 h avant ou après un repas pour ne pas couper l'appétit)
 - Vérifier leur consommation
 - À garder 2 h à température ambiante et 24 h au réfrigérateur
 - À servir frais ou réchauffer selon les produits
 - Respecter les goûts de la personne en variant les produits et les arômes
 - Possibilité dans certains cas de les inclure dans les préparations culinaires

7.

Les troubles de la déglutition : mieux les comprendre pour mieux les prévenir

A. Qu'est-ce qu'un trouble de la déglutition ?

Les troubles de la déglutition, également appelés dysphagie, sont des difficultés ou incapacités à avaler. Ils touchent autant les aliments que les liquides.

vidéo sur la déglutition
et les fausses routes



B. Les conséquences possibles sur la santé et la sécurité alimentaire

La dysphagie peut entraîner des difficultés à avaler les aliments, les liquides ou la salive, et augmente le risque de fausse route et d'étouffement. Il existe 2 types de dysphagie :

- Oropharyngée : difficulté à faire passer les aliments de la bouche à l'œsophage
- Œsophagienne : blocage ou inconfort dans l'œsophage lors de la déglutition

Les causes fréquentes chez le/la sénior sont :

- Vieillesse naturelle (perte de tonus musculaire)
- Pathologies neurologiques (AVC, Parkinson, Alzheimer)
- Problèmes bucco-dentaires (perte de dents, sécheresse buccale)
- Cancer de la gorge ou du larynx

Il existe des signes visibles de dysphagie lors de la prise alimentaire :

- Toux ou étouffement pendant ou après les repas
- Mâchonnement prolongé ou difficulté à former un bol alimentaire
- Régurgitation nasale ou rejet d'aliments par la bouche
- Voix «gargouillante» après avoir mangé ou bu

Il existe également des signes invisibles de dysphagie :

- Perte de poids inexpliquée
- Pneumonie ou infections respiratoires fréquentes (liées à des fausses routes)
- Refus ou diminution de l'alimentation (peur de s'étouffer)

Les conséquences de la dysphagie sont les suivantes :

- Risques de fausse route : aspiration de nourriture ou de liquide dans les poumons, pouvant entraîner des pneumonies d'inhalation
- Malnutrition et déshydratation : diminution des prises alimentaires par peur de s'étouffer, ce qui entraîne un risque de dénutrition et de déshydratation
- Isolement social : difficulté à manger en présence des autres peut entraîner un retrait social, aggravant l'isolement

C. Des solutions diététiques pour adapter textures et consistances

Adapter la texture des aliments :

- Aliments solides : Privilégier les aliments mous (purées, compotes, soupes) ou hachés pour faciliter la mastication et la déglutition
- Aliments liquides : Utiliser des épaississants pour les liquides (eau, jus, soupes) afin de réduire le risque de fausse route. Les liquides épaissis sont plus faciles à contrôler et moins susceptibles d'être aspirés

Fractionner les repas : Proposer de petites quantités de nourriture à la fois pour faciliter la gestion du bol alimentaire

Adapter la posture : Encourager une position assise droite et confortable pendant les repas. Éviter les repas en position couchée

Manger lentement : Insister sur l'importance de prendre le temps de mâcher chaque bouchée et avaler complètement avant de prendre la suivante

Éviter les distractions : Offrir un environnement calme et sans distraction (pas de télévision ou de conversation stressante) pendant les repas pour permettre une meilleure concentration sur la mastication et la déglutition

Liste d'aliments à éviter en cas de dysphagie :

- Aliments à double texture : soupes avec morceaux, céréales et lait, yaourts aux fruits...
- Aliments durs ou collants : pain sec, biscuit sec, viande fibreuse, riz non collant, fruits et légumes crus, brioche, pain au lait...
- Aliments mous ou volumineux : raisin, tomate, fruits à coque...

Hydratation en cas de dysphagie :

- Épaississement des liquides : Utiliser des poudres épaississantes pour rendre l'eau, les jus ou les tisanes plus sûrs à avaler. Cela réduit les risques de fausse route
- Aliments riches en eau : Proposer des aliments hydratants à texture adaptée, comme les compotes, les purées, les soupes épaissies, ou les gelées d'eau

8.

Adapter l'alimentation selon les pathologies : conseils ciblés

A. En cas de cholestérol élevé (dyslipidémies)

En cas de dyslipidémie, plusieurs mesures hygiéno-diététiques doivent être mises en place afin de surveiller les apports lipidiques du sénior. On peut :

- **Donner de « meilleures graisses » pour réduire le risque cardio-vasculaire:**
 - A privilégier : Huile (olive, colza, noix, soja, pépins de raisin, tournesol, maïs, lin...), margarine (enrichie en phytostérols, omégas 3)
 - A limiter : Beurre, crème fraîche, graisse de canard, saindoux, mayonnaise, huile de palme, huile de palmiste, huile de coprah, lard... (mais aussi les graisses cachées contenues dans les pizzas, pâtisseries et de préparations industrielles)
 - Fibres : privilégier la consommation d'au moins 500 g/j de fruits et de légumes, de pain et céréales complètes et de légumes secs au moins 2 fois par semaine
- **Optimiser la qualité de vie du sénior en l'incitant à :**
 - Limiter la consommation d'alcool
 - Favoriser l'activité physique adaptée pour corriger la sédentarité excessive. Cela permet l'augmentation de HDL-cholestérol (« bon » cholestérol) et la diminution de LDL-cholestérol (« mauvais » cholestérol). La pratique de 30 minutes de marche par jour permet de répondre à cet objectif

Conseils diététiques de l'hypercholestérolémie (taux élevé de cholestérol), il est conseillé :

- De favoriser le jambon blanc, les jambons de volailles, les viandes séchées (type viande de grisons) face aux charcuteries
- De limiter les abats et les fruits de mers
- De privilégier le poisson aux dépens de la viande, soit 2 à 3 portions de poisson par semaine, dont au moins un poisson gras.
- De choisir des viandes maigres ≤ 5 % de matières grasses à hauteur de 500 g par semaine (ANSES)
- De choisir les produits laitiers les moins riches en graisses (écrémés et 0%)
- De consommer du fromage à hauteur de 30 g/j
- De consommer deux œufs par semaine maximum.

Conseils diététiques d'une hypertriglycéridémie (taux élevé de triglycérides)

- Le traitement repose sur
- La net diminution des boissons alcoolisées
 - La consommation de 2 fruits maximum par jour et une baisse de produits sucrés (desserts lactés, pâtisserie, viennoiseries, gâteaux, bonbons, chocolat).

B. En cas d'hypertension artérielle

Groupes d'aliments	À privilégier
Laits, produits laitiers	Laits écrémés, ½ écrémés ou entiers Laitages (yaourt, fromage blanc, suisses...) natures ou aromatisés Fromages sans sel
Dérivés du lait	Crèmes desserts et entremets
Viandes	Toutes les viandes fraîches ou surgelées non cuisinées Abats
Charcuterie / Traiteur	Jambons et charcuteries sans sel
Produits de la mer	Poissons frais ou surgelés non cuisinés

Œufs	Sous toutes les formes
Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre	Pain et biscottes (à limiter) Pâtes, riz, semoule, tapioca, légumes secs... Pommes de terre (à l'eau, vapeur, rôties, en frites maison, en purée...)
Légumes	Tous les légumes verts frais, surgelés, sous vide, en sachet (salade) non cuisinés Potages maison sans sel
Fruits frais et oléagineux	Tous les fruits frais crus ou cuits (compotes...), surgelés ou en conserve Fruits oléagineux naturels
Corps gras	Beurre doux Crème fraîche Huiles
Sucres et produits sucrés	Sucre et tous les dérivés (miel, confiture, gelées, bonbons, chocolat, nougat...) Pâtisseries maison Glaces et sorbets Levure de boulanger
Boissons	Eaux plates (robinet, source, minérale) Eaux gazeuses : uniquement Perrier® et Salvetat® Café, thés, infusions Jus de fruits et sirops
Divers	Tous produits avec la mention « sans sel »

Pour donner du goût aux aliments, vous pouvez utiliser :

- Des aromates : thym, laurier, persil, cerfeuil, estragon, basilic, menthe, marjolaine, aneth, coriandre, ciboulette...
- Des épices (vendues non mélangées) : poivre, clou de girofle, cumin, safran, gingembre, curry, muscade, paprika, piment, cannelle...
- Des condiments : citron, vinaigre, oignons, ail, échalote, moutarde sans sel, cornichons sans sel...
- Le sel de potassium (sur prescription médicale)
- Certaines techniques de cuisson (braisage, rôtissage, marinade...)

C. En cas de reflux gastro-œsophagiens

En cas de reflux gastro-œsophagiens, des mesures hygiéno-diététiques découlent de 4 grands principes :

- **Éviter la réduction du tonus du sphincter inférieur de l'œsophage en :**
 - Évitant les graisses et les aliments gras en excès
 - Évitant les potages ou les excès de liquides le soir avant le coucher
 - Évitant le chocolat, les friandises à base de menthe, le thé et le café
 - Limitant l'alcool et en évitant le tabac
 - **Réduire l'hypertension abdominale en :**
 - Perdant du poids
 - Évitant les repas volumineux
 - Évitant les boissons gazeuses
 - Diminuant la pression abdominale : ceinture, gaine...
- **Adopter certaines mesures posturales en :**
 - Évitant de s'allonger après le repas (sinon surélever la tête de lit de 30°)
 - Évitant de se pencher en avant
 - Éviter de sur-élever des objets lourds après le repas
 - **Et en cas d'œsophagite :**
 - Éviter les aliments acides (vinaigre, agrumes, tomates, certains fruits...)
 - Éviter les épices (poivre, piment...)
 - Préférer les textures peu irritantes

D. En cas de diarrhées

En cas d'atteinte du tube digestif, une alimentation pauvre en résidus est conseillée pendant quelque temps.

En cas de traitement à base de corticoïdes (corticothérapie), il convient également de limiter l'ajout de sel d'assaisonnement et les sucreries, tout en favorisant les apports en protéines et en calcium.

- Sont autorisés (= régime sans résidu strict) :**

 - **Potages** : bouillon de légumes uniquement
 - **Œufs** : cuits sans matière grasse
 - **Viandes** : viandes maigres cuites sans matières grasses uniquement (pas de viande crue, volaille sans la peau)
 - **Poissons** : poissons en filet cuits sans matières grasses ou au court-bouillon
 - **Coquillages et crustacés**
 - **Sauces** : aucune
 - **Légumes** : aucun (pomme de terre comprise)
 - **Céréales** : pâtes, riz, semoule (pas de céréales complètes ni raffinées)
- **Matières grasses** : beurre, margarine au tournesol ou huiles à consommer cru
 - **Pains** : farine blanche ou biscotte
 - **Fromages** : fromages cuits, gruyère, emmental, comté, tomme, ...
 - **Sucre** : sucre, miel
 - **Chocolat** : noir nature uniquement
 - **Gâteaux** : secs et sans crème
 - **Boissons** : thé et café légers, eau plate
 - **Aucune sauce, aucune épice ou condiment acide, aucun laitage, aucune crudité ni fruits.**

Pour un régime pauvre en fibres (sans résidu élargi), rajoutez au régime sans résidu strict les aliments suivants :

- Potages : avec légumes autorisés
 - Crudités tendres : carottes râpées, endives, salade verte, pointe d'asperge, tomate pelée et épépinée, betteraves
 - Viandes : jambon dégraissé
 - Légumes verts tendres : haricots verts, blancs de poireaux, courgettes, carottes, pommes de terre cuite à l'eau, vapeur ou purée
 - Matières grasses : crème fraîche
 - Pains : pain blanc « rassis » ou grillé
- Fromages : fromages frais
 - Laitages : yaourts*, fromages blancs* en petite quantité, laitages* aromatisés
 - Fruits : compotes, cuits, crus mais mûrs, pelés et épépinés (hors agrumes, ananas, kiwis)
 - Chocolat : au lait
 - Gâteaux : à la crème en petite quantité
 - Boissons : jus de fruits en petite quantité (sans pulpe), alcool en petite quantité

* A éviter si intolérance au lactose transitoire, exclure temporairement les aliments les plus riches en lactose.

E. En cas de constipation

Il existe 4 grands principes pour lutter contre la constipation, une :

- **Présence suffisante de fibres à travers les :**
 - Produits céréaliers complets (riz, pâtes, semoule, pain...)
 - Légumineuses (lentilles, pois, haricots secs, fèves...)
 - Fruits et légumes frais et secs (de préférence en morceaux, éviter les soupes, les purées et les compotes voire les jus de fruits)
 - Graines oléagineux (lin, chia, courge...)
 - Fruits oléagineux (différentes noix, amandes, noisettes...)
 - **Hydratation suffisante** (selon le rituel hydrique journalier en page)
- **Activité physique régulière et adaptée à la condition physique de la personne**
 - **Pour une évacuation facilitée des selles, privilégier une :**
 - Présentation régulière à la selle (de préférence, après les repas pour profiter de la contraction de tout le tube digestif avec la digestion en fonctionnement)
 - Bonne installation aux toilettes (genoux au-dessus des hanches à l'aide d'un repose-pied)
 - Respiration ventrale et une relaxation (exercices de respiration à faire)

F. En cas de diabète

L'alimentation est l'un des trois piliers en cas de diabète avec l'activité physique et le traitement du diabète. L'équilibre alimentaire conseillé pour une personne atteinte d'un diabète est finalement celui que tout le monde devrait adopter :

- La présence de légumes (c'est-à-dire de fibres) aux repas pour limiter l'augmentation du taux de sucre dans le sang (= glycémie) des autres aliments comme les féculents
- La présence de produits céréaliers complets (c'est-à-dire de riches en fibres)
- La consommation de glucides lents ou semi-lents plutôt que rapides:
 - lucides lents : pâtes, riz, semoule, pain, légumes secs (lentilles, pois chiches, fèves, haricots secs), quinoa, boulgour...
 - Glucides semi-lents : produits laitiers (lait et laitages uniquement) et fruits et légumes
 - Glucides rapides : sucre, confiture, miel, sirop (d'agave et d'érable), bonbons...

L'index glycémique, c'est la capacité d'un aliment à faire varier la glycémie de façon plus ou moins rapide et plus ou moins importante. Il permet de classer les aliments en fonction de l'élévation de la glycémie qui suit la prise alimentaire.

L'index glycémique d'un aliment dépend fortement de :

- **La composition globale du repas :** L'apport simultané de protéines, lipides, glucides et fibres (repas mixte) permet de ralentir l'absorption des glucides
 - **Le degré de cuisson (al dente, bien cuit...) :** Une cuisson « al dente » des pâtes est synonyme d'un index glycémique inférieur aux pâtes bien cuites
- **La texture des aliments** (en purée, râpées, entiers...) : Une pomme de terre entière a un index glycémique plus bas qu'une pomme de terre consommée en purée
 - **Le raffinage :** Plus le produit est complet, moins il est raffiné et plus l'index glycémique est bas. C'est pourquoi il est conseillé de consommer des produits complets !

Les seuls aliments qui ne contiennent pas de glucides sont les fromages et les groupes d'aliments "viande, poisson et oeuf" et "matières grasses". Il faudra tout de même faire attention à la quantité de lipides responsable en trop grandes quantités de la survenue d'un surpoids ou d'une obésité.

Si le sénior veut manger une pâtisserie en dessert, le reste du repas devrait être composé de légumes (crus et/ou cuits), d'une portion de viande, de poisson ou d'œuf et d'une boisson.

G. En cas de maladie d'Alzheimer ou d'épisode dépressif

La perte de poids toucherait 30 à 40% des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. La dénutrition est donc l'une des complications les plus fréquentes. Se reporter à la partie sur la perte de poids ou la dénutrition.

Quelle attitude pouvez-vous adopter si... ?

Si le sénior refuse toute alimentation et s'énerve	• Dialoguer et rechercher si des circonstances ou facteur particulier entre en jeu • Réessayer plus tard • « Ruser » en détournant son attention sur autre chose tout en essayant de l'aider à poursuivre son repas
Si le sénior mange lentement	• Laisser le sénior manger à son rythme et le rassurer • Veiller à ce que le plat reste chaud

Si le sénior fixe la nourriture et ne mange pas	• Lui expliquer le contenu de l'assiette et le rite du repas • Améliorer la présentation de l'assiette pour qu'elle soit appétissante • L'encourager verbalement et l'aider
Si le sénior mélange tout	• Apporter les plats les uns après les autres ou le laisser faire s'il mange
Si le sénior mange avec les doigts	• Le laisser faire
Si le sénior refuse de s'asseoir à table et continue à déambuler	Prévoir des aliments faciles à manger en marchant : pizza, quiche, tarte aux légumes, croquette de viande ou de poisson, gnocchis, sandwich composé, croque-monsieur, poulet froid, charcuterie, légumes crus en bâtonnets, fromage, entremet, glace, gâteau, biscuit, yaourt à boire, compote à boire, crêpe sucrée, fruits secs ou oléagineux...

H. Si le sénior est intolérant au lactose : quelles alternatives ?

L'intolérance au lactose est un problème de digestion du sucre contenu dans le lait et ses produits dérivés : le lactose. Elle provient d'un déficit d'une enzyme, la lactase. Le lactose, non transformé par la lactase, se retrouve au niveau de l'intestin où il fermente. Cela entraîne des symptômes digestifs inconfortables, mais sans complication possible, contrairement à une allergie.

En pratique :

- Limiter les laits d'origine animale et privilégier ceux étiquetés "sans lactose" (= lactase intégrée)
- Le yaourt est souvent mieux supporté, une partie du lactose ayant été dégradée lors de sa fabrication, et le fromage l'est encore mieux
- Fractionner les prises alimentaires de lactose sur la journée
- Éviter la consommation de lactose de manière isolée (pris seul), inclure l'apport en lactose au sein d'un repas
- Vérifier la présence de lactose sur les emballages alimentaires

I. En cas d'intolérance au gluten : solutions et vigilance

Groupes d'aliments	Aliments compatibles	Aliments compatibles après contrôle de la composition
Œufs	• Tous autorisés	• Omelette du commerce • Œufs en gelée
Laits, produits laitiers	• Entier, demi-écrémé, écrémé, liquide, concentré, frais, pasteurisé, en poudre, stérilisé UHT • Lait de chèvre et brebis • Lait fermenté nature • Préparations à base de soja nature	• Laits aromatisés ou parfumés • Préparations à base de soja parfumé

Groupe s d'aliments	Aliments compatibles	Aliments compatibles après contrôle de la composition
Dérivés du lait	• Yaourts et petits suisses « natures » • Fromage blanc « nature » • Fromages : pâte molle, pâte pressée, pâte cuite, fermentés...	• Yaourts et fromages blancs aromatisés, aux fruits, yaourts au soja et gélifiés • Préparations industrielles à base de lait : flans, mousses, crèmes... • Fromages à tartiner • Fromages à moisissures • Produits laitiers allégés
Viandes	• Fraîches, haché pur bœuf (100% bœuf) • Surgelées au naturel • Abats nature	• Cuisinées : traiteur, surgelées ou en conserve • Viandes hachées
Charcuterie, traiteur	• Jambonneau non pané, bacon • Poitrine salée, fumée • Lard et lardons • Industrielles : confits, foie gras au naturel	• Jambon blanc (ou épaule) de porc, jambon cru • Pâtés et galantines • Rillettes de canard, d'oie. • Chorizo, cervelas, salami • Farce charcutière • Boudin noir et blanc • Chair à saucisse • Purée, mousse et crème de foie gras • Saucissons, saucisses séchées • Charcuteries de volailles
Produits de la mer	• Poissons frais, salés, fumés, surgelés au naturel, en conserve au naturel, à l'huile, au vin blanc • Crustacés, mollusques « nature » • Tous les œufs de poisson	• Poissons, mollusques ou crustacés cuisinés (du traiteur, commerce ou surgelés) • Beurre de poisson et de crustacés, tarama, surimi • Soupe de poissons
Légumes	• Tous les légumes verts nature : frais, surgelés, en conserve	• Légumes cuisinés : traiteur, conserve ou surgelés • Potage et soupe en sachet ou en boîte
Fruits frais	• Frais, en conserve nature, au sirop, surgelés nature, en compote	• Fruits confits • Figues sèches en vrac • Desserts à base de fruits
Fruits oléagineux	• Noix, noisette, cacahuète, amande, pistache, sésame : frais ou grillés « nature » • Graines de lin, de courge, de tournesol, olives, avocat	• Fruits oléagineux autres que « nature » • Mélange de fruits secs
Corps gras	• Beurre (doux et demi-sel), huiles, crème fraîche, suif, saindoux, graisse d'oie, Végetaline®	• Matières grasses allégées • Margarine • Sauces

Groupe s d'aliments	Aliments compatibles	Aliments compatibles après contrôle de la composition
Céréales et dérivés, légumineuses et pommes de terre	• Pommes de terre : fraîches, précuites, sous vide • Fécul e de pommes de terre • Riz et ses dérivés, crème de riz, semoule de riz • Produits SANS GLUTEN tels : farine, pain, biscottes, biscuits, viennoiseries, pâtes... • Légumes secs : frais, en conserve au naturel, surgelés au naturel, farine de légumes secs (pure) • Soja et farine de soja (pure) • Châtaignes et leurs farines (pures) • Maïs et dérivés : fécul e de maïs, flan de maïs, semoule, grains • Sarrasin pur (blé noir) et farine pure, galettes pures faites maison • Millet et dérivés : semoule • Manioc et dérivés : tapioca, crème de tapioca, sorgho • Arrow-root (dictame) • Igname • Patate douce • Topinambour • Fruits à pain • Quinoa • Sésame	• Pommes de terre cuisinées du commerce, en boîte ou surgelées • Pommes duchesse, pommes noisette, frites (surgelées) • Ragoût et gratin de pommes de terre • Autres préparations à base de pommes de terre (traiteur, surgelées ou en conserve) • Chips, purée en flocons • Galettes du commerce et des crêperies à base de riz, millet et sarrasin • Céréales soufflées à base de maïs, de riz (pétales de maïs, riz soufflé...)
Sucres et produits sucrés	• Sucre de betterave, de canne (blanc et roux), caramel liquide • Miel, confiture et gelées pur fruit, pur sucre • Cacao pur • Sorbets de fruits	• Sucre glace, sucre vanillé • Crèmes de marrons, pâtes de fruits et marrons glacés • Dragées, nougats, calissons • Bonbons, chewing-gums • Poudres instantanées pour petits déjeuners • Pâtes à tartiner • Pâtes d'amandes • Autres chocolats et friandises (guimauve) • Desserts glacés (glaces) • Préparations industrielles en poudre pour desserts lactés (crème, flan, entremets) • Entremets en boîte • Décorations pour gâteaux
Boissons	• Eau du robinet, eaux minérales ou de source • Jus de fruits, sodas aux fruits, sirops de fruits, limonade, tonic, soda au cola... • Bière sans gluten • Vins, alcools (apéritifs, digestifs) y compris les alcools à base de céréales (whisky, vodka, gin)	• Boissons déshydratées
Divers	• Condiments nature • Fines herbes • Épices pures sans mélange • Thé, café, chicorée, infusions, • Café lyophilisé	• Mélange café-chicorée • Condiments préparés • Aides culinaires (bouillon de légumes déshydratés, fond de sauce...) • Moutarde • Levures (boulang er, chimique) • Autres épices • Médicaments (amidon de blé)

Autorisés dans le cadre de l'éviction au gluten :

- «Sans gluten» : Produit diététique ou produit courant < 20mg/kg de gluten dans le produit fini
- «Logo épi barré» : Produit diététique ou produit courant < 20mg/kg de gluten dans le produit fini

Incompatibles dans le cadre de l'éviction au gluten :

- «Présence de blé, de seigle ou d'orge» dans la liste des ingrédients
- Bio ou Agriculture Biologique ne signifie pas forcément sans gluten

A éviter :

- «Traces de...» ou «Peut contenir...» dans la liste des ingrédients
- Les allergènes doivent être cités et mis en avant dans la liste des ingrédients en gras, en italique, en couleurs ou dans une police plus grande.

Être vigilant :

- Si vous avez l'habitude de prendre un produit que vous avez identifié comme sans gluten et que le fabricant indique une « nouvelle recette », « nouveau packaging », « encore plus de goût »..., revérifiez la liste des ingrédients
- La législation évoquée ci-dessus concerne les produits français (voire européens), faire attention aux produits importés type asiatique...

Erreurs fréquentes à éviter :

- Épices
- Grille-pain / miettes de pain à table
- Cuillères en bois, passoire
- Huile, bain de fritures, eau de cuisson
- Vinaigrettes industrielles
- Sauces au restaurant
- Etiquettes douteuses
- Confitures/Beurre/Couverts au petit déjeuner avec d'autres convives qui mangent du pain classique

J. Astuces techniques du quotidien pour faciliter la préparation et la prise des repas

- Le sénior tremble, coordonne mal ses mouvements ou n'utilise qu'une seule main :



Assiette à butée



Assiette inclinée



Set de table antidérapant



Planche à tartiner



Couteau à lame courbe



Anneau ventouse

- Le sénior rencontre des difficultés pour tenir ses couverts :



Couverts à gros manche



Couverts antidérapants



Manche à prise digito-palmaire



Sangle de poignée

- Le sénior rencontre des difficultés pour boire :



Verre anti-renversement



Verre à poignées



verre à paille



Verre à encoche nasale

- Le sénior rencontre des difficultés pour mastiquer :



Masticateur

9.

Exemples de menus pour seniors : adapter selon les besoins et les textures

A. Exemples de menus équilibrés hiver et été

HIVER

Pour les menus sans sel : si aucun changement n'existe par rapport au menu standard, opter pour des cuissons sans sel et des produits sans sel et penser à ajouter des épices et des herbes aromatiques, des condiments et opter pour certaines techniques de cuisson (braisage, rôtissage, marinade...)

Lundi midi

Menu standard	Blanquette de veau, riz, carottes / Faisselle, crème de marrons
Contrôlé en glucides	Blanquette de veau, riz complet, carottes / Faisselle, kiwis
Sans sel	Blanquette de veau, riz, carottes / Faisselle, crème de marrons
Texture modifiée	Blanquette de veau mixée, riz mixés, purée de carottes / Faisselle, crème de marrons
Hypolipidique	Blanquette de veau (faire le roux à l'huile au lieu du beurre), riz, carottes / Faisselle 0%, crème de marrons
Hyperprotidique	Blanquette de veau, riz, carottes / Faisselle, crème de marrons
Riche en fibres	Blanquette de veau, riz complet, épinards / Faisselle, kiwis
Pauvre en fibres	Blanquette de veau, riz, carottes / Faisselle, crème de marrons
Intolérance gluten	Blanquette de veau (utiliser une farine sans gluten pour le roux), riz, carottes / Faisselle, crème wde marrons
Intolérance lactose	Blanquette de veau, riz, carottes / Yaourt sans lactose ou faisselle selon la tolérance digestive, crème de marrons

Lundi soir

Menu standard	Soupe de légumes, pâtes aux épinards, thon et feta au four / Orange
Contrôlé en glucides	Soupe de légumes en morceaux, pâtes complètes aux épinards, thon et feta au four / Orange
Sans sel	Soupe de légumes, pâtes aux épinards, thon et sauce tomate au four / Orange
Texture modifiée	Soupe de légumes, pâtes aux épinards, thon et feta au four (mixer le tout) / Compote
Hypolipidique	Soupe de légumes, pâtes aux épinards, thon et sauce tomate au four / Orange
Hyperprotidique	Soupe de légumes (avec du fromage), pâtes aux épinards, thon et feta au four / Orange
Riche en fibres	Soupe de légumes en morceaux, pâtes complètes aux épinards, thon et feta au four / Orange
Pauvre en fibres	Soupe de légumes, pâtes au thon et sauce tomate au four / Compote pomme, coing
Intolérance gluten	Soupe de légumes, pâtes sans gluten aux épinards, thon et feta au four / Orange
Intolérance lactose	Soupe de légumes, pâtes au thon et sauce tomate au four / Compote

Mardi midi

Menu standard	Céleri rémoulade / cuisse de poulet rôtie au four, purée de pommes de terre / Fromage et pain Ananas
Contrôlé en glucides	Céleri rémoulade / Cuisse de poulet rôtie au four, pommes de terre au four / Fromage /Ananas
Sans sel	Céleri rémoulade maison / Cuisse de poulet rôtie au four, purée de pommes de terre / Yaourt Ananas
Texture modifiée	Purée de céleri / Cuisse de poulet rôtie au four, purée de pommes de terre avec fromage Compote exotique
Hypolipidique	Céleri sauce fromage blanc 0% / Cuisse de poulet rôtie au four, purée de pomme de terre Ananas

Hyperprotidique	Céleri rémoulade / Cuisse de poulet rôtie au four, purée de pomme de terre / Fromage, pain Ananas
Riche en fibres	Céleri rémoulade / Cuisse de poulet rôtie au four, pommes de terre au four / Fromage, pain de seigle / Ananas
Pauvre en fibres	Salade verte / Cuisse de poulet rôtie au four, purée de pomme de terre / Fromage, biscotte Compote
Intolérance gluten	Céleri rémoulade / Cuisse de poulet rôtie au four, purée de pomme de terre / Fromage, pain sans gluten / Ananas
Intolérance lactose	Céleri rémoulade / Cuisse de poulet rôtie au four, écrasé de pomme de terre / Fromage à pâte cuite, pain / Ananas

Mardi soir

Menu standard	Salade de lentilles et betteraves / Endives au jambon à la béchamel / Pamplemousse
Contrôlé en glucides	
Sans sel	Salade de lentilles et betteraves / Endives au jambon réduit en sel sel à la béchamel Pamplemousse
Texture modifiée	Houmous de betteraves, purée d'endives au jambon / Compote
Hypolipidique	Salade de lentilles et betteraves / Endives au jambon à la béchamel à l'huile Pamplemousse
Hyperprotidique	Salade de lentilles et betteraves / Endives au jambon à la béchamel (gratinées au fromage) Pamplemousse
Riche en fibres	Salade de lentilles et betteraves / Endives au jambon à la béchamel / Pamplemousse et fruits rouges surgelés
Pauvre en fibres	Betteraves / Endives au jambon à la béchamel / Compote
Intolérance gluten	Salade de lentilles et betteraves / Endives au jambon à la béchamel (utiliser une farine sans gluten pour le roux) / Pamplemousse
Intolérance lactose	Salade de lentilles et betteraves / Endives braisées au jambon / Pamplemousse

Mercredi midi

Menu standard	Papillote de saumon, ravioles et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Contrôlé en glucides	Papillote de saumon, pâtes complètes et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing sans sucre ajout
Sans sel	Papillote de saumon, pâtes et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Texture modifiée	Papillote de saumon, pâtes complètes et fondue de poireaux (mixée) / Petits suisses Compote pomme-coing
Hypolipidique	Papillote de saumon, ravioles et fondue de poireaux / Petits suisses allégés en matières grasses / Compote pomme-coing
Hyperprotidique	Papillote de saumon, ravioles et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Riche en fibres	Papillote de saumon, pâtes complètes et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-pruneaux
Pauvre en fibres	Papillote de saumon, pâtes et purée de carottes / Petits suisses / Compote pomme-coing
Intolérance gluten	Papillote de saumon, pâtes sans gluten et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Intolérance lactose	Papillote de saumon, pâtes et fondue de poireaux / Laitage sans lactose / Compote pomme-coing

Mercredi midi

Menu standard	Papillote de saumon, ravioles et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Contrôlé en glucides	Papillote de saumon, pâtes complètes et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing sans sucre ajout
Sans sel	Papillote de saumon, pâtes et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Texture modifiée	Papillote de saumon, pâtes complètes et fondue de poireaux (mixée) / Petits suisses Compote pomme-coing
Hypolipidique	Papillote de saumon, ravioles et fondue de poireaux / Petits suisses allégés en matières grasses / Compote pomme-coing
Hyperprotidique	Papillote de saumon, ravioles et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Riche en fibres	Papillote de saumon, pâtes complètes et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-pruneaux
Pauvre en fibres	Papillote de saumon, pâtes et purée de carottes / Petits suisses / Compote pomme-coing
Intolérance gluten	Papillote de saumon, pâtes sans gluten et fondue de poireaux / Petits suisses / Compote pomme-coing
Intolérance lactose	Papillote de saumon, pâtes et fondue de poireaux / Laitage sans lactose / Compote pomme-coing

Mercredi soir

Menu standard	Soupe de légumes / Croque-monsieur (avec crème fraiche) / Banane
Contrôlé en glucides	Soupe de légumes en morceaux / Croque-monsieur (pain de mie complet) / Banane
Sans sel	Soupe de légumes / Croque-monsieur (pain de mie et jambon sans sel) / Banane
Texture modifiée	Soupe de légumes / Jambon, purée / Banane écrasée
Hypolipidique	Soupe de légumes/ Croque-monsieur (avec béchamel à l'huile) / Banane
Hyperprotidique	Soupe de légumes (remplacer les pommes de terre par des lentilles) /Croque-monsieur (avec crème fraiche) / Banane
Riche en fibres	Soupe de légumes en morceaux / Croque-monsieur (pain de mie complet) / Pruneaux
Pauvre en fibres	Bouillon de légumes en morceaux / Croque-monsieur / Banane
Intolérance gluten	Soupe de légumes / Croque-monsieur (pain de mie sans gluten) / Banane
Intolérance lactose	Soupe de légumes / Croque-monsieur (avec béchamel à l'huile et fromage à pâte dure cuite) Banane

Jeudi midi

Menu standard	Salade verte / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt / Orange
Contrôlé en glucides	Salade verte / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt nature / Orange
Sans sel	Salade verte / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt / Orange
Texture modifiée	Canard mixé en parmentier de patate douce et champignons mixés / Yaourt / Jus d'orange
Hypolipidique	Salade verte / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt 0% / Orange
Hyperprotidique	Salade verte et œufs / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt Skyr / Orange
Riche en fibres	Salade verte, cranberries et graines / Canard en parmentier de patate douce et champignons Yaourt / Orange et framboises surgelées
Pauvre en fibres	Canard en parmentier de patate douce et champignons / Fromage à pâte cuite / Jus de pomme
Intolérance gluten	Salade verte / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt / Orange
Intolérance lactose	Salade verte / Canard en parmentier de patate douce et champignons / Yaourt sans lactose / Orange

Jeudi soir

Menu standard	Gratin de butternut, gnocchis et dés de dinde au four / Kaki
Contrôlé en glucides	Gratin de butternut, gnocchis au blé complet et dés de dinde au four / Kaki
Sans sel	Gratin de butternut, gnocchis et escalope de dinde au four / Kaki
Texture modifiée	Purée gratinée au parmesan de butternut et pomme de terre, dinde mixée au four / Compote
Hypolipidique	Cubes de butternut, gnocchis et dés de dinde au four / Fromage blanc 0% / Kaki
Hyperprotidique	Gratin de butternut, gnocchis et dés de dinde au four / Yaourt à la grecque / Kaki
Riche en fibres	Gratin de butternut, gnocchis et dés de dinde au four / Kaki
Pauvre en fibres	Purée de butternut, escalope de dinde au four / Fromage à pâte dure cuite / Compote
Intolérance gluten	Gratin de butternut, gnocchis (vérifier l'absence de farine) et dés de dinde au four / Kaki
Intolérance lactose	Gratin de butternut, gnocchis et dés de dinde au four (fromage à pâte cuite) / Kaki

Vendredi midi

Menu standard	Chou-rouge /Gratin de la mer / Riz 3 couleurs / Compote
Contrôlé en glucides	Chou-rouge / Gratin de la mer / Riz 3 couleurs / Compote sans sucre ajouté
Sans sel	Chou-rouge / Gratin de la mer (bien rincer les fruits de mer) / Riz 3 couleurs / Compote
Texture modifiée	Purée de chou-rouge / Gratin de la mer et riz blanc mixé / Compote
Hypolipidique	Chou-rouge / Gratin de la mer (béchamel à l'huile) / Riz 3 couleurs / Compote
Hyperprotidique	Chou-rouge et dés de bacon / Gratin de la mer / Riz 3 couleurs et lentilles corail / Compote
Riche en fibres	Chou-rouge aux graines de lin / Gratin de la mer / Riz 3 couleurs /Prunes
Pauvre en fibres	Gratin de la mer / Carottes cuites / Riz blanc / Compote
Intolérance gluten	Chou-rouge / Gratin de la mer (farine sans gluten pour la béchamel) / Riz 3 couleurs / Compote
Intolérance lactose	Chou-rouge / Gratin de la mer (béchamel au lait sans lactose) / Riz 3 couleurs / Compote

Vendredi soir

Menu standard	Pot-au-feu / Fromage blanc avec des morceaux de poires
Contrôlé en glucides	
Sans sel	Pot-au-feu sans sel / Fromage blanc avec des morceaux de poires
Texture modifiée	Pot-au-feu mixé / Fromage blanc avec de la compote de poires
Hypolipidique	Pot-au-feu dégraissé / Fromage blanc 0% avec des morceaux de poires
Hyperprotidique	Pot-au-feu / Fromage blanc avec des morceaux de poires
Riche en fibres	Pot-au-feu / Fromage blanc avec des morceaux de poires et des amandes effilées
Pauvre en fibres	Bouillon de pot-au-feu et vermicelles / Compote de poires
Intolérance gluten	Pot-au-feu / Fromage blanc avec des morceaux de poires
Intolérance lactose	Pot-au-feu / Yaourt végétal nature avec des morceaux de poires

Samedi midi

Menu standard	Filet mignon de porc, pâtes, brocolis / Yaourt / Clémentines
Contrôlé en glucides	Filet mignon de porc, pâtes complètes, brocolis / Yaourt / Clémentines
Sans sel	Filet mignon de porc, pâtes, brocolis / Yaourt / Clémentines
Texture modifiée	Filet mignon de porc mixé, purée de brocolis / Semoule fine au lait
Hypolipidique	Filet mignon de porc, pâtes, brocolis / Yaourt 0% / Clémentines
Hyperprotidique	Filet mignon de porc, pâtes, brocolis / Yaourt Skyr / Clémentines
Riche en fibres	Filet mignon de porc, pâtes, brocolis / Yaourt / Clémentines
Pauvre en fibres	Salade verte / Filet mignon de porc, pâtes / Yaourt / Compote
Intolérance gluten	Filet mignon de porc, pâtes sans gluten, brocolis / Yaourt / Clémentines
Intolérance lactose	Filet mignon de porc, pâtes, brocolis / Yaourt sans lactose / Clémentines

Samedi soir

Menu standard	Tortilla de pomme de terre, salade verte au dés de fromage / Pomme au four à la cannelle
Contrôlé en glucides	Tortilla de pomme de terre, salade verte au dés de fromage / Pomme au four à la cannelle
Sans sel	Tortilla de pomme de terre, salade verte sauce au yaourt / Pomme au four à la cannelle
Texture modifiée	Tortilla de pomme de terre mixée, purée de courge, compote de pommes à la cannelle
Hypolipidique	Tortilla de pomme de terre, salade verte sauce au yaourt / Pomme au four à la cannelle
Hyperprotidique	Tortilla de pomme de terre, salade verte au dés de fromage / Pomme au four à la cannelle et purée d'amandes
Riche en fibres	Tortilla de pomme de terre, salade verte, fond d'artichaut et dés de fromage / Pomme au four à la cannelle et purée d'amandes complètes
Pauvre en fibres	Tortilla de pomme de terre, salade verte au dés de fromage / Pomme au four à la cannelle
Intolérance gluten	Tortilla de pomme de terre, salade verte au dés de fromage / Pomme au four à la cannelle
Intolérance lactose	Tortilla de pomme de terre, salade verte au dés de fromage à pâte cuite / Pomme au four à la cannelle

Dimanche midi

Menu standard	Carottes râpées / Cassoulet / Pâtisserie
Contrôlé en glucides	Carottes râpées / Cassoulet / Invisible aux pommes
Sans sel	Rôti de veau, haricots blancs à la sauce tomate / Pâtisserie
Texture modifiée	Purée de carottes / Cassoulet mixé / Flan au caramel
Hypolipidique	Rôti de veau / Haricots blancs à la sauce tomate / Invisible aux pommes
Hyperprotidique	Carottes râpées sauce au yaourt skyr / Cassoulet / Flan pâtissier
Riche en fibres	Carottes râpées saupoudrées de son de blé / Cassoulet / Pâtisserie
Pauvre en fibres	Rôti de veau, purée de carottes, pâtes / Pâtisserie sans crème
Intolérance gluten	Carottes râpées / Cassoulet / Invisible aux pommes avec farine sans gluten
Intolérance lactose	Carottes râpées / Cassoulet / Invisible aux pommes avec lait sans lactose

Dimanche soir

Menu standard	Quiche au chèvre, salade d’endives / Compote de fruits
Contrôlé en glucides	Quiche (pâte au blé complet) au chèvre, salade d’endives / Salade de fruits
Sans sel	Quiche aux épinards, salade d’endives / Compote de fruits
Texture modifiée	Purée de pomme de terre et potiron au fromage / Compote de fruits
Hypolipidique	Quiche sans pâte au chèvre frais, salade d’endives / Compote de fruits
Hyperprotidique	Quiche au chèvre, salade d’endives aux noix / Compote de fruits
Riche en fibres	Quiche au chèvre, salade d’endives aux noix / Compote aux pruneaux
Pauvre en fibres	Quiche lorraine, salade d’endives / Compote de fruits
Intolérance gluten	Quiche au chèvre (pâte sans gluten), salade d’endives / Compote de fruits
Intolérance lactose	Quche sans pâte (avec lait sans lactose) aux épinards, salade d’endives / Compote de fruits

ETE
Lundi midi

Menu standard	Wok de poulet aux légumes, pâtes / Fromage / Salade de fruits
Contrôlé en glucides	Wok de poulet aux légumes, pâtes complètes / Fromage (à pâte dure) / Salade de fruits
Sans sel	Poulet rôti Légumes, pâtes / Fromage blanc / Salade de fruits
Texture modifiée	Mixé de poulet aux légumes et pâtes / Fromage blanc / Compote de fruits crus
Hypolipidique	Wok de poulet aux légumes et pâtes complètes / Yaourt nature 0% / Salade de fruits
Hyperprotidique	Wok de poulet aux légumes et pâtes aux œufs / Yaourt skyr / Salade de fruits
Riche en fibres	Wok de poulet aux légumes et pâtes complètes /Fromage / Salade de fruits
Pauvre en fibres	Wok de poulet aux légumes et pâtes blanches / Fromage blanc / Compote de fruits
Intolérance gluten	Wok de poulet aux légumes, riz / Fromage / Salade de fruits
Intolérance lactose	Wok de poulet aux légumes et pâtes / Salade de fruits

Lundi soir

Menu standard	Tarte tomate et thon, à la moutarde et parmesan / Cerises
Contrôlé en glucides	Tarte (pâte avec farine complète) tomate et thon, à la moutarde et parmesan / Cerises
Sans sel	Tarte (pâte sans sel) à la tomate et thon, à la moutarde sans sel / Cerises
Texture modifiée	Mixé de thon, tomate et parmesan / Clafoutis à la confiture de cerise
Hypolipidique	Tarte (pâte sans beurre) à la tomate, salade verte / Cerises
Hyperprotidique	Tarte tomate et thon à la moutarde et parmesan / Clafoutis à la cerise (enrichi)
Riche en fibres	Tarte à la tomate (pâte de farine complète, graines de lin...), parmesan / Cerises
Pauvre en fibres	Tarte à la tomate (pelée et épépinée) / Compote de pomme
Intolérance gluten	Tarte (pâte à la farine complète sans blé) à la tomate ou salade de tomates mozzarella / Cerises
Intolérance lactose	Tarte tomate et thon, à la moutarde (sans fromage) / Cerises

Mardi midi

Menu standard	Taboulé de quinoa / Pavé de saumon et haricots verts / Fromage / Pâtisserie
Contrôlé en glucides	Taboulé de quinoa / Pavé de saumon et haricots verts / Fromage / Pâtisserie (utiliser de la farine complète)
Sans sel	Taboulé de quinoa aux épices / Pavé de saumon et haricots verts vapeur / Fromage frais / Pâtisserie
Texture modifiée	Pavé de saumon mixé Purée de courgettes et pommes de terre / Fromage blanc / Semoule au lait
Hypolipidique	Taboulé de quinoa / Pavé de saumon au four et haricots verts vapeur / Fromage blanc nature Tarte aux fruits
Hyperprotidique	Taboulé de quinoa et pois chiches / Pavé de saumon et haricots verts / Fromage / Flan pâtissier
Riche en fibres	Taboulé de quinoa et poivrons / Pavé de saumon et haricots vert / Fromage / Pâtisserie (riche en avoine, noix...)
Pauvre en fibres	Pavé de saumon et courgettes pelées / Purée de pommes de terre / Fromage à pâte dure Petits beurrés
Intolérance gluten	Taboulé de quinoa / Pavé de saumon et haricots verts / Fromage / Pâtisserie (utiliser de la farine complète, sans gluten)
Intolérance lactose	Taboulé de quinoa / Pavé de saumon et haricots verts / Fromage à pâte dure / Pâtisserie (Rempla- cer le lait par une boisson végétale)

Mardi soir

Menu standard	
Contrôlé en glucides	Betterave vinaigrette / Escalope de dinde, pommes de terre vapeur / Yaourt / Nectarine
Sans sel	
Texture modifiée	Betteraves mixées / Mixé de dinde et pommes de terre / Smoothie de yaourt et nectarine
Hypolipidique	Betteraves / Escalope de dinde, pommes de terre vapeur / Yaourt 0% / Nectarine
Hyperprotidique	Betterave vinaigrette avec dés de feta / Escalope de dinde, gratin dauphinois / Yaourt skyr / Necta- rine
Riche en fibres	Betterave vinaigrette / Escalope de dinde rôtie, pommes de terre (avec la peau) rôties / Yaourt Nectarine
Pauvre en fibres	Betterave / Escalope de dinde, pommes de terre bouillies / Yaourt / Compote de pomme
Intolérance gluten	Betterave vinaigrette / Escalope de dinde, pommes de terre vapeur / Yaourt / Nectarine
Intolérance lactose	Betterave vinaigrette / Escalope de dinde, pommes de terre vapeur / Yaourt sans lactose / Nectarine

Mercredi midi

Menu standard	Tomate mozzarella / Cabillaud en papillote, polenta/ Glace
Contrôlé en glucides	Tomate mozzarella, basilic / Cabillaud en papillote, semoule complète / Sorbet
Sans sel	Tomate vinaigrette / Cabillaud en papillote, polenta / Yaourt / Sorbet
Texture modifiée	Gaspacho / Flan de cabillaud, polenta / Velouté de pêche
Hypolipidique	Tomate vinaigrette / Cabillaud en papillote, polenta / Sorbet
Hyperprotidique	Tomate mozzarella, œufs durs et graines de courge / Cabillaud en papillote, polenta (Avec crème de gruyère) / Glace
Riche en fibres	Tomate et radis, mozzarella / Cabillaud en papillote, polenta poêlée de brocolis / Glace
Pauvre en fibres	Tomate (pelée et épépinée) dés d’emmental / Cabillaud en papillote, polenta (sans lait) / Sorbet
Intolérance gluten	Tomate mozzarella / Cabillaud en papillote, riz complet / Glace sans gluten
Intolérance lactose	Tomate vinaigrette / Cabillaud en papillote,polenta (sans lait ou lait sans lactose) / Sorbet

Mercredi soir	
Menu standard	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain perdu
Contrôlé en glucides	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain (complet) perdu
Sans sel	Jambon pauvre en sel / Ratatouille express à la poêle / Pain perdu
Texture modifiée	Jambon mixé / Purée de ratatouille express à la poêle / Flan aux œufs
Hypolipidique	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain perdu au lait écrémé
Hyperprotidique	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain perdu au lait entier
Riche en fibres	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain (complet) perdu
Pauvre en fibres	Jambon / Poêlée de courgettes épépinées et pelées / Riz au lait d’amande
Intolérance gluten	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain (sans gluten) perdu
Intolérance lactose	Jambon / Ratatouille express à la poêle / Pain perdu (avec boisson végétale)

Jeudi midi	
Menu standard	Riz aux légumes et œuf poché / Fromage / Melon
Contrôlé en glucides	Riz complet aux légumes et œuf poché / Fromage / Melon
Sans sel	Riz aux légumes et œuf poché / Faisselle / Melon
Texture modifiée	Purée de légumes avec œuf / Semoule au lait / Granité de melon
Hypolipidique	Riz aux légumes et œuf poché / Faisselle / Melon
Hyperprotidique	Riz aux légumes et lentilles corail / Œuf poché / Fromage / Melon
Riche en fibres	Riz complet aux légumes / Œuf poché / Fromage / Melon
Pauvre en fibres	Riz et œuf poché / Fromage à pâte cuite / Pomme au four
Intolérance gluten	Riz aux légumes et œuf poché / Fromage / Melon
Intolérance lactose	Riz aux légumes et œuf poché / Fromage à pâte dure / Melon

Jeudi soir	
Menu standard	Salade verte / Poulet à la moutarde, pâtes / Flan à la vanille
Contrôlé en glucides	Salade verte / Poulet à la moutarde, pâtes complètes / Flan à la vanille
Sans sel	Salade verte / Poulet à la moutarde, pâtes / Flan à la vanille
Texture modifiée	Potage de légumes froid / Mixé de Poulet à la moutarde / Flan à la vanille
Hypolipidique	Salade verte / Poulet à la moutarde, pâtes / Yaourt 0% à la vanille
Hyperprotidique	Salade verte, crouton et œuf dur / Poulet à la moutarde, pâtes aux œufs / Flan à la vanille
Riche en fibres	Salade verte et graines de lin / Poulet à la moutarde / Pâtes complètes / Flan à la vanille
Pauvre en fibres	Bouillon de légumes / Blanc de poulet au four, pâtes / Jus de pomme
Intolérance gluten	Salade verte / Poulet à la moutarde, pâtes de lentilles corail / Flan à la vanille
Intolérance lactose	Salade verte / Poulet à la moutarde, pâtes / Abricot

Vendredi midi	
Menu standard	Salade de pois chiches, concombre, jambon de dinde et feta / Compote figes, pommes, vanille
Contrôlé en glucides	Salade de pois chiches, concombre, jambon de dinde et feta / Compote en morceaux figes, pommes, vanille
Sans sel	Salade de pois chiches, concombre, jambon de dinde / Compote figes, pommes, vanille
Texture modifiée	Houmous de pois chiches, gaspacho de concombre, jambon de dinde mixé / Compote figes, pommes, vanille
Hypolipidique	Salade de pois chiches, concombre, jambon de dinde et fromage frais / Compote figes, pommes, vanille
Hyperprotidique	Salade de pois chiches, concombre, thon et feta, jambon de dinde / Yaourt grec Compote figes, pommes, vanille
Riche en fibres	Salade de pois chiches, poivrons, jambon de dinde et feta / Compote en morceaux figes, pommes, vanille
Pauvre en fibres	Salade de concombre, jambon de dinde et dés de mimolette / Compote pommes, vanille
Intolérance gluten	de pois chiches, concombre, poulet et feta / Compote figes, pommes, vanille
Intolérance lactose	Salade de pois chiches, concombre, poulet et dés de mimolette / Compote figes, pommes, vanille

Vendredi soir	
Menu standard	Jambon, blettes sautées / Riz au lait et raisins secs
Contrôlé en glucides	Jambon, blettes sautées / Riz complet au lait (avec graines ou noix)
Sans sel	Jambon pauvre en sel, blettes sautées / Riz au lait vanille et raisins secs
Texture modifiée	Jambon mixé, purée de blettes / Yaourt nature et gelée de raisin
Hypolipidique	Jambon, blettes vapeur / Riz au lait écrémé et raisins secs
Hyperprotidique	Jambon, blettes sautées et lentilles / Riz au lait et raisins secs (enrichir avec poudre de lait entier)
Riche en fibres	Jambon, blettes sautées / Riz (complet) au lait et raisins secs
Pauvre en fibres	Jambon, risotto au parmesan / Compote de pomme
Intolérance gluten	Jambon, blettes sautées / Riz au lait et raisins secs
Intolérance lactose	Jambon, blettes sautées / Riz au lait (boisson à l’avoine) et raisins secs

Samedi midi	
Menu standard	Tomates basilic avec huile d’olive / Steak haché, petits pois / Fraises, chantilly
Contrôlé en glucides	Tomates basilic avec huile d’olive / Steak haché, petits pois / Fraises
Sans sel	Tomates basilic avec huile d’olive / Steak haché, petits pois / Fraises, chantilly
Texture modifiée	Gaspacho / Steak mixé, purée de petits pois / Mousse de fraises
Hypolipidique	Tomates basilic avec huile de colza / Steak haché 5%, petits pois / Fraises
Hyperprotidique	Tomates basilic avec huile d’olive et mozzarella / Gratin de pâtes Steak haché 15% / Fraises, chantilly au mascarpone
Riche en fibres	Tomates basilic avec huile d’olive / Steak haché, petits pois / Fraises, chantilly
Pauvre en fibres	Steak haché, pâtes à l’huile d’olive / Compote de pomme
Intolérance gluten	Tomates basilic avec huile d’olive / Steak haché, petits pois / Fraises, chantilly
Intolérance lactose	Tomates basilic avec huile d’olive / Steak haché, petits pois / Fraises, sucre

Samedi soir	
Menu standard	
Contrôlé en glucides	Courgettes au basilic, pommes de terre sautées / Fromage blanc / Prune
Sans sel	
Texture modifiée	Purée de courgettes au basilic, pommes de terre bouillies écrasée / Fromage blanc / Coulis de prune
Hypolipidique	Courgettes au basilic, pommes de terre sautées / Fromage blanc 0% / Prune
Hyperprotidique	Courgettes au basilic et au parmesan, jambon cru, pommes de terre sautées / Fromage blanc Prune
Riche en fibres	Courgettes au basilic, pommes de terre sautées / Fromage blanc / Prune
Pauvre en fibres	Courgettes (épépinées et pelées) au basilic, pommes de terre bouillies / Fromage blanc / Compote de pomme
Intolérance gluten	Courgettes au basilic, pommes de terre sautées / Fromage blanc / Prune
Intolérance lactose	Courgettes au basilic, pommes de terre sautées / Yaourt sans lactose / Prune

Dimanche midi	
Menu standard	Rôti de veau, tian d’aubergines, semoule / Yaourt / Pastèque à la menthe
Contrôlé en glucides	Rôti de veau, tian d’aubergines, semoule complètes / Yaourt / Pastèque à la menthe
Sans sel	Rôti de veau, tian d’aubergines, semoule / Yaourt / Pastèque à la menthe
Texture modifiée	Mixé de veau, purée de pommes de terre et courgettes / Yaourt / Granité de pastèque à la menthe
Hypolipidique	Escalope de veau (au four), tian d’aubergines (sans MG), semoule / Yaourt 0% / Pastèque à la menthe
Hyperprotidique	Rôti de veau, gratin enrichi d’aubergines, semoule / Yaourt à la Grecque / Pastèque à la menthe
Riche en fibres	Rôti de veau, tian d’aubergines, tomates et poivrons, semoule complète / Yaourt / Pastèque à la menthe
Pauvre en fibres	Rôti de veau, tian de courgettes et tomates pelées bien cuites, semoule / Compote
Intolérance gluten	Rôti de veau, tian d’aubergines, polenta complète / Yaourt / Pastèque à la menthe
Intolérance lactose	Rôti de veau, tian d’aubergines, semoule / Yaourt sans lactose / Pastèque à la menthe

Dimanche soir	
Menu standard	Œuf à la florentine, pain aux céréales / Fromage / Compote pomme abricot
Contrôlé en glucides	Œuf à la florentine, pain complet / Fromage / Compote pomme abricot
Sans sel	Œuf à la florentine, pain complet / Petit suisse Compote pomme abricot
Texture modifiée	Œufs brouillés, épinards béchamel mixé / Petit suisse / Compote pomme abricot
Hypolipidique	Œufs brouillés, épinards, pain aux céréales / Petit suisse allégé Compote pomme abricot
Hyperprotidique	Œuf à la florentine (enrichi en crème), pain aux céréales / Fromage / Compote pomme abricot
Riche en fibres	Œuf à la florentine, pain complet / Compote pomme abricot
Pauvre en fibres	Œufs brouillés, pâtes, biscotte / Fromage à pâte cuite / Compote pomme abricot
Intolérance gluten	Œuf à la florentine (béchamel a la maïzena), pain au maïs / Compote pomme abricot
Intolérance lactose	Œufs brouillés, épinards, pain aux céréales / Fromage / Compote pomme abricot

B. Répartir les protéines sur la semaine : pourquoi et comment ?

- 2 viandes : 1 rouge + 1 blanche
 - poissons : 1 gras (sardine, maquereau, truite...) + 1 maigre
 - 1 à 2 portions d’œufs (1 portion = 2 œufs)
- 1 portion de jambon de préférence cuit
 - 1 repas végétarien (composé de légumes secs, de céréales et de légumes en plus d’un produit laitier et d’un fruit)

C. Les indispensables de la cuisine bien organisée

1. Produits longue conservation (= épicerie)

Féculents	Riz complet ou semi-complet / Pâtes complètes ou semi-complètes / Quinoa ou boulgour Semoule de blé ou de maïs (polenta) / Flocons d’avoine (pour le petit-déjeuner ou des porridges) Purée de pomme de terre en flocons / Biscottes
Légumineuses	Lentilles (vertes, corail) / Pois chiches en conserve ou secs / Haricots secs (rouges, blancs) ou en conserve / Pois cassés
Conserves de légumes	Tomates pelées ou concassées en boîte / Petits pois-carottes en conserve / Ratatouille en bocal Maïs en boîte / Cœurs d’artichauts ou asperges en conserve
Conserves de poissons	Sardines à l’huile (riches en oméga-3 et calcium) / Thon au naturel / Maquereaux à la moutarde ou à la tomate / Filets de hareng en boîte
Huiles et assaisonnements	Huile d’olive (pour la cuisson et l’assaisonnement) / Huile de colza (riche en oméga-3) / Vinaigre de cidre ou vinaigre balsamique / Épices douces (curcuma, cannelle, cumin) / Sel iodé et poivre
Produits frais, secs et oléagineux	Pommes et poires (faciles à conserver) / Bananes (riches en potassium) Oranges, mandarines ou clémentines (pour la vitamine C) / Kiwis (très riche en vitamine C) Amandes, noix, noisettes (source de graisses saines et faciles à grignoter) Raisins secs, abricots secs, pruneaux (riches en fibres et en potassium)
Farines et autres produits pour pâtisserie	Farine de blé complet ou semi-complet (>T65) / Poudre d’amande ou de noisette (pour enrichir les plats) / Levure chimique et bicarbonate de soude / Biscuits peu sucrés (type biscuits aux céréales) Lait en poudre

2. Produits frais (= réfrigérateur)

Produits laitiers et alternatives	Lait demi-écrémé voire entier / Fromage blanc, yaourt ou petit suisse nature Fromage à pâte dure (comme du comté, emmental) ou à pâte molle (comme du camembert)
Œufs et poissons	Œufs (source de protéines faciles à préparer) / Poissons frais selon les courses
Viandes et volailles	Filets de poulet ou de dinde / Viande hachée maigre (bœuf ou veau) Jambon blanc découenné (à conserver au réfrigérateur) / Autres charcuteries
Légumes frais (ou tubercules)	Pommes de terre (bonnes sources d’énergie) / Carottes (se conservent longtemps) Courgettes, poireaux (faciles à digérer) / Épinards ou blettes (riches en fer et fibres) Salades (batavia, laitue) ou mâche / Citrouille ou courge en saison (idéal pour les soupes)

3. Produits surgelés (= congélateur)

Légumes surgelés	Épinards hachés ou en branche / Haricots verts / Brocolis ou chou-fleur / Mélange de légumes pour wok ou soupes / Herbes aromatiques
Poissons surgelés	Filets de cabillaud, colin ou saumon (pour les oméga-3) / Crevettes décortiquées
Plats préparés sains (optionnel)	Soupe de légumes maison congelée / Purée de légumes

D. Idées de recettes rapides, économiques et faciles à préparer



• **Poisson en papillote avec légumes**

- Omelette aux légumes
- Riz aux légumes et œuf poché
- Poêlée de pommes de terre, oignons et lardons et petits pois
- Soupe de carottes et pommes de terre
- Wrap au poulet, salade et yaourt
- Chili con carne (haricots rouges, maïs, tomates, bœuf haché)
- Gratin de courgettes et pommes de terre au fromage
- Quiche sans pâte aux épinards et fromage
- Pâtes à la sauce tomate et thon
- Croque-monsieur au jambon et fromage
- Tarte fine à la tomate et moutarde
- Saucisses de volaille avec purée maison
- Ratatouille express à la poêle
- Tartines de chèvre et miel sur lit de salade composée
- Pâtes au saumon, épinards, tomates et fêta
- Œuf à la florentine
- Pâtes à la carbonara
- Riz au lait
- Jambon purée
- Gratin dauphinois
- Salade de riz



• **Salade de pois chiches, concombre et feta**



• **Chili con carne (haricots rouges, maïs, tomates, bœuf haché)**

- Fromage blanc, muesli et fruit
- Yaourt crème de marrons
- Salade de fruits
- Wok de poulet aux légumes
- Gratin de chou-fleur
- Escalope à la normande
- Endives au jambon
- Légumes farcis
- Pain perdu
- Hachis parmentier
- Gratin d'œufs durs
- Cassoulet



• **Salade de lentilles avec tomates et thon**

10.

Les repas portés à domicile : mieux les comprendre pour mieux les valoriser

A. Pistes pour améliorer la qualité et la présentation des repas

Il est important de veiller à la qualité sensorielle du repas chez le senior afin de prévenir des risques de dénutrition. Améliorer les repas de la restauration à domicile peut se faire avec quelques astuces simples :

- Rehausser les saveurs avec des épices et aromates :
 - Herbes fraîches : Persil, coriandre, basilic ou ciboulette ajoutés après réchauffage.
 - Épices : Curcuma, paprika, cumin, curry, poivre, piment doux ou muscade.
 - Aromates : Ail, oignon, échalote, gingembre râpé.
- Améliorer la texture des plats réchauffés
 - Riz & pâtes : Ajouter une cuillère à soupe d'eau avant de réchauffer au micro-ondes pour éviter le dessèchement.
 - Viandes & poissons : Couvrir avec un film alimentaire perforé ou un couvercle pour conserver l'humidité.
 - Légumes : Un filet d'huile d'olive ou de beurre après réchauffage pour raviver leur saveur. Les faire revenir à la poêle.
- Apporter du croquant et de la fraîcheur :
 - Ajouter des graines (sésame, courge, tournesol) ou des fruits secs (noix, amandes).
 - Servir avec des crudités (tomates cerises, carottes râpées, radis)
 - Ajouter du gruyère sur les pâtes et gratins
- Varier les sauces et assaisonnements :
 - Ajouter de la vinaigrette maison, sauce soja, vinaigre balsamique, citron, yaourt aux herbes, moutarde ou pesto.
- Apporter du soin à la présentation des plats dans une assiette

B. Précautions alimentaires à respecter

1. Hygiène lors de la préparation

- Se laver les mains avant et après chaque manipulation alimentaire.
- Porter une tenue propre (tablier, gants et masque si nécessaire).
- Nettoyer et désinfecter les surfaces, ustensiles et planches à découper après chaque utilisation.
- Ne pas mélanger les aliments cuits et crus afin d'éviter les contaminations croisées
- Laver soigneusement les fruits et légumes avant consommation.
- Ne jamais laisser un aliment décongelé à température ambiante.

2. Conservation au réfrigérateur et au congélateur

Les temps de conservation au réfrigérateur et au congélateur sont résumés dans le tableau ci-dessous. Dans tous les cas, la DLC (Date Limite de Consommation) doit être vérifiée régulièrement et ne pas être dépassée. **ATTENTION : Ces temps sont valides pour un réfrigérateur et un congélateur en bon état (congélateur dégivré)**

Durée de conservation	Réfrigérateur / 0 à 4°C	Congélateur / -18°C
Fruit et légumes	4 jours	12 mois
Viandes	3 jours	6 à 8 mois
Viande hachée	2 jours	3 à 4 mois
Œufs	3 à 5 semaines	/
Poissons	2 à 4 jours	4 à 6 mois
Crustacés	2 à 3 jours	3 mois
Soupes	3 à 4 jours	2 à 3 mois
Plats principaux	3 à 4 jours	3 à 6 mois
Beurre	2 mois	3 mois

Source : horizontalimentaire.fr

- Dans le cadre d'une livraison de repas :
- Se référer à l'étiquette du produit
 - Conserver les plats au réfrigérateur à ≤ 3°C
 - Ne jamais laisser un plat à température ambiante plus de 2 heures.

3. Conservation après décongélation

Lors de la décongélation, certaines règles sont à appliquer afin de garantir la sécurité alimentaire et de maintenir la qualité des aliments décongelés :

- **Décongélation au réfrigérateur** : la méthode recommandée pour décongeler les aliments est de les placer au réfrigérateur. Cela permet une décongélation lente et uniforme. Il est préférable de placer les aliments dans une assiette ou un récipient pour recueillir tout liquide de décongélation.
- **Décongélation dans l'eau froide** : si vous avez besoin de décongeler rapidement des aliments, vous pouvez les placer dans un récipient d'eau froide. Assurez-vous que les aliments sont hermétiquement emballés dans un sac en plastique étanche. Changez l'eau toutes les 30 minutes pour maintenir une température sûre.
- **Décongélation au micro-ondes** : si vous utilisez un micro-ondes pour décongeler les aliments, veillez à suivre les instructions du fabricant et à utiliser la fonction de décongélation si elle est disponible. Il est important de remuer ou de retourner les aliments à intervalles réguliers pour une décongélation uniforme et d'éviter que certaines parties ne cuisent pendant que d'autres restent congelées.
- **Décongélation par la cuisson immédiate**

Évitez de laisser les aliments décongelés à température ambiante pendant une longue période, car cela pourrait favoriser la croissance des bactéries pathogènes.

Le temps de conservation d'un aliment après décongélation dépend du type d'aliment et des conditions de conservation :

Durée de conservation après décongélation	Réfrigérateur / 0 à 4°C	Température ambiante
Viandes et volailles crues	1 à 2 jours	Il est déconseillé de laisser un aliment décongelé à température ambiante plus de 2 heures, car cela favorise la prolifération des bactéries.
Poissons et fruits de mer crus	1 jour	
Plats cuisinés, soupes, sauces	2 à 3 jours	
Fruits et légumes	2 à 3 jours	
Pâtisseries et pains	1 à 2 jours	

Ne jamais recongeler un aliment décongelé cru, sauf s'il a été cuit entre-temps. Une viande ou un poisson décongelé peut être cuit puis recongelé.

4. Cuisson et réchauffage sécurisés

- Conseils pratiques pour un bon réchauffage :
- Réchauffer à une température suffisante à cœur avant consommation
 - Utiliser un four traditionnel, un four à micro-ondes ou une plaque de cuisson selon les capacités du bénéficiaire.
 - Remuer les plats liquides pour une chauffe homogène.
 - Couvrir les plats au micro-ondes pour éviter le dessèchement.
 - Ne pas réchauffer plusieurs fois le même plat pour éviter la prolifération bactérienne.

5. Aliments à risques : savoir les éviter

- Comme les bébés et les femmes enceintes ou les personnes immunodéprimées, les seniors ne doivent pas consommés :
- Œufs crus et produits dérivés (tels que mousse au chocolat, mayonnaise maison, tiramisu...)
 - Volailles, viande de porc, viandes hachées et farces insuffisamment cuites à cœur
 - Steak tartare
 - Fruits de mer uniquement en cas de grande fraîcheur et cuits
 - Lait cru et dérivés (tels que certains fromages au lait cru et thermisé)

C. Donner du sens : expliquer aux bénéficiaires le fonctionnement des repas livrés

Les objectifs nutritionnels pour les personnes âgées en cas de portage à domicile sont :

- Pour lutter contre la dénutrition :
 - De garantir les apports suffisants en énergie
 - Rééquilibrer la consommation d'acides gras
 - D'améliorer la qualité des apports en protéines et de les augmenter.
- Pour atteindre les autres objectifs nutritionnels généraux :
 - D'augmenter les apports en calcium
 - De maintenir des apports en vitamines et en fibres en augmentant la consommation de légumes, fruits et féculents
 - D'assurer des apports en eau suffisants et réguliers

Afin de garantir les objectifs ci-dessus, la confection des repas de la RAD suit les fréquences recommandées par le GEM-RCN indiquées dans le tableau ci-dessous.

Critères	Fréquences
Augmenter la consommation de fruits, légumes et féculents	
Crudité de légumes ou de fruits contenant au moins 50 % de légumes ou de fruits <i>Ex : carottes râpées, tomates, avocat, pamplemousse...</i>	14/28 repas
Entrée de légumes cuits ou potage de légumes à base de 40 % de légumes <i>Ex : haricots verts, betteraves, poireaux, soupes...</i>	
Légumes cuits, autres que secs, seuls ou en mélange contenant au moins 50 % de légumes <i>Ex : brocolis sautés, carottes Vichy, poêlées de légumes, gratin de courgettes...</i>	
Légumes secs, pommes de terre ou céréales, seuls ou en mélange contenant au moins 50% de légumes secs, féculents ou céréales <i>Ex : pâtes, riz pilaf, semoule, pomme de terre...</i>	
Desserts de fruits crus contenant au moins 80 g de fruit cru <i>Ex : pomme, poire, banane, kiwi...</i>	14/28 repas mini
Autres desserts	Fréquence libre

Augmenter les apports en calcium	
Fromages contenant au moins 150 mg de calcium par portion	16/28 repas
Fromages dont la teneur en calcium est comprise entre 100 mg et moins de 150 mg par portion	2/28 repas
Laitages (produits laitiers frais, desserts lactés) contenant plus de 100 mg de calcium <i>Ex : yaourt, fromage blanc, faisselle, petit suisse...</i>	10/28 repas

Augmenter les apports en protéines	
Plats protidiques ayant un rapport Protéines/Lipides ≤ 1 <i>Ex : saucisse, fricadelle...</i>	3/28 repas
Poissons ou préparations à base de poisson contenant au moins 70 % de poisson et ayant un rapport Protéines/Lipides ≥ 2 <i>Ex : filets de poisson, seiche...</i>	5/28 repas

11.

En résumé : les points clés à retenir pour bien accompagner le sénior

Principe de base : manger de tout et avec plaisir. La monotonie alimentaire aggrave la diminution du goût et du plaisir alimentaire.

A. Les 4 indicateurs essentiels à surveiller chez le sénior

- Poids
- Alimentation
- Hydratation
- Activité physique

B. L'essentiel à retenir pour des repas équilibrés et adaptés

- Transmission de ce livret aux collègues
- Importance de la communication et de la transversalité
- Bonnes pratiques d'accompagnement des séniors à table
- Tous acteurs d'une alimentation équilibrée, de qualité et durable !

C. Le rôle fondamental des auxiliaires de vie, aides à domicile et aidants dans la prévention de la dénutrition

- Connaître et respecter l'histoire, la culture, les habitudes de la personne âgée
- Cuisiner des recettes traditionnelles et appétissantes
- Accompagner la personne lors du temps de repas : ergonomie et convivialité
- Préserver l'autonomie de la personne et sa participation à l'acte alimentaire en capitalisant sur ses capacités préservées
- Choisir les aliments et les textures en fonction des préférences et/ou des problématiques rencontrées tout en répondant aux besoins nutritifs
- Cuisiner avec des produits de qualité dans le respect du budget
- Faire travailler les sens en utilisant ses compétences culinaires : importance de la présentation de l'assiette, des textures, des couleurs, des odeurs
- Repérer les signes de déprime/dépression que les proches aidants n'auraient pas remarqués
- Reconnaître les troubles du transit et leurs causes : constipation, douleurs et complications
- Savoir la traiter par une alimentation permettant de réguler le transit
- Savoir alerter la famille et collaborer avec les professionnels de santé
- Adapter le discours à tenir auprès des personnes âgées pour une posture préventive et d'accompagnement

Guide élaboré par Tiffany DERoyer, diététicienne à l'Agglomération du Pays de l'Or,
en collaboration avec les aides à domicile du CIAS du Pays de l'Or.

Réalisé avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé



pays de l'or
AGGLOMÉRATION

Agglomération du Pays de l'Or
Zone Aéroportuaire
300 Avenue Jacqueline Auriol – CS70040
34137 MAUGUIO CEDEX