



Mieux Manger et Bouger pour Bien Vieillir

Un PROJET autour de l'ALIMENTATION chez les SENIORS
Septembre 2025 ➔ Mars 2026

Livret du Participant



Un projet réalisé avec le
financement de la
**Commission des Financeurs
Départementale
Métropolitaine
de la Côte-d'Or**



OPAD Cour du Caron 21000 DIJON / 03 80 70 02 03 / accueil@opad-dijon.fr
OPAD-DIJON.FR

LES OBJECTIFS

- **Développer** vos **connaissances** sur vos **besoins nutritionnels**.
- **Recevoir** des **conseils pratiques** adaptés à votre **mode de vie** afin d'adopter d'une **alimentation variée, équilibrée et adaptée**.
- **Mettre en lumière** l'importance de l'**activité physique** dans le maintien de l'autonomie et proposant des **exercices simples et adaptés**, faciles à faire chez soi ou en extérieur.
- **Proposer** des **ateliers culinaires adaptés** suivis d'un **repas partagé** pour créer du **lien social**.
- **Reprendre goût à s'alimenter** au travers d'ateliers de **perception sensorielle des aliments**.



LES INTERVENANTS

- **Philippe Lemanceau**, Conseiller Municipal et Vice-Président Dijon Métropole - Transition alimentaire, Plan alimentaire territorial, TIGA, Légumerie, Restauration collective.
- **Virginie Delannoy**, Chercheuse Hospitalière au CHU et associée INRAE - Unité de Recherche en Nutrition Gériatrique.
- **Patricia Aguera**, Directrice de l'épicerie solidaire 'Epi'sourire'.
- **Hubert Anceau**, Chef cuisinier.
- **Aude Gaignaire**, Formatrice en éducation alimentaire et sensorielle 'L'Echo des sens'.
- **Laurence Persegol**, ancienne professeur de l'Université de Bourgogne, physiologiste et bénévole à l'OPAD.
- **Bertrand Schmitt**, ancien directeur de recherche INRAE, animateur 'Opticourses' et bénévole à l'OPAD.
- **Sylvie Issanchou**, ancienne directrice de recherche INRAE, spécialisée en analyse sensorielle et comportements alimentaires.
- **Leïla Lemanceau**, animatrice APA (activité physique adaptée).

Mieux **Manger** et **Bouger** pour **Bien Vieillir**



◀ Atelier activité physique douce (14/10/2025)



Atelier cuisine (25/11/2025) ▶



◀ Bilan (24/02/2026)



Un projet réalisé avec le financement de la
Commission des Financeurs Départementale Métropolitaine de la Côte-d'Or



1 - Exercice d'autograndissement sur chaise



Asseyez-vous au fond de la chaise, pieds bien à plat au sol, dos droit et épaules relâchées.

Grandissez-vous doucement en imaginant un fil qui tire le sommet de votre tête vers le plafond. Le menton est légèrement rentré pour allonger la nuque.

Respirez calmement : inspirez par le nez en vous grandissant, puis expirez lentement par la bouche en maintenant la posture sans vous crispier.

Maintenez la position pendant 5 à 10 secondes, puis relâchez. **Répétez l'exercice 5 à 8 fois**, en prenant le temps entre chaque répétition.

2 - Exercice de balancier de jambe (debout avec appui)

Tenez-vous debout, en vous appuyant légèrement avec une main sur une surface stable (mur, dossier de chaise). Le dos est droit, les épaules relâchées et le regard vers l'avant.

Balancez doucement une jambe d'avant en arrière, sans à-coups. Le mouvement reste contrôlé et de petite amplitude. Gardez le bassin stable et évitez de cambrer le dos.

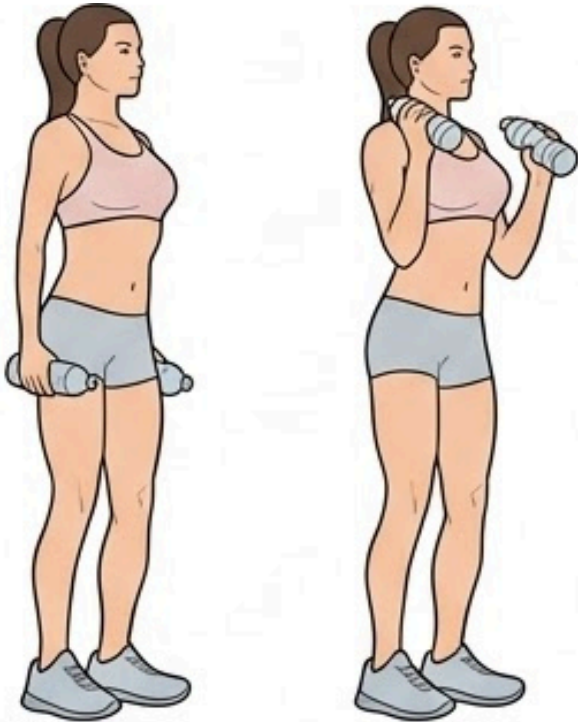
Respirez régulièrement : inspirez par le nez, puis expirez lentement par la bouche en accompagnant le mouvement.

Réalisez 10 à 15 balanciers, puis changez de jambe. **Faites 1 à 2 séries** de chaque côté.



3 - Exercice de renforcement des biceps (curl avec bouteilles d'eau)

Tenez-vous debout ou assis, le dos droit, les épaules relâchées. Prenez une bouteille d'eau dans chaque main, bras le long du corps, paumes tournées vers l'avant.



Pliez lentement les coudes pour remonter les bouteilles vers les épaules, sans bouger les bras ni les épaules. Puis redescendez doucement en contrôlant le mouvement.

Respirez régulièrement : inspirez en descendant les bras, puis expirez en remontant les bouteilles.

Réalisez 10 à 15 répétitions.

Faites 1 à 3 séries selon votre niveau, avec un temps de repos entre chaque série.

4 - Exercice d'équilibre : brossage des dents sur une jambe

Tenez-vous debout, près d'un point d'appui (lavabo, mur). Le dos est droit, les épaules relâchées et le regard fixé devant vous.

Soulevez doucement un pied pour tenir en équilibre sur une jambe, tout en simulant ou en réalisant le brossage des dents avec le bras opposé. Gardez le corps bien aligné et évitez de vous pencher.

Respirez calmement : inspirez par le nez, puis expirez lentement par la bouche en maintenant l'équilibre.

Maintenez la position 10 à 20 secondes, puis changez de jambe.

Répétez 2 à 3 fois de chaque côté.



5 - Exercice de mobilité et d'étirement des triceps



Tenez-vous debout ou assis, le dos droit et les épaules relâchées. Levez un bras au-dessus de la tête, puis pliez le coude pour laisser la main descendre doucement dans le dos.

Avec l'autre main, **accompagnez légèrement le coude vers le bas pour accentuer l'étirement**, sans forcer ni douleur. Gardez la tête droite et évitez de cambrer le dos.

Respirez calmement : inspirez par le nez, puis expirez lentement en relâchant les tensions et en laissant l'étirement se faire.

Maintenez la position 10 à 20 secondes, puis changez de bras. **Répétez 2 à 3 fois** de chaque côté.

6- Exercice de renforcement du bas du corps : assis-debout sur chaise

Asseyez-vous au fond de la chaise, pieds bien à plat au sol, dos droit et épaules relâchées.

Levez-vous doucement jusqu'à être complètement debout, puis redescendez lentement en contrôlant le mouvement, sans poser brusquement les fesses sur la chaise. Gardez le bassin stable et les genoux alignés avec les pieds.

Respirez calmement : expirez en descendant, puis inspirez en vous relevant.

Réalisez 10 à 15 répétitions.

Faites 1 à 3 séries selon votre niveau, avec un temps de repos entre chaque série.



POURQUOI MANGEONS-NOUS ?

SANTÉ

Bien-être physique

Bien-être mental

Bien-être social

MANGER

Pour se nourrir

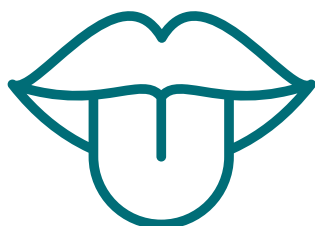
Pour se réjouir

Pour se réunir

Un parallèle entre la santé et l'acte de manger évident

**L'ALIMENTATION :
UN DÉTERMINANT MAJEUR DE SANTÉ**

VOYAGE AU COEUR DES 5 SENS



LES MYSTÈRES ET LE FONCTIONNEMENT DE NOS 5 SENS

« ON MANGE D'ABORD AVEC LES YEUX »



Selon la couleur d'un aliment, on s'attend à trouver tel ou tel goût. La présentation d'un plat vous donnera plus ou moins envie d'y goûter... La vue impacte fortement la dégustation : elle crée des attentes fortes à tel point qu'elle peut nous induire en erreur !



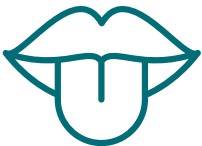
L'ODORAT, UN SENS CONNECTÉ AUX ÉMOTIONS !

Nous sommes doté-es d'une mémoire olfactive très résistante au temps.



LE TOUCHER ET L'OUÏE, 2 SENS ÉTROITEMENT LIÉS

Ils permettent de connaître la texture et participent au plaisir de manger avant ou pendant la mise en bouche (rôle important des lèvres, des dents, et du palais pour les perceptions tactiles et auditives en bouche) !



LE « GOÛT AU SENS LARGE » EST UNE PERCEPTION MULTISENSORIELLE !

Lorsque nous dégustons un aliment ou une boisson, nous ressentons en même temps :

- des **saveurs**, grâce à la langue et au sens du goût ou gustation. Exemples : la saveur sucrée ou la saveur amère du chocolat.
- des **arômes**, grâce à l'odorat.

Les arômes sont des odeurs qui passent par la voie rétronasale ; ils représentent la majorité du goût ! Exemples : les arômes de cacao ou de menthe dans le chocolat.

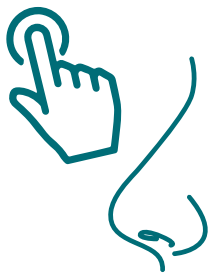
AU QUOTIDIEN, COMMENT CONTINUER À INVESTIR NOS 5 SENS ?



Pour susciter notre **envie de goûter**, jouer sur les **contrastes** de couleurs et de formes pour réaliser de **jolies présentations** !



Stimuler notre odorat au quotidien pour **réveiller le plaisir**, à travers une visite des émotions du passé : **sentir et nommer** toutes les odeurs rencontrées !



Pour ne pas être induit-es en erreur par la **vue**, penser à **utiliser le toucher, l'odorat** lors du **choix des aliments**, notamment pour les fruits et légumes au **marché** ! On peut même aller jusqu'à demander à **déguster** un échantillon quand c'est possible !



Une **ambiance sonore agréable** pendant les repas participe à **l'appréciation** et permet d'être à **l'écoute de ses sensations** !



Prendre le **temps de mastiquer** ses aliments permet de **profiter au maximum des arômes** et donc du **goût** des aliments, et améliore également le **confort digestif** !



AU QUOTIDIEN, PROFITONS DU PLAISIR APPORTÉ PAR NOS 5 SENS !

CONCLUSION DE L'ATELIER SENSORIEL

Grâce à ce projet, vous avez peut-être pris conscience du fait que la dégustation sollicite l'ensemble des 5 sens.

La **VUE**, l'**ODORAT** et le **TOUCHER** apportent déjà beaucoup d'informations avant que l'on mette l'aliment dans notre bouche.

Ensuite, le **GOÛT**, l'**ODORAT**, le **TOUCHER**, et parfois l'**OUÏE** nous donnent d'autres informations pour reconnaître et apprécier l'aliment.



POURQUOI S'INTÉRESSER AUX 5 SENS ?

- Pour mieux écouter nos sensations et besoins du corps.
- Pour faire émerger les plaisirs de la table et susciter l'échange !

EN CUISINE : COMMENT MAINTENIR LE PLAISIR DE MANGER ?

Renforcer toutes les **caractéristiques sensorielles** des aliments dans l'assiette :

- Augmenter les **contrastes des couleurs, de textures et de goûts**
- Accentuer le goût et les odeurs via l'assaisonnement, les sauces, les condiments, les **épices**, les **herbes** aromatiques, etc. tout en **dosant** le **sel/sucre** avec **parcimonie**, et en recherchant notre propre équilibre de saveurs, car « **CHACUN SES GOÛTS** » !

Pourquoi se nourrir ?

Comment doit-on se nourrir ?

Et pourquoi adapter son alimentation et son activité physique à son âge ?

Quelles sont les conséquences de la dénutrition chez la personne senior ?

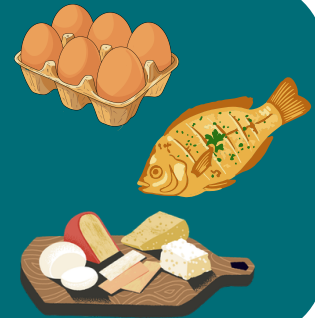
Dans un 1er temps, il est utile de développer ou asseoir ses connaissances nutritionnelles. Pour cela, on comprendra ce qu'est le métabolisme et on déterminera quels sont les différents nutriments permettant d'apporter cette énergie.

QUELS NUTRIMENTS APPORTENT CETTE ÉNERGIE ?

GLUCIDES



PROTÉINES



LIPIDES



LES 7 FAMILLES D'ALIMENTS

Viande Poisson Oeuf	Pain Céréales Féculents Légumes secs	Fruits & Légumes	Produits laitiers	Matières grasses	Eau	Gâteaux Bonbons
						
Protéines animales pour construire et réparer	Glucides d'assimilation lente et protéines végétales, fibres	Fibres, vitamines, minéraux, oligoéléments, eau	Calcium, protéines	Acides gras saturés et insaturés, $\omega 3$, $\omega 6$ et $\omega 9$	Seule boisson indispensable (thé, tisane...)	Avec modération

Chaque classe de nutriments apportera des éléments spécifiques. Dans chacune d'elles, il sera bon de faire le distinguo entre protéines animales et végétales, sucres d'assimilation lente et sucres d'assimilation rapide, et avoir une connaissance des différents acides gras oméga-3 ($\omega 3$), oméga-6 ($\omega 6$) et oméga-9 ($\omega 9$), et des acides gras pouvant induire des effets délétères sur l'organisme comme les acides gras trans. Il sera intéressant de savoir dans quels aliments seront trouvés les meilleurs nutriments.

OÙ TROUVER LES GLUCIDES ?

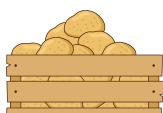
SUCRES LENTS



PAIN



CÉRÉALES



POMMES DE TERRE



LÉGUMINEUSES

SUCRES RAPIDES



SUCRE



MIEL



BISCUITS

OÙ TROUVER LES LIPIDES ?



BEURRE, HUILES



VIANDE



FROMAGE, CRÈME



GRAINES

DANS LES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA : OMÉGA-3, OMÉGA-6, OMÉGA-9

Oméga-3 ($\omega 3$)

Ce sont des lipides essentiels (l'organisme ne peut pas les fabriquer) : rôle important dans le développement de nombreuses fonctions.
Favorisent la protection contre maladies cardiovasculaires.



POISSON GRAS



GRAINES



HUILES DE LIN & DE COLZA

Oméga-6 ($\omega 6$)

Bons pour de nombreuses fonctions, mais apports trop importants donc déséquilibrés et peuvent augmenter le risque cardiovasculaire.



VIANDE



OEUFs



BEURRE



FROMAGE



HUILES DE TOURNESOL
& DE RAISIN



PRODUITS
TRANSFORMÉS

Oméga-9 ($\omega 9$)

Ils jouent un rôle important dans la prévention du diabète et des maladies cardiovasculaires.
Pas de carence, car l'organisme peut les fabriquer.



HUILES D'OLIVE
& DE NOISETTE



AVOCAT

OÙ TROUVER LES PROTÉINES ?

D'origine animale	D'origine végétale	Acides Aminés (AA)
 VIANDE  OEUFS	 LÉGUMINEUSES  OLÉAGINEUX  CÉRÉALES COMPLÈTES	Au nombre de 22, ils sont les composants des protéines. Les AA qualifiés d'essentiels, sont au nombre de 8 et l'organisme est incapable de les synthétiser.
 POISSON  PRODUITS LAITIERS		

NE PAS OUBLIER !

Dans les aliments, il y a non seulement des substrats énergétiques mais aussi des minéraux et vitamines indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.



GUIDE DES MINÉRAUX

Nutriments	Aliments	Intérêts
Calcium	Produits laitiers	Structure de l'os, indispensable à la contraction musculaire prévention contre l'ostéoporose
Sodium	Sel de table, mais on en trouve partout : jambon, charcuterie, plats préparés ...	Ion majoritaire dans l'organisme – indispensable au fonctionnement nerveux, contraction muscle, cœur, équilibre hydrique et pression sanguine
Fer	Viande, abats, légumineuses, fruits oléagineux	Essentiel pour les globules rouges pour le transport de l'oxygène
Magnésium	Céréales, légumineuses, chocolat	Élément essentiel à la croissance, défense immunitaire et système nerveux
Iode	Produits de la mer	Fonctionnement des hormones thyroïdiennes

GUIDE DES VITAMINES

Vitamines A	Beurre, jaune d'œuf, carottes, abricots, mangue...	Participe au bon fonctionnement de la vision, qualité de la peau et anti-oxydant.
Vitamines groupe B	Légumineuse, produits céréaliers, poisson, viande.	Interviennent à de nombreux niveaux : peau, muscles, système nerveux.
Vitamines C	Fruits (agrumes, cassis ...), légumes (choux, épinards...)	Anti-oxydantes. Absorption du fer.
Vitamines D	Poissons gras, abats, foie de poisson (huile de foie de morue) Soleil.	Croissance et développement du squelette. Favorise l'absorption du calcium. Anti-oxydantes.
Vitamines E (8 formes)	Huiles végétales, oeufs.	Fonction anti-oxydante. Favorise la protection contre les maladies cardio-vasculaires. Seule la vitamine E naturelle contient les 8 formes.
Vitamines K	Foie, viandes, légumes (chou rouge, épinards, salade).	Coagulation du sang et fixation du calcium aux os.

MODIFICATIONS PHYSIOLOGIQUES LIÉES À L'ÂGE

Des modifications physiologiques vont accompagner l'avancée en âge, et parmi toutes celles-ci, celles qui touchent le système musculo-articulaire. On peut citer les masses musculaires et squelettiques qui fondent, la dégénérescence des cartilages, le collagène moins souple. Tout ceci induit une diminution de la force, une tendance à la rigidité musculaire, des risques de fracture, raideur des articulations...

Outre l'activité physique (cf p.4), nous pouvons pallier ces modifications d'un point de vue nutritionnel par différentes précautions alimentaires :

❖ **Apports énergétiques** : ne doivent pas être inférieurs à 35 kcal/kg/jour, soit 1800 kcal pour une femme et 2000 kcal pour un homme.

❖ **Point essentiel pour éviter la sarcopénie** (= perte de la masse musculaire) et donc éviter la diminution de force : 65 g/jour de protéines pour une femme et 80g/jour pour un homme.

❖ **Les protéines peuvent être d'origines animale et végétale.** Mais l'apport en protéines animales doit être supérieur à celui des protéines végétales.

❖ **Les lipides** : favoriser les $\omega 3$ (poissons gras, huile de colza, produits du label Bleu Blanc Cœur, issus d'animaux dont la nourriture a été enrichie en graines de lin) aux $\omega 6$ (oléagineux). Rapport souhaitable les $\omega 6/\omega 3$ inférieur à 5. Un déséquilibre peut contribuer à augmenter les maladies cardiovasculaires, cancers, pathologies inflammatoires... Les $\omega 9$ sont présents dans l'huile d'olive, les avocats les amandes...

❖ **Les glucides** : ces nutriments trouvés dans les produits céréaliers, laitiers, légumes, fruits... Mais il existe aussi les sucres ajoutés (sucre, miel, chocolat...) et attention aux sucres cachés (ajoutés par l'industrie agroalimentaire).

❖ **Eau** : 1g eau / kcal ingérée, soit 1,5 – 2 L eau / jour. Apportée par l'eau du robinet et l'eau des fruits et légumes.

❖ **Les vitamines** : Vit D (huile de foie de morue, poissons bleus, foie, œufs) – Vit A (foie, matières grasses animales, végétaux de couleur orange) – Vit E (huiles, margarine, fruits oléagineux, graines...).

❖ **Calcium d'origine animale.** Dans les produits laitiers. Des facteurs nutritionnels peuvent modifier l'absorption du calcium : vit D, lactose, acide citrique (augmente), fibres alimentaires (diminue).

❖ **Calcium dans les produits végétaux** : moitié moins de calcium dans les produits végétaux, et biodisponibilité plus faible. Par ailleurs, pas de vit D dans les produits végétaux, contrairement au lait et yaourts de mammifères.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- **Limitation de la viande rouge**
- 3 à 4 produits laitiers par jour pour le calcium
- Poisson en particulier poissons gras
- Légumes secs 2 / semaine
- **Plus de produits céréaliers complets**
- Féculents environ 500 – 700 g cuits par jour
(soit par repas environ 30 – 40 g riz, pâtes... produit sec)
- Fruits oléagineux tous les jours (une 12^{aine} amandes ou 6 noix)
- Fruits et légumes à volonté
- **Limiter la consommation de sel**
- 3 repas / jour plus 2-3 collations
- **Pour augmenter l'apport énergétique, protéique et calcique ajouter :**
 - poudre de lait
 - fromage (vache qui rit, saint môret, carré frais ...)
 - jambon mixé
 - crème, beurre
 - œufs

QUELQUES EXEMPLES DE QUANTITÉ DE PROTÉINES DANS DIFFÉRENTS ALIMENTS

Aliment	Taux de protéines pour 100 g (ou part)	Aliment	Taux de protéines pour 100 g (ou part)
 STEAK	20	 BLANC DE POULET	25
 POISSON	20	 LENTILLES	10
 YAOURT	5	 PAIN COMPLET	5
 BOL DE LAIT	10	 1 TRANCHE JAMBON	5
 30G DE COMTÉ	8	 1 PART DE CAMEMBERT	6
 OEUFS	10	 1 PART DE QUICHE	18

Quantité de protéines nécessaire / jour :

1 – 1.2 g / kg de poids corporel – 1.5 g / kg de poids corporel en cas de maladie

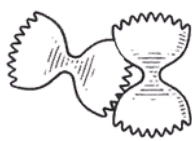
ex : si vous pesez 60kg, il faut consommer entre 60 et 72g de protéines

OÙ TROUVER CES NUTRIMENTS ?

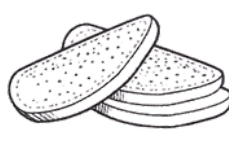
Voici 10 exemples de produits sains et peu chers, dont une portion ou moins suffit à fournir 10 grammes de protéines, soit un sixième des apports quotidiens recommandés pour un adulte pesant 70 kg, un septième pour un sénior du même poids, et un seizième pour un « pousseur de fonte » de 90 kg.



Lentilles
cuites (100 g)



Pâtes complètes
cuites (130 g)



Pain complet
(trois tranches)



Amandes
(une poignée)



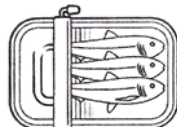
Poulet cuit
(35 g)



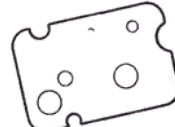
Œuf
(une unité)



Moules
cuites (60 g)



Sardines à l'huile
(une demi-boîte)



Emmental
(une tranche)



Fromage blanc
(150 g)

A. LEVESQUE

Extrait du magazine 'Que Choisir' de Mars 2026

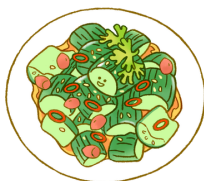
QUELQUES EXEMPLES DE REPAS À FAIRE VARIER À L'ENVIE

PETIT DÉJEUNER

Boisson chaude + Oléagineux +
Produit céréalier avec du beurre + Fruit +
Produit laitier et/ou œuf, jambon



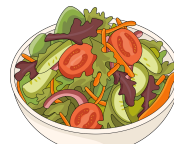
DÉJEUNER



Poisson en papillote ou blanc de poulet +
Légumes et semoule + Fromage +
Fruit + Pain et eau

DÎNER

Potage vermicelle + œuf (plutôt coque) ou
quiche + Salade + Fromage ou yaourt ou
fromage blanc + Fruit cru ou cuit + Pain et eau



QUELQUES CONSEILS

Éviter le gaspillage :

préparer les courses, gérer le réfrigérateur, regarder les dates de péremption...

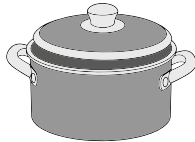


Gérer l'utilisation des énergies :

utiliser une marmite norvégienne (par exemple).

Utiliser des ustensiles le moins toxique possible :

éviter les revêtements antiadhésifs, favoriser les cocottes en fonte ...



Décoder les étiquettes : vérifier les quantités de sucres simples (sous le terme de sucres), acides gras trans et saturés, le nombre d'ingrédients dans la recette, les additifs, l'apport énergétique du plat...



Vérifier la liste des additifs :

mise à jour des additifs à effets délétères sur l'**application Yuka**



Pour une éventuelle connaissance plus poussée d'un aliment ;

<https://ciqual.anses.fr/>



Pour des idées de recettes :

www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/



4

Auto-analyse et amélioration des caractéristiques nutritionnelles de mes menus

OBJECTIFS DE L'EXERCICE

- 1 Analyser mes menus quotidiens** au regard des repères nutritionnels spécifiques aux seniors proposés par le Plan National Nutrition Santé (PNNS-4)
- 2 Composer des menus quotidiens équilibrés**
- 3 Préparer la liste de courses** correspondant aux menus choisis

ÉTAPES

- 1 Enregistrer mes menus** : renseigner dans la fiche 1 (mes menus quotidiens) l'ensemble des plats consommés au cours des différents repas de la journée. Répéter l'opération autant de fois qu'il y a de jours dans la semaine.
- 2 Evaluation des caractéristiques nutritionnelles de menus quotidiens** : à partir de la fiche 1 remplie durant une semaine complète, reporter sur la fiche 2 le nombre de fois où chaque catégorie d'aliments a été consommé au cours de chaque jour de la semaine analysée. Comparer les résultats aux repères nutritionnels du PNNS-4 indiqués dans la première colonne en s'aidant des précisions de la dernière colonne du tableau.
- 3 Améliorer et adapter mes menus à mon âge** : reprendre chacun des menus de la semaine en les modifiant de façon à ce qu'ils soient le plus possible alignés avec les repères nutritionnels du PNNS-4. Pour chaque menu amélioré, on listera dans la fiche 3 les ingrédients nécessaires à la réalisation de chacun des plats en en estimant le poids nécessaire et la quantité de protéines qu'ils apportent, en s'appuyant sur les apports nutritionnels récapitulés dans les schémas présentés en annexe.
- 4 Préparer mes courses** : les fiches 3 une fois remplies et adaptées peuvent servir à établir la liste des courses à faire pour réaliser les menus ainsi améliorés.

FICHE #1

ENREGISTREMENT DE MES MENUS QUOTIDIENS

Date	Jour X	Jour Y
Menu du petit déjeuner		
Menu du déjeuner J'ai mangé : J'ai mangé :	☐ Seul(e), ☐ avec ... convives (préciser) ☐ à la maison, ☐ chez des ami(e)s, au restaurant, autres...	☐ Seul(e), ☐ avec ... convives (préciser) ☐ à la maison, ☐ chez des ami(e)s, au restaurant, autres...
Menu du dîner J'ai mangé : J'ai mangé :	☐ Seul(e), ☐ avec ... convives (préciser) ☐ à la maison, ☐ chez des ami(e)s, ☐ au restaurant, ☐ autres...	☐ Seul(e), ☐ avec ... convives (préciser) ☐ à la maison, ☐ chez des ami(e)s, ☐ au restaurant, ☐ autres...
Menu collation (s'il y a lieu) Heure : Conditions :	☐ Seul(e) ☐ avec des amis	☐ Seul(e) ☐ avec des amis

FICHE #2

ANALYSE DE MES MENUS QUOTIDIENS AU REGARD DES REPÈRES NUTRITIONNELS

Mes repères nutritionnels	Nombre de portions par jour							Quelques précisions
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Semaine
Fruits & légumes : ≥ 5 F&L / jour								~ 400-500 g par jour
Légumes secs : ≥ 2 fois / semaine								~ 400 g par semaine
Céréales & Féculents : A chaque repas, 4 à 6 parts / jour								Privilégier Céréales complètes ou semi-complètes
Viandes, Poissons, Œufs : ≥ 1 fois / jour								Privilégier Œufs, Volailles + Poissons : 2 fois par semaine Autres viandes < 500 g/sem
Produits laitiers : 2-3 / jour								Portions : - 150 ml lait, - 125 g yaourt, - 30 g fromage
Fruits à coque (non salés) : 1 (petite) poignée / jour								Attention aux allergies

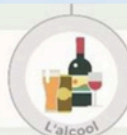
FICHE #3

J'AMÉLIORE MON MENU DU JOUR

MENU	PLATS	Ingrédients nécessaires	Poids (g)	Apports protéines (g)
Menu du petit déjeuner		Fruits & légumes		
Menu du déjeuner		Légumes secs		
		Viande, poisson, oeufs		
		Produits laitiers		
Menu du dîner		Céréales & féculents		
		Fruits à coque		
		Autres		
Menu collation (s'il y a lieu)		Poids total (g)		
Heure :				
Conditions :				

Repères nutritionnels pour adultes et seniors

	Adultes	Seniors	Précisions
	> 5 F&L / jour	> 5 F&L / jour	~ 400-500 g/jour
	> 2 fois / semaine	> 2 fois / semaine	~ 400 g/semaine
	Une petite poignée / jour	Une petite poignée / jour	sauf allergies
	Tous les jours 4 à 6 parts / j	Tous les jours 4 à 6 parts / j	Complets ou Semi-complets
	1-2 fois / jour	> 1 fois / jour	Œufs Volailles Poissons : 2/sem Viandes autres < 500 g/sem
	2 / jour	2-3 / jour	Portions : 150 ml lait, 125 g yaourt, 30 g fromage

A limiter	
	Aller vers huiles colza, noix et olive
	Réduire boissons sucrées, aliments gras, sucrés
	Réduire sel, aliments salés et ultra-transformés
	Max 2 verres/j et pas tous les jours

Sources : PNNS-4 & HCSP (2021)

Apports recommandés en protéines au-delà de 65 ans :

- En bonne santé, 1 à 1,2 g/kg, soit 70 g/jour pour personne de 70 kg
- Si malade, 1,5 g/kg, soit 115 g/jour pour personne de 70 kg

Les sources de protéines



100 g de steak
= 20 g de protéines



100 g de poisson
= 20 g de protéines



Une tranche de jambon
= 5 g de protéines



Un œuf
= 10 g de protéines



100 g de lentilles
= 10 g de protéines



Un bol de lait
= 10 g de protéines



Un yaourt
= 5 g de protéines



Une part de quiche
= 18 g de protéines



Une part de camembert
= 6 g de protéines



30 g de comté
= 8 g de protéines



Un pain individuel
= 5 g de protéines

Source : van Wymelbeke V. & C. Sulmont-Rossé (2020) - Projet RENESENS

5

Recettes du chef cuisinier Hubert Anceau

SOUPE DE PATATE DOUCE, RIZ COMPLET ET CACAHUËTES

Ingrédients : 400 g de patate douce (variantes : courges butternut, potimarron)

80 gr de riz complet (variantes : quinoa , lentille corail, orge perlé)

1 citron + 1 oignon rouge taillé en brunoise

1 litre de bouillon (variantes : 50/50 bouillon et lait de coco ou bouillon lait végétal)

4 œufs pochés (variantes : mozzarella, 1/2 burrata)

3 c à s de purée de cacahuètes + 50 g de cacahuètes grillées

1 c à c de ras el hanout (variantes : colombo, massalé, curry rouge/madras)

coriandre feuilles + graines grillées de courges, tournesol , sésame...

1 noix de beurre (variante : huile de sésame grillé)

Epluchez les patates et les détaillez en cubes de 2cmx2cm, réserver les dans de l'eau

Faire suer l'oignon dans une cocotte avec la matière grasse, ajouter le mélange d'épices

Ajoutez le riz complet et le bouillon, cuire 30 mn, ajoutez les patates au bout de 15/20 mn

Terminez par la purée de cacahuètes et le jus de citron

Parsemez de cacahuètes grillées, peluches de coriandre et œuf poché

ROUGAIL SAUCISSES ET POIS CHICHES

Ingrédients : 4 saucisses fumées type montbeliard

(variantes : morteau, palette fumée en cubes, jambon blanc fumé, saucisse Toulouse)

2 oignons émincé en brunoise + 4 tomates boîtes + 4 gousses d'ail

250 g de pois chiche cuit

1/2 c à c de curcuma + 1/2 c à c de poudre colombo ou massalé + piment (antillais ou végétarien non piquant)

1 verre de bouillon

Queues de persil émincées, un peu de gingembre frais, zestz de combawa ou citron vert

Faire griller les saucisses coupées en rondelles (mettre de côté la matière grasse restante)

Ajouter les oignons et l'ail émincé .

Déglacer au vin blanc, puis ajouter épices, tomates, bouillon ; piment, gingembre, persil et cuire à couvert

30/40 minutes environ,

Ajouter les pois chiche à mi cuisson

Servir avec un riz , une purée de patate douce ou une purée de butternut

CHEESECAKE CITRON VERT

Ingrédients : 200 g de spéculos + 100 g de flocon d'avoine grillé à la poêle + 100 g de beurre fondu

600 g de fromage frais type philadelphia

30 cl de crème fleurette très froide

100 g de sucre

le jus de 2 à 3 citron vert + zestes

Réduire en poudre les spéculos et les mélanger à l'avoine + le beurre fondu, mélanger.

Déposer ce mélange dans un cercle ou moule amovible, bien tasser et réserver au froid pour durcir.

Battre les fromages avec le sucre, puis ajouter les jus et les zestes, bien battre pour obtenir une texture ferme

Fouetter la crème fleurette très froide dans un saladier en verre ou inox bien froid

Ajouter cette crème au mélange fromagé et coucher sur le fond biscuit, bien lisser et décorer de zestes de citrons

***Variante gourmande : déposer sur le fond un lemon curd

(citron, citron vert, mix d'agrumes, fruits de la passion...) à confectionner avec les ingrédients suivants :

80g de jus 2 œufs, 80 g de sucre, 30 g de beurre, quelques zestes

Chauffer le jus, sucre et zestes dans une casserole, ajouter les œufs battus et cuire à petit feu tout en fouettant vivement , hors du feu, monter au beurre.

Réserver au froid ;

Possible de déposer sur le pourtour suivant la saison : fraises, framboises, segments de pamplemousse***

SALADE D'HIVER DE LENTILLES ET HADDOCK

Ingrédients : 200 g de lentilles vertes

200 g de haddock

25 cl de lait

3 gousses d'ail

1 bouquet garni

1 bouillon de légume

2 carottes + 1 oignon rouge + 1 échalote

5 cl d'huile de noix

1 c à c de moutarde grain

1 poignée de noix décortiquées

vinaigre, estragon, fines herbes, salade

Cuire doucement le haddock dans un mélange lait eau avec les 3 gousses d'ail.

Cuire les lentilles dans 50 cl d'eau environ durant 20 minutes avec le bouquet garni, le bouillon de légumes et l'échalote ciselée

Ajouter les 2 carottes en brunoise ou râpées grossièrement aux lentilles vers la fin de cuisson

Attention les lentilles doivent rester un peu ferme (ajouter éventuellement un peu d'eau mais sans excès)

Ecraser les 3 gousses d'ail cuite avec la moutarde, un peu de vinaigre, sel, poivre et huile de noix estragon et fines herbes

Egouter si nécessaire les lentilles et y verser la sauce + l'oignons rouge ciselé en brunoise

Ajouter le haddock en effiloché

Servir avec une salade (ou un mix) d'hiver (mâche, endives, chicorée) et parsemer de noix

RISOTTO DE COURGE, CREVETTES ET GRAINES GRILLÉES

Les 7 commandements du risotto :

1 Uniquement du riz italien : arborio et carnaroli

2 Ne pas laver le riz

3 Cuire à découvert

4 Ne pas mouiller à l'eau mais au bouillon

5 Ajouter le bouillon peu à peu

6 Remuer régulièrement le mélange crémeux

7 Faire en sorte que le riz soit al dente

Ingrédients :

2 échalotes hachées 60 g de beurre + 2 cuil à s d'huile d'olive 350 g de riz arborio ou carnaroli 12 cl de vin blanc sec

Environ 1.5 l de bouillon de légumes ou de carapace de crevettes (grillées dans un peu d'huile avec oignon, carotte et aromates pour une cuisson de 30 mn)

100 g de parmesan râpé, 400 g de crevettes 200g de courge ferme

Faire blondir les échalotes dans la moitié du beurre.

Ajouter le riz, remuer 1 à 2 mn et verser le vin, faire réduire et mouiller peu à peu avec le bouillon.

Cuire environ 15 mn , tout en remuant.

Rajoutez du bouillon en fonction de l'absorption du riz et ajouter la courge coupée en petits cubes au 3/4 de la cuisson.

Quand le riz est parfaitement cuit et crémeux **ajouter** le reste de beurre et le parmesan.

Servir avec les crevettes décortiquées et réchauffées rapidement et garnir de graines grillées (courge , tournesol...)

Variantes infinies : en fonction de la saison, possibilité d'ajouter des champignons des bois , des cepes , des morceaux d'asperges vertes, des morceaux d'artichauts, des petits dés de courgettes et zeste de citron, des tomates séchées basilic, pignons de pin, tomme de brebis....

Variantes de protéines : un poisson ferme poché ou grillé, un filet de lapin grillé, émincé de poulet sauté, une tranche de filet mignon grillé, des cubes de jambon blanc, du poisson fumé, effiloché d'un reste de poulet roti, un jambon sec ou fumé...

CRÈME CATALANE

Ingrédients : 75 cl de lait + 25 cl de crème fleurette

8 jaunes d'œufs

125 g de sucre

25 g de maizena (ou autre fécule : riz , pomme de terre)

1 bâton de vanille fendue + 1 bâton de cannelle

Les zestes de 1/2 citron

Chauffer lait et crème dans une casserole avec vanille , cannelle et zestes et laisser infuser 30 mn (tout en ayant gratté la gousse de vanille)

Retirer zestes, cannelle et gousse de vanille

Battre jusqu'à blanchiment, les jaunes avec le sucre, ajouter la fécule et un peu de lait pour diluer

Verser le lait chaud sur la préparation et cuire de nouveau 5mn environ tout en fouettant pour obtenir une crème lisse.

Verser dans des caquelons ou ramequins puis laisser refroidir .

Soit : Vous pouvez brûler le dessus des crèmes avec un peu de sucre sous le grill du four ou au chalumeau ou plus gourmand et plus simple : piler des fruits secs caramélisés (amandes, arachides ou noisettes) que vous parsemez sur le dessus ou faire un peu de caramel que l'on verse en petit filet sur le dessus ou servir nature

Variante non catalane (sans vanille, cannelle et citron) :

possibilité de faire infuser 1 à 2 sachets de thé nature ou earl grey ou thé vert ou autres thé fin parfumé type japonais ou 1 sachet de tilleuil, verveine citron (en saison des feuilles fraîches)

ou une poignée de graines de café légèrement concassé et un zeste d'orange

ou un trait de rhum, de grand marnier...

SODA BREAD (PAIN IRLANDAIS)

Ingrédients :

350 g de farine complète ou semi complète

100 g de flocons d'avoine (+ 20 g pour façonner)

1 c à c rase de sel fin

1 c à c de poudre levante

Environ 40 cl de lait fermenté ou lait ribot ou kefir de lait

Malaxer à une seule main et rapidement la farine , les flocons , le sel , la levure et le lait fermenté

Si nécessaire **ajouter** de nouveau du lait fermenté si la pâte est trop ferme, **pétrir** rapidement

Former une boule un peu aplatie avec un peu de flocon d'avoine, déposer la dans une moule de 20 cm de diamètre et en faire une incision en forme de croix profonde sur le dessus à l'aide d'un couteau bien tranchant

Enfourner à 230° durant 15/20 mn puis 40 mn à 200° (possible de prolonger la cuisson de 15 mn pour un pain plus cuit et doré)

Démouler sur grille et laisser refroidir

Ce pain est traditionnellement cuit au four en cocotte en fonte fermée.

