

## MODULE 3

# Nutrition, la bonne attitude

■ Livret ressource

### OBJECTIF GÉNÉRAL

Identifier des moyens d'action pour privilégier une alimentation variée et équilibrée.



## TABLE DES MATIÈRES

I. Quel mangeur êtes-vous ? .....	4
II. Habitudes alimentaires et apports journaliers .....	6
A. Groupes alimentaires et repères nutritionnels.....	6
1. Les fruits et légumes .....	6
2. Les fruits à coque .....	7
3. Les légumes secs .....	7
4. Les produits céréaliers .....	8
5. Les produits laitiers .....	8
6. La viande, le poisson, les œufs .....	9
7. La charcuterie.....	10
8. Les matières grasses .....	10
9. Les produits sucrés.....	11
10. De l'eau à volonté .....	11
11. Le sel .....	12
12. L'activité physique .....	13
B. Portion, légumes et fruits de saison .....	14
C. Répartition journalière .....	14
D. Astuces recettes, épices, couleurs, temps de préparation, aides aux courses.....	15
III. Nutrition et santé .....	18
Pour en savoir plus : .....	22

Les connaissances en nutrition influencent peu la consommation alimentaire. Les choix alimentaires dépendent de nombreux autres facteurs dits environnementaux comme la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire, le prix des denrées, la disponibilité de l'offre et également le marketing alimentaire au sens large (packaging, publicité, promotion etc.).

La mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des vingt dernières années, comme une priorité de santé publique. Le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou facteur de risque sur les pathologies les plus fréquentes (cancer, maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose ou du diabète de type 2) est de mieux en mieux compris.

La France a donc mis en place un programme national nutrition santé depuis 2001, avec le slogan désormais bien connu « Manger bouger ».

Le présent livret est basé sur la quatrième édition du PNNS (2019-2023).

## I. QUEL MANGEUR ÊTES-VOUS ?

Chaque personne, ou famille a mis en place des stratégies et des routines pour répondre à ses besoins alimentaires. Ces stratégies et routines constituent ce que l'on appelle le processus de consommation. Les études ont montré 6 grands types de mangeur/de consommation.

### STRATÉGIES DE CONSOMMATION SELON SANTÉ PUBLIQUE FRANCE (SPF) :

Santé Publique France a réalisé une typologie des régimes français à partir des déclarations de consommation d'un échantillon de population à partir de combinaisons d'aliments et de pratiques.

- **les «hédonistes»** (14% de la population française), qui associent l'alimentation au plaisir gustatif. Cette catégorie concerne davantage les hommes de 30 à 39 ans qui déclarent plus que les autres consommer des boissons alcoolisées, des plats tout prêts, de la charcuterie et du pain. Ils consomment peu de fruits et de légumes ;
- **les «utilitaires»** (14%), pour qui l'alimentation est un acte indispensable pour vivre. Il s'agit préférentiellement d'hommes jeunes qui déclarent au cours des quinze derniers jours, plus fréquemment que les autres, avoir consommé de la viande, de la charcuterie et des plats tout prêts ;
- **les «appliqués»** (18%), qui ont une forte fréquence de consommations moyennes, sans surconsommation spécifique. Ce type concerne préférentiellement des femmes mariées avec des enfants, influencées dans la composition des repas, par les habitudes du foyer, le temps de préparation, le budget et la santé ;
- **les «pratiques»** (10%) correspondant à une tranche jeune (18 à 39 ans) caractéristique de la région parisienne, ayant une alimentation peu équilibrée et qui déclare plus souvent que les autres manger des pâtes et des céréales prêtes à consommer ;
- **les «traditionnels»** (12%) ont une alimentation composée plus fréquemment que les

autres de pommes de terre, de vin, de pain, de charcuterie et de viande. Ils ont plus de 60 ans et vivent le plus souvent dans de petites agglomérations ;

- **les «avertis»** (17%) sont ceux qui respectent le plus les consignes PNNS (Plan National Nutrition Santé). Ils déclarent plus que les autres consommer du poisson, des fruits et des légumes. Il s'agit le plus souvent de femmes de plus de 50 ans qui sont influencées par la santé dans la composition de leurs repas ;
- **les «petits consommateurs»** (15%) déclarent consommer peu de tous les aliments pris en compte dans cette étude.

Il est toutefois important de garder à l'esprit que cette typologie est seulement une représentation et que les comportements alimentaires pouvant évoluer au quotidien, il existe une multitude de façons de manger et de mangeurs

**D'autres facteurs techniques et économiques** ont une grande influence sur le processus de consommation : le lieu d'approvisionnement, l'équipement de la cuisine, les capacités culinaires, l'organisation de son temps... De plus, le principal critère de sélection d'un produit alimentaire est la familiarité que la personne en a.

**Des déterminants psychologiques** ont aussi une influence sur notre alimentation. S'alimenter est une source de plaisir, à plusieurs niveaux. Le fait que nous apprécions plus les sucres et les graisses est génétique, c'est un héritage du temps où la famine était fréquente. Mais aussi, notre alimentation est le résultat de nos représentations des aliments ainsi que de nos racines culturelles.

**Les déterminants sociaux** : l'alimentation est un facteur de sociabilité. Changer son alimentation c'est s'éloigner de son réseau social habituel dont on partage les habitudes alimentaires. Mais d'un autre côté, le groupe est facteur de maintien des changements par l'engagement qu'il permet.

#### EXEMPLES DE FACTEURS INFLUENÇANT L'ALIMENTATION :

FACTEURS LIMITANTS	FACTEURS FACILITANTS
Forme physique	Plaisir pour soi
Lassitude	Faire plaisir
Autres sollicitations	Organisation
Manque de moyens	Temps
Manque de confiance, manque d'idées	Facilité
Obligation	Banque d'idée
Organisation	Proposition offre
Ambiance	Partage des tâches
Prix des aliments	
Accessibilité des commerces	

**L'alimentation est influencée par de nombreux facteurs : culturels, sociologiques, économiques, environnementaux, biologiques... Chaque personne a une relation particulière à son alimentation.** Par exemple, pour certains ce qui est important c'est le moment social et convivial qui y est associé, pour d'autres ce sera le plaisir gustatif ou le contrôle de son corps.

**Par conséquent « Bien Manger » n'a pas la même signification pour tout le monde.**

Les représentations sur l'alimentation sont donc aussi diverses que le nombre de personnes.

**Changer son comportement, c'est changer sa routine.** Le changement de comportement alimentaire se confronte à **2 obstacles** : le premier est **cognitif**. En effet, de manière générale, les personnes préfèrent appliquer des méthodes connues pour résoudre les problèmes. Le second est l'obligation de **s'adapter aux contraintes matérielles**.

**Le changement de comportement correspond donc à un changement de routine par une autre routine en considérant tous les aspects techniques et matériels. Cela prend du temps et nécessite de faire des compromis.**

## ■ ■ ■ II. HABITUDES ALIMENTAIRES ET APPORTS JOURNALIERS

### ■ ■ ■ A. GROUPES ALIMENTAIRES ET REPÈRES NUTRITIONNELS

Le Programme National Nutrition Santé n°4 comprend 12 repères nutritionnels. Une alimentation équilibrée et variée consiste à manger chaque jour des aliments associés à chaque repère sans oublier que l'eau est la seule boisson indispensable.

#### 1. LES FRUITS ET LÉGUMES

##### **AU MOINS 5 FRUITS ET LEGUMES PAR JOUR.**

- Il est recommandé d'augmenter sa consommation, quel que soit le niveau de consommation initial. Ils peuvent être pris à chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation). Crus ou cuits, nature ou préparés. Frais, surgelés ou en conserve.
- Les jus de fruits, quels qu'ils soient, ne peuvent pas compter comme une portion de fruits. Ils sont très sucrés et pauvres en fibres. Même pressé, un jus ne peut remplacer de façon systématique les fruits entiers plus intéressants pour la mastication, l'apport en fibres et l'effet de rassasiement.

Les fruits et légumes sont riches en vitamines, en minéraux, en fibres et en composés dits mineurs comme les polyphénols, par exemple. Leur effet favorable sur la santé a été démontré à partir d'une consommation de 400 g/jour (traduite par 5 fruits et légumes par jour). Ils ont un rôle protecteur dans la prévention des maladies apparaissant plus généralement à l'âge adulte, comme les cancers, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète. Les légumes et les fruits surgelés ou en conserve apportent autant de vitamines, minéraux et

fibres et sont souvent moins chers, plus faciles à préparer que les produits frais. 5 portions de fruits et de légumes correspondent à 3 portions de légumes et 2 fruits ou 4 de légumes et un fruit. L'idéal est d'alterner entre fruits et légumes, de diversifier les variétés et de les intégrer le plus souvent possible dans les recettes : gratins, tartes salées ou sucrées...

Pour les soupes de légumes mélangés, un petit bol ou une petite assiette comptent pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes entrant dans la composition du plat.

C'est également le cas des compotes ou autres plats composés de plusieurs fruits et légumes.

## 2. LES FRUITS À COQUE

### LES FRUITS A COQUE : 1 PETITE POIGNEE PAR JOUR, SANS SEL AJOUTE

- Exemples : noix, amandes, pistaches, noisettes non salées. Entiers, broyés ou en purée sans sucres ajoutés.

Les fruits à coque forment une nouvelle famille d'aliments : ils ne sont pas considérés comme des fruits. Ils sont recommandés en petite quantité quotidienne pour leur richesse en acides gras polyinsaturés et notamment en oméga-3 en ce qui concerne les noix. A noter qu'ils apportent aussi des protéines végétales, des fibres, et une diversité de minéraux. Consommation à éviter totalement en cas d'allergie identifiée.

NB : Les huiles faites à partir de ces fruits à coques sont classées dans la famille des matières grasses ajoutées.

## 3. LES LÉGUMES SECS

### LES LÉGUMES SECS : AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE

- Exemples : lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs, fèves, pois cassés, soja... Sous toutes leurs formes : secs, bruts ou déjà cuits en poche, bocaux, conserves ou surgelés.

Les légumes secs, ou légumineuses, sont naturellement riches : en fibres alimentaires, dont la consommation moyenne en France est insuffisante, et en protéines végétales. Ils peuvent être envisagés en alternative à la viande quand ils sont associés à des produits céréaliers (exemple : pois chiches et semoule, lentilles et riz).

Les légumes secs contiennent une part d'amidon (féculent) qui, comme les fibres et les protéines, contribuent à la sensation de rassasiement. Jusqu'alors, les légumes secs étaient classés parmi la famille des féculents. Désormais, ils forment une nouvelle famille d'aliments, compte tenu de leur profil nutritionnel singulier.

Il en existe des milliers de variétés qui se prêtent à de multiples préparations : soupes, purées, salades, ragoûts, etc. et même des desserts.

Il est recommandé de privilégier les légumes secs bio, quand c'est possible.

## 4. LES PRODUITS CÉRÉALIERS

### LES PRODUITS CEREALIERS

- Jusqu'à 75 ans : au moins un féculent complet par jour.
- A partir de 75 ans : à consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés.
- Exemples : pains et produits de panification (biscotte...), pâtes, riz, semoule, blé, épeautre, sarrasin, millet, orge, quinoa (pseudo-céréale), et leurs farines.

Le groupe des féculents est composé :

- des produits céréaliers : le pain, les autres aliments céréaliers tels que le riz, la semoule, les pâtes, le blé, le boulgour, le quinoa, l'épeautre, le sarrasin, le millet, l'orge, leurs farines et certaines céréales du petit-déjeuner ;
- des tubercules : les pommes de terre, la patate douce, l'igname, le manioc, le tapioca.

NB : Pour les tubercules ou les produits céréaliers raffinés, aucun argument scientifique ne permet d'établir un repère ou une limite de consommation particulière. Ils peuvent être consommés dans la mesure où cette consommation n'entrave pas l'atteinte du repère concernant les produits céréaliers complets ni les autres repères de consommation.

Au quotidien, il convient de privilégier la variété et les aliments complets (pain complet, pâtes et riz complets...) car ils contiennent beaucoup plus de fibres.

Il est aussi conseillé de privilégier le Bio, quand c'est possible.

Pour rappel, les féculents apportent ce qu'on appelle des glucides complexes qui, contrairement aux glucides simples, fournissent une énergie que le corps est capable d'utiliser progressivement. Contrairement à une idée reçue, les féculents ne font pas grossir. Par contre, les sauces et autres agréments utilisés en excès peuvent favoriser une prise de poids.

## 5. LES PRODUITS LAITIERS

### LES PRODUITS LAITIERS

- Jusqu'à 75 ans : 2 produits laitiers par jour.
- A partir de 75 ans : 2 à 3 produits laitiers par jour.
- Exemples : lait demi-écrémé ou entier, produits laitiers frais nature ou sucrés (yaourt, fromage blanc, skyr, petit-suisse), fromages, certains desserts lactés.

Il est judicieux d'aller vers une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée, en privilégiant les produits naturels et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, un morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes, gratins et quiches...

Les produits laitiers apportent notamment du calcium et souvent un peu de vitamine D, tous



deux essentiels à la construction du tissu osseux et à son entretien. Le calcium intervient aussi dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine.

A partir de 75 ans, les produits laitiers sont particulièrement intéressants pour couvrir les besoins en protéines notamment chez les personnes consommant peu d'aliments riches en protéines. Le repère augmente alors à « 2 à 3 produits laitiers par jour ».

Pour varier les plaisirs, il est possible d'alterner entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Il est aussi intéressant d'alterner les origines du lait : vache, chèvre, brebis....

En France, plus de 350 variétés de fromages sont dénombrées, regroupées habituellement en 4 familles :

- les pâtes molles : Camembert, Brie, Coulommiers, Munster, Maroilles...
- les pâtes persillées : Roquefort, Bleu, Fourme d'Ambert..
- les pâtes pressées non cuites : Cantal, Reblochon, Saint-Nectaire, Tomme de Savoie...
- les pâtes pressées cuites : Comté, Emmental, Gruyère..

## 6. LA VIANDE, LE POISSON, LES ŒUFS

### VOLAILLE, POISSON, ŒUF, VIANDE

- Jusqu'à 75 ans : privilégier la volaille, réduire les autres viandes à 500g par semaine, et aller vers 2 poissons par semaine, dont un poisson gras.
- A partir de 75 ans : au moins 1 fois par jour en choisissant parmi volaille, poisson, œufs et viande.
- Exemples : poulet, dinde, canard, pintade, poissons, crustacés, mollusques, bœuf, veau, cheval, agneau, mouton, porc, lapin, cabri, gibier, et leurs abats.

La famille d'aliments « Volaille, poisson, œuf et viande » apportent des protéines d'excellente qualité. Les volailles, poissons, viandes et leurs abats fournissent aussi du fer et de la vitamine B12. Les foies de volailles, poissons ou viandes apportent par ailleurs des oméga-3 et de la vitamine D. On retrouve ces 2 nutriments essentiels dans l'huile utilisée pour certaines conserves de poissons (thon, maquereau...) : il est malin de consommer cette huile en l'ajoutant à une recette. La viande, comme le poisson ou les œufs, sont à considérer comme un composant du plat principal et non comme l'élément dominant. Ils se consomment donc en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et/ou féculents). Les légumes secs associés à un produit céréalier (complet) peuvent être une alternative à la viande et la volaille.

### POUR LA VOLAILLE ET LA VIANDE :

La recommandation est de privilégier la volaille. Jusqu'à 75 ans, il est recommandé de limiter à 500g la consommation de viande autre que la volaille par semaine et de penser aux abats. Sont à favoriser en alternance dans la semaine : le poulet (sans la peau), les escalopes de volaille et de veau, les filets maigres de porc, la bavette, le steak haché à 5 % de matières grasses...

### POUR LES POISSONS ET LES FRUITS DE MER :

Il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine, dont une fois un poisson

gras (environ 100 à 150g). Frais, surgelés ou en conserve. Les poissons, notamment les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng...), apportent des matières grasses essentielles comme les oméga-3 dont le rôle protecteur sur le système cardiovasculaire est reconnu. Le poisson est généralement moins gras que la viande. Font partie de cette catégorie : tous les poissons, les crustacés (crevettes, écrevisses, crabe...) et les mollusques (moules, huîtres, noix de St Jacques...). A modérer : les produits frits et panés.

#### **POUR LES ŒUFS :**

Ils peuvent être consommés plusieurs fois par semaine. Les œufs sont sources de protéines animales qui entretiennent le capital musculaire (masse et force musculaire). Si les œufs de poule sont de loin les plus consommés, il est possible d'alterner avec des œufs de caille, d'oie ou de cane par exemple.

## **7. LA CHARCUTERIE**

### **RÉDUIRE LA CHARCUTERIE**

- Jusqu'à 75 ans : limiter à 150 g par semaine.
- A partir de 75 ans : pas tous les jours, en quantités modérées.
- Exemples : jambons, salaisons, lardons, saucisses, merguez, saucissons, andouillettes, pâtés, rillettes...

Les produits de charcuterie forment une nouvelle famille d'aliments : ils ne sont plus classés dans la même famille que les volailles, poissons ou viandes dont ils sont issus.

Jusqu'à 75 ans, il est indiqué de limiter la consommation de charcuterie à 150 g par semaine. Moins gras, le jambon blanc et le jambon de volaille sont à privilégier.

A partir de 75 ans, il s'agit d'éviter d'en consommer tous les jours et d'éviter les consommations excessives, compte tenu de la teneur en sel importante et de la richesse en purine pour les charcuteries à base d'abats ou de gibier (risque de crise de goutte).

La charcuterie est le plus souvent grasse et salée. La consommation excessive de sel a des effets négatifs sur la santé. Par exemple, 5 à 6 rondelles de saucisson apportent 5g de sel, ce qui est la limite maximale de consommation journalière de sel recommandée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

## **8. LES MATIÈRES GRASSES**

### **LES MATIÈRES GRASSES**

- Privilégier les matières grasses d'origine végétale : les huiles de colza, de noix, d'olive...
- Limiter les graisses d'origine animale : beurre, crème...
- Exemples : huiles végétales riches en oméga-3 (colza, noix), autres huiles végétales (olive, sésame, tournesol...), margarines végétales et margarines allégées, beurre et beurres allégés, crèmes fraîches, crème Chantilly, sauces (mayonnaise, béarnaise, pesto...), certains condiments...

Les matières grasses ajoutées - huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Il est recommandé d'aller vers l'huile de colza, de noix et d'olive. Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit-déjeuner ou cru en noisette sur des légumes par exemple.

Toutes les matières grasses ajoutées ne se valent pas et certaines sont même indispensables à l'organisme. Il faut donc les consommer avec discernement, en fonction de leur composition en acides gras. Les huiles végétales sont plus grasses que le beurre. Toutes les huiles sont composées à plus de 99% de lipides, alors que le beurre n'en contient que 82%. Toutefois, les graisses des huiles végétales fluides, essentiellement constituées d'acides gras insaturés, sont de meilleure qualité que les graisses du beurre, qui comportent deux tiers d'acides gras saturés. Les Oméga-3 sont particulièrement à privilégier dans l'assiette. Ce sont des acides gras dits « essentiels » car le corps humain ne sait pas les synthétiser : ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Ils sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement de l'organisme : système cardiovasculaire, rétine, cerveau et système nerveux, en particulier.

## 9. LES PRODUITS SUCRÉS

### RÉDUIRE LES BOISSONS SUCRÉES, LES PRODUITS SUCRÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS

- À consommer surtout au cours des repas et des collations.
- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons.
- Attention aux aliments gras et sucrés à la fois : pâtisseries, viennoiseries, crèmes desserts, chocolat, glaces, barres chocolatées...
- Exemple : produits sucrés (confiture, miel, bonbons, sorbets), produits sucrés et gras (viennoiseries, biscuits, pâtisseries, chocolat, glaces)...

Au sein de ce repère PNNS centré sur les produits sucrés, il s'agit aussi de réduire les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés. Les produits sucrés doivent rester limités en quantité et en fréquence car ils n'ont pas d'intérêt nutritionnel y compris chez les personnes âgées. Il ne s'agit pas pour autant de négliger leur intérêt hédonique. Les produits sucrés sont caloriques et peuvent, lorsque consommés en excès, participer à la prise de poids, au développement d'un diabète. En l'absence d'un brossage des dents régulier, les aliments sucrés contribuent à la formation de caries dentaires.

Il est recommandé d'utiliser le Nutri-Score lors de l'achat des produits transformés et ultra-transformés car ils peuvent contenir souvent beaucoup de sucre, de gras ou de sel. Le repère PNNS est de réduire la consommation d'aliments ayant un Nutri-Score D ou E.

## 10. DE L'EAU À VOLONTÉ

### BOIRE DE L'EAU

- Boire 1 à 1,5 litre par jour (et 1,5 litre par jour à partir de 75 ans), pendant et en dehors des repas.
- Limiter les boissons sucrées.
- Exemples : eau du robinet, eaux embouteillées, thés-café-infusions sans sucres ajoutés.

L'eau est indispensable au fonctionnement du corps humain. Effectivement, celui-ci est composé à plus de 60% d'eau chez l'adulte. Or, l'organisme perd tous les jours une partie de cette eau par les urines, la transpiration, la respiration...

Il faut donc compenser ces pertes pour maintenir l'équilibre de l'organisme.

L'alimentation intervient pour partie dans l'apport d'eau (1 litre/jour environ). L'eau de boisson doit apporter le complément. La soif est le signe que le corps manque déjà d'eau. Parmi les boissons, privilégier l'eau du robinet ou embouteillée ou les thés, tisanes et cafés non sucrés.

Au fil des années, la sensation de soif diminue progressivement jusqu'à parfois disparaître. Une consommation d'eau insuffisante peut placer le corps dans un état de déshydratation, qui a des conséquences graves sur la santé. Il est donc important d'apprendre à boire sans avoir soif. Pour autant, à partir de 75 ans, il est conseillé de consommer 1,5 litre d'eau par jour, tout au long de la journée, et d'éviter les quantités excessives (surtout bues d'un coup) qui peuvent conduire à des situations de dilution et d'hyponatrémie pouvant entraîner une confusion ou des chutes.

## LES BOISSONS ALCOOLISÉES

### RECOMMANDATIONS :

- Maximum 10 verres par semaine
- Maximum 2 verres par jour
- Des jours dans la semaine sans consommation
- ✚ **Pour les plus de 65 ans :**
  - Consommateurs quotidiens : maximum 1 verre par jour et des jours sans consommation.
  - Consommateurs occasionnels : maximum 7 verres par semaine, maximum 2 verres par occasion et au moins 2 jours sans consommation dans la semaine.

Une consommation avec modération.

## 11. LE SEL

### REDUIRE LES PRODUITS SALES ET LE SEL

- Préférer le sel iodé.
- Saler sans excès, ne pas resaler avant de goûter.
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson.
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries, produits apéritifs salés.
- Ne pas ajouter de sel lors de la consommation de produits en conserve.
- Ne pas manger sans sel sans prescription médicale.
- Exemples de sel ajouté : sel fin, fleur de sel, gros sel, sel fou, gomasio, certains bouillons en cube.

Une consommation excessive de sel favorise l'hypertension artérielle, un des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Environ 80% du sel consommé vient des aliments eux-mêmes. Les 20% restants proviennent du sel ajouté lors de la cuisson ou dans l'assiette.

La plupart des gens consomme trop de sel : 9 à 12 grammes par jour, ce qui représente plus du double de la dose maximale recommandée par l'OMS, à savoir 5 grammes par jour. La consommation en sel iodé (enrichi en iode) est vivement recommandée pour le développement sain du cerveau et pour optimiser les fonctions intellectuelles en général.

## 12. L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### **AUGMENTER L'ACTIVITE PHYSIQUE :**

- Au moins 30 minutes dynamiques par jour

En bougeant, on améliore sa condition physique et on reste en forme. Bouger plus, c'est donc mettre toutes les chances de son côté pour améliorer sa qualité de vie.

*[Lien avec le module 4 « L'équilibre en bougeant »]*

## B. PORTION, LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON

### ✦ A quoi correspond une portion de fruit ou de légume ?

- Une portion est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit la taille d'un poing ou de deux cuillères à soupes pleines.

### QUELQUES EXEMPLES :

- 1 petite pomme, 2 abricots, une tranche de melon, une part de compote, 1 banane, 5-6 fraises, 1 orange, 1 tomate, 5-6 tomates cerises, 2 cuillères à soupe pleines d'épinards, 1 grosse carotte, 1 pleine poignée de haricots verts.

### ✦ Calendrier des fruits et légumes de saison :













JANVIER			FÉVRIER			MARS			AVRIL						
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES					
Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Navet	Oignon Poireau Pomme de terre	Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Frisée Mâche Navet Oignon Poireau Pomme de terre		Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Asperge Betterave Blettes Carotte Céleri Choux de Bruxelles Endive Epinards Frisée Oignon Poireau Pomme de terre		Citron Pamplemousse Pomme Rhubarbe	Asperge Betterave Blettes Carotte Endive Epinards Navet Oignon Poireau Pomme de terre Radis					
															
MAI			JUIN			JUILLET			AOÛT						
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES					
Cerise Fraise Framboise Rhubarbe	Ail Asperge Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Laitue Navet Oignon Petit pois	Poireau Pomme de terre Radis	Abricot Cassis Cerise Fraise Framboise Groseille Melon Pomme	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Laitue Navet	Oignon Poireau Petit pois Potiron Pomme de terre Radis	Abricot Cassis Cerise Figue Fraise Framboise Groseille Melon Mirabelle Nectarine Pêche Pomme Prune	Ail Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Courgette Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot	Laitue Maïs Oignon Poireau Petit pois Potiron Pomme de terre Tomate	Abricot Cassis Figue Melon Mûre Myrtille Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Pruneau	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricot Laitue	Maïs Oignon Poireau Potiron Pomme de terre Radis Tomate				
SEPTEMBRE			OCTOBRE			NOVEMBRE			DÉCEMBRE						
FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES		FRUITS	LÉGUMES					
Melon Mûre Myrtille Pamplemousse Pastèque Pêche Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Frisée	Haricot Laitue Maïs Oignon Poireau Potiron Pomme de terre Radis Tomate	Coing Pamplemousse Poire Raisin	Ail Aubergine Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Courgette Endive Epinards Fenouil Frisée	Haricot Laitue Mâche Maïs Oignon Poireau Pomme de terre Radis	Coing Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Brocoli Carotte Céleri Chou Blanc Chou-Fleur Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Fenouil Frisée Laitue Mâche	Navet Oignon Poireau Pomme de terre	Mandarine Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Choux de Bruxelles Courge Endive Epinards Mâche Navet Oignon Poireau Potiron Pomme de terre					

FIGURE 1 : CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Source : *Mes courses pour la planète*

Ils seront généralement moins chers et proviendront de producteurs locaux ou nationaux.

## C. RÉPARTITION JOURNALIÈRE

Il est recommandé de prendre 3 à 4 repas par jour et de répartir la totalité des prises alimentaires de la manière suivante :

- ✦ le petit déjeuner 20-25%,
- ✦ le déjeuner 40%,
- ✦ le dîner 35%,
- ✦ la collation ou le goûter 5 %.

L'équilibre alimentaire ne se construit ni sur un repas, ni sur une journée mais plutôt sur plu-

sieurs jours, voire une semaine. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Un excès peut être compensé avec des repas plus légers par la suite. Sans oublier de bouger pour éliminer.

## **D. ASTUCES RECETTES, ÉPICES, COULEURS, TEMPS DE PRÉPARATION, AIDES AUX COURSES**

### **✦ Exemple de petit déjeuner :**

- pour l'énergie : céréales ou pain,
- pour les vitamines A, D : beurre ou équivalent,
- pour le Calcium : produits laitiers au choix (yaourt, fromage ou lait),
- pour la Vitamine C : un fruit (orange ou kiwi),
- pour s'hydrater : une boisson chaude (café, thé).

### **✦ Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure :**

- 1 portion de légumes : en crudités et/ou accompagnement du plat principal...,
- 1 ou 2 fois par jour, de la viande, du poisson ou de l'œuf,
- des féculents : pain complet, riz, pommes de terre au four, pâtes, lentilles...,
- 1 portion de produit laitier : fromage, un yaourt, un fromage blanc...,
- 1 fruit en dessert : en quartier, en compote...,
- eau à volonté.

Une collation ou un goûter est l'équivalent d'un petit déjeuner en moins copieux.

### **✦ Pour le temps de préparation :**

Les soupes, les conserves et les surgelés sont tout aussi bons que les produits frais.

Les fruits et légumes peuvent être consommés crus, cuits ou préparés : manger plus de fruits au quotidien : prendre un fruit au petit-déjeuner et au goûter.

Mélanger les légumes et les féculents (riz et ratatouille, pâtes et brocolis, lentilles et carottes, maïs et tomates). Ajouter des champignons, des tomates, des poivrons aux plats de pâtes, riz ou sur une pizza, même ceux déjà prêts.

### **✦ Pour le goût :**

Les fruits et légumes mûrs auront plus de goût.

Ajouter des épices, des herbes aromatiques, de l'ail, de l'oignon, de l'échalote ou de la sauce soja, à la place du sel, pour donner plus de goût à vos plats.

		Épices graines et poudre																										
Mets - plats	Types de préparations	Types de cuisines	Baies roses	5 Baies	Cannelle	Carvi	Clous de girofle	Coriandre	Cumin	Curry	Gingembre	Harissa	Muscade Macis	Paprika	Piment	Poivre	Poivre vert	4 épices	Ras el Hanout	Safran	Set de céleri	Vanille	+	Genièvre	Badiane - Anis	Flour d'orange		
		Pâtisseries																										
		Crèmes et entremets																										
		Fruits																										
		Crudités																										
		Potage																										
		Viandes																										
		Blanches+volailles																										
		Rouges																										
		Marinades / Farces																										
		Poissons																										
		Court bouillon																										
		Plats complets :																										
		Couscous-Tajines																										
		Paëlla																										
		Choucroute-Potée																										
		Sauces																										
		Froides																										
		Chaudes																										
		Légumes et céréales																										
		Fromages																										
		Fromage blanc																										
		Boissons																										
		Chaudes																										
		Froides																										

Tableau 1 : exemple d'association d'épices et de plats.

		Épices herbes aromatiques																										
Mets - plats	Types de préparations	Types de cuisines	Ail	Aneth	Anis	Basilic	Céleri	Corfeuil	Ciboulette	Coriandre	Echalote	Estragon	Fenouil	Herbes provençales	Laurier	Oignon	Origan	Persil	Romarin	Sarrillette	Sauge	Thym	Menthe					
		Crudités et salades																										
		Potages																										
		Viandes																										
		Blanches																										
		Rouges																										
		Marinades																										
		Terrines-Farces																										
		Ragoûts [goulash, bourguignon...]																										
		Gibiers																										
		Poissons																										
		Court bouillon																										
		Terrines																										
		Plats complets																										
		Couscous/Tajines																										
		Choucroute/Potée																										
		Pizza																										
		Légumes																										
		Céréales - Riz - Pâtes																										
		Pomme de terre																										
		Légumes secs																										
		Fromages																										
		Fromage blanc																										
		Omelettes																										
		Sauces																										
		Froides																										
		Chaudes																										
		Tomates																										

Tableau 2 : Exemple d'association d'herbes aromatiques et de plats.



### ✦ Pour le prix :

Les fruits et légumes de saison sont généralement moins chers et plus savoureux.

Les conserves et les surgelés sont souvent moins chers et ont les mêmes qualités nutritionnelles que les produits frais.

Juste avant l'heure de fermeture, les commerçants des marchés bradent souvent leur marchandise.

### ✦ Pour la qualité nutritionnelle :



Le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables. Il a été mis au point par des équipes de recherche composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes.

Le score de A à E attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...) et des nutriments à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel).

Pour en savoir plus, le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) détaille comment l'utiliser.

### ✦ Aides aux courses, service à la personne :

Pour trouver un service d'aide à domicile près de chez vous, le « portail national d'information pour les personnes âgées et leurs proches » est très complet. Il propose un annuaire des points d'information locaux, là où vous pourrez trouver la liste des organismes qui interviennent dans votre secteur.

#### Les services d'aides à domicile :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/vivre-a-domicile/beneficier-daide-a-domicile/les-services-daide-domicile>

#### Annuaire des points d'information :

<https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/acces-annuaires>.

Le Ministère de l'économie, des finances et de la souveraineté industrielle et numérique diffuse également des informations sur le Service A la Personne (SAP) sur son site. Il est ainsi possible de trouver, en ligne, le service qui à proximité de chez vous, répondra le mieux à vos besoins : <https://www.servicesalapersonne.gouv.fr/> Le numéro 3939 est le numéro de téléphone du service Allô Service Public, qui permet d'obtenir des informations sur les droits, les obligations et les démarches administratives à accomplir dans certains domaines. Le service est accessible du lundi au vendredi de 8h30 à 18h15, et le samedi de 9h à 14h, hors jours fériés. Le coût de l'appel est variable selon l'opérateur.

### ✦ Quelles aides ?

Différentes aides sont possibles pour financer les interventions d'aide à domicile, sous réserve de remplir les différents critères d'éligibilité : l'APA (allocation personnalisée d'autonomie), l'aide-ménagère, les aides fiscales, les aides des caisses de retraite, les aides des compléments santé.

## III. NUTRITION ET SANTÉ

Nos choix alimentaires interviennent sur notre santé.

Le rôle joué par la nutrition comme facteur de protection ou de risque de pathologies, est de mieux en mieux compris, qu'il s'agisse, des maladies cardiovasculaires, de l'obésité, de l'ostéoporose, du diabète de type 2 ou du cancer.

### QUE NOUS APPORTE L'ALIMENTATION ?

De l'énergie à l'organisme sous forme de calories ainsi que des vitamines et des sels minéraux. Cette énergie est indispensable au quotidien pour assurer des fonctions vitales comme la respiration, le maintien de la température du corps, le fonctionnement cardiaque ou neurologique. Même en plein sommeil, notre dépense énergétique n'est pas nulle.

A l'exception de l'eau et de quelques boissons sans sucre, tous les aliments apportent de l'énergie à l'organisme sous forme de calories. Chacune de nos activités quotidiennes, y compris intellectuelles, nécessite de l'énergie. Ce sont bien sûr les activités physiques qui consomment le plus de calories.

### L'ALIMENTATION PROTÈGE

Manger équilibré et en quantités suffisantes contribuent à prévenir certaines maladies. Une alimentation équilibrée et diversifiée, privilégiant les fibres, les fruits et légumes, peut réduire le risque de développer un cancer.

Des nutriments ou aliments reconnus pour leur rôle protecteur contre certains cancers, comme les fibres alimentaires présentes dans les céréales complètes, les fruits, les légumes, les légumes secs.

Les vitamines boostent le système immunitaire. En améliorant l'alimentation, on peut facilement offrir une meilleure résistance à la fatigue et au stress.

La consommation d'aliments contenant des fibres est un véritable atout, car les fibres sont des substances d'origine végétale indispensables au bon fonctionnement de l'intestin.

#### ✦ Les principaux effets sont :

- le ralentissement de la réabsorption des sucres,
- la réduction du taux de cholestérol LDL,
- l'augmentation du volume des selles,
- l'amélioration du transit intestinal permet de lutter contre les flatulences et les ballonnements,
- excellent coupe-faim.

**Exemples :** haricots rouges, haricots blancs, lentilles, flageolets, petits pois, pois chiche, choux, navets, artichauts, salsifis, poireaux, céleri, épinards, pain complet, boulgour...

## ❖ Protéger ses capacités intellectuelles

Certains nutriments présents dans l'alimentation pourraient être utiles pour conserver ses capacités intellectuelles :

- les acides gras oméga 3 (dans le poisson, surtout les poissons gras tels que sardine, hareng, maquereau, saumon, thon, ainsi que dans les huiles de colza, de noix ou de soja (une cuillère à soupe chaque jour)) ;
- les vitamines du groupe B, fournies par le foie, les abats, les légumes, les céréales complètes, les levures et le jaune d'œuf ;
- les vitamines et oligoéléments antioxydants : dans les fruits (agrumes notamment), les légumes (sources de bêta-carotène et de vitamine C), les huiles végétales (vitamine E), la viande, le poisson, les crustacés, et les céréales complètes (zinc et sélénium).

## MAIS L'ALIMENTATION PEUT ETRE UN FACTEUR DE RISQUE

Le déséquilibre alimentaire (excès de graisse, de sucre, d'alcool), la mauvaise répartition des apports au cours de la journée (petit déjeuner insuffisant ou inexistant), une alimentation souvent insuffisante en certains constituants (fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments) favorisent, par leur répétition, l'apparition ou l'aggravation des maladies les plus préoccupantes aujourd'hui : maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, et sans doute certains types de cancers.

## DENUTRITION ET FACTEURS DE RISQUES

**La dénutrition des personnes âgées est considérée comme une préoccupation de santé publique.** La dénutrition est un déséquilibre entre les besoins de l'organisme et des apports nutritionnels insuffisants quantitativement ou qualitativement. Parmi les sous-objectifs du PNNS, nous pouvons citer la prévention, le dépistage et la limitation de la dénutrition des aînés. La dénutrition concerne 4 à 10% des personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile et 50% des personnes âgées hospitalisées. Ce chiffre atteint 15 à 38% en institution d'accueil des personnes âgées (Source : Société Française de Gériatrie et de Gérontologie). La dénutrition a pour conséquence d'augmenter le risque de chute, le risque infectieux, le niveau de mortalité (nombre de décès) et de morbidité (nombre de malades). L'objectif du PNNS 4 est de réduire le pourcentage de personnes âgées dénutries vivant à domicile ou en institution d'au moins 15% pour les plus de 60 ans et d'au moins 30% pour les plus de 80 ans. La dénutrition, source de nombreux déficits, a des conséquences fonctionnelles à l'origine de pathologies. Par exemple, l'ostéoporose survient lorsque la densité osseuse diminue au point de fragiliser le squelette. Or il est établi que la prévention des altérations physiologiques et fonctionnelles du squelette est tributaire des consommations alimentaires.

De même, la sarcopénie, ou fonte musculaire, est un phénomène normal du vieillissement physiologique (résultant d'un bilan protéique négatif) d'environ 40% entre 20 ans et 70 ans. Chez les personnes âgées, la sédentarité, la moindre attirance pour les protéines animales et le vieillissement du système de signalisation des protéines ingérées accentuent la sarcopénie. A partir d'un certain point, celle-ci réduit la mobilité, provoque des troubles de l'équilibre et des chutes pouvant conduire à la perte d'autonomie<sup>3</sup>.

**Avec l'âge, il est fréquent de perdre l'appétit, il arrive de sauter des repas, de manger peu et donc de perdre du poids. Mais trop maigrir peut être dangereux pour la santé.**

## QUELQUES CONSEILS POUR RETROUVER L'APPÉTIT :

- ✦ retrouver du goût, ne manger sans sel que si cela a été recommandé par votre médecin ;
- ✦ ajouter des épices ;
- ✦ garder un rythme alimentaire structuré avec au moins 3 repas par jour ;
- ✦ enrichir son alimentation ;
- ✦ consommer des protéines (2 fois par jour) et des produits laitiers (3 par jour) ;
- ✦ et surtout bouger le plus possible.

### ✦ Eau et hydratation

- La sensation de soif a aussi tendance à diminuer avec l'âge, voire même à disparaître totalement chez certaines personnes.

L'eau étant indispensable au fonctionnement du corps humain, il ne faut pas oublier de boire, même sans avoir soif.

## QUELQUES CONSEILS POUR Y PENSER :

Laisser des bouteilles d'eau ou des carafes sur la table, boire à des moments réguliers chaque jour. Il est aussi conseillé de boire plus en cas de chaleur (au-dessus de 30°C environ) ainsi qu'en cas d'effort physique.

En France, l'eau du robinet est tout à fait consommable et suffisante pour protéger sa santé. Mais certaines personnes n'aiment pas son goût, remplir une carafe et la laisser à l'air libre permet de diminuer le goût chloré de l'eau du robinet.

Consommer de l'eau est aussi possible avec les boissons chaudes (tisane, café, thé), en y ajoutant du citron ou des feuilles de menthe pour lui donner du goût, ou enfin via les soupes et les potages en privilégiant les moins gras et les moins salés. Attention, boire juste avant le repas coupe l'appétit.

Certains aliments contiennent beaucoup d'eau tels que les fruits (melon, orange, raisin, ...), les légumes (concombre, courgette, tomate, ...), les produits laitiers frais. Il est recommandé de boire plus si l'on consomme peu de ces aliments.

Boire 1 à 1.5 litre en une journée, c'est possible : 1 grand bol de boisson chaude (thé, café), un verre d'eau dans la matinée, 2 verres pendant le déjeuner, 1 tasse de boisson chaude (chocolat ou thé au lait) pour le goûter, deux verres d'eau et un bol de potage pour le dîner, une tisane pour finir la journée.

### ✦ Les maladies cardiovasculaires

Réduisez les graisses d'origine animale, privilégiez les matières grasses d'origine végétale, mangez du poisson (Oméga 3).

### ✦ L'hypertension artérielle

Limitez le sel et les graisses animales. Surveillez votre poids et pratiquez une activité physique.

### ✦ Le diabète et le cholestérol

Le taux de cholestérol augmente physiologiquement avec l'âge. A 70 ans, il est donc normal d'avoir un peu trop de cholestérol, cela ne représente pas un risque pour la santé.

Mais si le taux de cholestérol est trop élevé, ou en cas de diabète, il est recommandé :

- de privilégier les aliments riches en fibres, qui permettent une absorption plus lente du glucose et limitent ainsi l'élévation de la glycémie,
- de limiter la consommation de produits gras et sucrés, de consommer du poisson, notamment les poissons gras tels que le saumon, de privilégier les produits laitiers riches en calcium,
- de choisir plutôt des viandes maigres (volaille, escalope de veau, filet de porc, bifteck, jambon),
- de privilégier les graisses végétales (colza, olive, ...) et de limiter les graisses animales (charcuteries, ...).

Même un régime pauvre en cholestérol permet de manger 2 à 4 œufs par semaine.

Les œufs contiennent certes une part non négligeable de cholestérol (dans le jaune), mais celui-ci n'a que très peu d'influence sur le cholestérol sanguin. L'excès de cholestérol dans le sang n'est pas lié à la consommation d'aliments contenant du cholestérol, mais à la consommation excessive de graisses.

De plus, les œufs sont riches en acides gras insaturés considérés comme bénéfiques pour le cœur et les vaisseaux.

**À la ménopause, certains risques augmentent** : augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires, déminéralisation osseuse progressive qui peut entraîner l'ostéoporose. Pour cela, il est recommandé de veiller à ses apports en calcium, en protéines et en vitamine D. La vitamine D permet de fixer le calcium. On peut en trouver dans le thon, maquereau, hareng, sardine, dans le saumon, mais elle est surtout produite par l'action des rayons du soleil sur la peau. Il est aussi recommandé de pratiquer une activité physique régulière.

### **L'ostéoporose**

Augmenter les apports en calcium (produits laitiers, certaines eaux minérales) et en vitamine D. Les légumes apportent 20 à 30% de la ration quotidienne, sans oublier les eaux minérales ou même l'eau du robinet dans certaines régions. Les besoins caloriques des seniors sont égaux, voire supérieurs à ceux d'une personne plus jeune à activité physique équivalente. A plus de 60 ans, il y a un moins bon rendement métabolique : on dépense plus d'énergie qu'avant pour la même activité. Les besoins protéiques à partir de 50-55 ans sont supérieurs à ceux des jeunes adultes. Le sommeil dépend de la qualité de mon dîner. Un apport énergétique inadapté est l'une des causes les plus fréquentes de perturbation du sommeil. Dans les régimes trop restrictifs, ou lors des sauts de repas, la carence énergétique entraîne un réveil nocturne dont il sera difficile de se défaire. A l'inverse, un apport excessif est une cause évidente de difficulté de digestion, de lourdeur abdominale.

### **UTILITÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?**

**En suivant les recommandations de santé publique, en variant son alimentation, les compléments alimentaires ne sont pas nécessaires.**

## **POUR EN SAVOIR PLUS :**

### **+ Santé Publique France**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### **+ Les services à la personne :**

- FEDESAP : Fédération française des services à la personne et de proximité  
<https://www.fedesap.org/>
- La Croix-Rouge française  
<https://www.croix-rouge.fr/aides-aux-personnes-agees/vivre-a-domicile>
- UNA : Union Nationale de l'Aide, des Soins et des Services aux Domiciles  
<http://www.una.fr/>
- ADMR : Association à Domicile en Milieu Rural  
<https://www.admr.org/>
- Adédom : La Fédération du Domicile  
<https://adedom.fr/>





L'essentiel & plus encore