

Pre
d e c e p o u r
2 c e s d ' o u l s p o u r
R e p e r t o i r d e c o n t e n u d e p o u r p a r t i e
s e n t a p e r d e l e u r s e t d e c o n t e n u
1 4 5 d ' o u l s
N o n o u s 1 8 8 2
c o m m u n e d e l o n g R o u r s 2 0 0 0
J o u r n e e d e l a p r o m o t i o n d e l a s a n t e
M a n g e r m i e u x b o u g e r p l u s



Cuisine du terroir

UN OUTIL POUR PROMOUVOIR
LA NUTRITION DES AÎNÉS

**Manger mieux, bouger plus :
des astuces pour rester
en forme grâce aux saveurs
du terroir Nivernais**



Depuis plusieurs années, la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Nièvre a l'honneur de soutenir les projets de l'association Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté (anciennement IREPS BFC).

La Conférence des financeurs est l'un des dispositifs phares instaurés par la loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement. Elle définit un programme coordonné de financement des actions individuelles et collectives de prévention.

On sait aujourd'hui que l'alimentation joue un rôle crucial dans le maintien de l'autonomie et du bien-être de la personne âgée. La dénutrition chez les personnes âgées reste un enjeu majeur de santé publique. En effet, elle constitue l'un des quatre facteurs d'hospitalisation évitable chez la personne âgée.

La Cuisine du terroir est l'un des outils pour promouvoir un environnement favorable à la nutrition des aînés mis en place par l'association Promotion Santé BFC.

Ce livret pratique s'inscrit pleinement dans un objectif de lutte contre la dénutrition de la personne âgée, en transmettant aux Nivernais des solutions, des idées pour maintenir leur autonomie à domicile.

C'est pourquoi, la Conférence des financeurs de la prévention et de la perte d'autonomie est fière d'être financeur mais surtout partenaire de ce projet la Cuisine du terroir.

**La Vice-Présidente du Conseil départemental
Présidente de la Conférence des Financeurs
Justine GUYOT**



SOMMAIRE

01 - Manger après 60 ans, comment faire ?

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?	05
Comment adapter son alimentation à son âge ?	06
Idées reçues	10

02 - Manger mieux, bouger plus : comment prévenir la dénutrition ?

La dénutrition, de quoi parle-t-on ?	12
La dénutrition en quelques chiffres	13
Repérer et prévenir la dénutrition	14
Facteurs de risques	16
Des solutions pour agir	18
Le Manger Mains	24
L'activité physique	25

03 - Le terroir Nivernais, un atout pour prévenir la dénutrition

Carte du terroir	28
On passe en cuisine	29
Parole de séniors	34
Les ressources locales	35



Au cours de l'avancée en âge, les comportements alimentaires se modifient du fait du mode de vie et des modifications fonctionnelles du corps.

La pratique de l'activité physique tend à diminuer. L'ensemble peut contribuer à l'augmentation du risque de la dénutrition. Dans ce livret vous retrouverez tous les ingrédients pour repérer les signes et prévenir la dénutrition en mettant en place différentes astuces. Vous trouverez également différentes structures nivernaises actrices de la prévention de la dénutrition.



Une alimentation équilibrée, qu'est-ce que c'est ?



Englobe les questions relatives à l'alimentation et à l'activité physique.

Le mot « Nutrition⁽¹⁾ » doit être compris comme englobant les questions relatives à l'alimentation et à l'activité physique. Et l'alimentation fait référence aux nutriments, aux déterminants sociaux, culturels, économiques, sensoriels et cognitifs et aux comportements alimentaires.

(1) Programme national nutrition santé 2011-2015
Paris : Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, 2011, p.9
En ligne : https://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf



MANGER APRÈS 60 ANS, COMMENT FAIRE ?

Comment adapter son alimentation à son âge ?



Comment adapter son alimentation à son âge ?

Pour s'assurer de couvrir chaque jour les besoins de notre corps, des repères alimentaires sont proposés :

Repères alimentaires pour les personnes de 75 ans et plus (Haut Conseil de la Santé Publique, 2021) ⁽²⁾



Veillez à une bonne hydratation



Boire davantage de l'eau !



L'eau est la seule boisson indispensable

01. Mettre une bouteille d'eau ou un verre d'eau en évidence sur la table



Limitez la consommation de boissons alcoolisées

02. Infusez des feuilles de menthe, des fraises ou des tranches de citron/d'orange...



Limitez la consommation de boissons sucrées et au goût sucré

03. Pensez à emporter avec vous une gourde ou une bouteille d'eau lors de vos rendez-vous, activités...



Vos besoins alimentaires ci-après



Groupes d'aliments

Exemples d'aliments

Fruits et Légumes frais, de saison, en conserves, en bocaux, surgelés, crus ou cuits...

80 à 100g = 1 portion :
1 pomme, 1 poignée de cerises, 1 bol de soupe, ½ assiette d'haricots verts

Viandes
Poissons et fruits de mer
Œufs privilégier les bio ou élevés en plein air

1 steak, 1 pavé de saumon, 2 œufs

Produits Laitiers

1/8 de camembert, 1 yaourt, 1 bol de lait, 2 petits suisses

Fruits à coque sans sel ajouté

Amandes, noix, noisettes...

Légumineuses ou légumes secs

Lentilles, haricots secs, fèves...

Produits céréaliers complets ou peu raffinés

Riz, pommes de terre, pâtes, semoule...

Matières grasses ajoutées

Huile, beurre, crème fraîche

Les produits sucrés, salés et ultra transformés

Sel, gâteaux apéritifs, plats préparés ...

La charcuterie

Saucisson, pâté, terrine...

Intérêts nutritionnels

Repères alimentaires

Selon le Programme National Nutrition Santé

Riches en vitamines, minéraux et fibres (permet de réguler le transit, diminuer l'absorption du cholestérol).
Privilégier des aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides.

Au moins 5 par jour

Riches en protéines animales, permet de maintenir la masse musculaire et de prévenir la dénutrition.
Pour le poisson, varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs), afin de limiter l'exposition aux contaminants.

Viande : Au moins 1 fois par jour en diversifiant et en privilégiant la volaille
Poissons : 2 fois par semaine dont un gras (saumon, maquereau, sardines...)

Riches en protéines, calcium et vitamine D (essentiels pour le capital osseux). Privilégier les fromages les plus riches en calcium (ex : emmental, comté...).

2 à 3 produits laitiers par jour

Riches en fibres et certains en oméga 3, ils permettent de prévenir les maladies cardiovasculaires et de maintenir les fonctions cérébrales.

Une petite poignée par jour

Riches en protéines végétales et en fibres.
Privilégier des aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides.

Au moins deux fois par semaine

De préférence les céréales complètes qui sont davantage riches en fibres. Privilégier des aliments cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides.

Tous les jours en diversifiant

Éviter les consommations excessives. Privilégier les huiles de colza, noix et olive, qui sont riches en oméga.

Éviter les consommation excessives

Limiter l'achat d'aliments riches en sel. Privilégier le sel iodé. Pour relever vos plats pensez aux épices, aromates, condiments...

Pas plus de 5g par jour
Privilégier les produits avec un nutriscore A

Éviter d'en consommer tous les jours en raison de leur teneur élevée en sel.

Limiter la charcuterie à 150g maximum par semaine (3 tranches de jambon). La limite à 150g permet de ne pas dépasser la dose journalière admissible en nitrite, en sel et en graisse

Idées reçues

01

FAUX

Après 60 ans il est normal de maigrir !

Vieillir ne fait pas maigrir. La perte de poids est toujours le signe que les apports alimentaires ne couvrent pas les besoins énergétiques.

02

FAUX

On mange moins en vieillissant !

A activité physique équivalente, les besoins nutritionnels sont les mêmes. Ils peuvent même être majorés pour certains nutriments.

03

FAUX

Il faut attendre d'avoir faim pour manger !

Lorsqu'on vieillit, des changements s'opèrent, dont la modification des sens, du goût, l'odorat... La digestion est plus lente donnant une impression prolongée de satiété avec perte d'appétit. Il peut donc être intéressant de faire 4 repas dont une collation et ne pas attendre d'avoir faim : l'appétit vient en mangeant !



Idées reçues

04

FAUX

On peut se passer de viande en vieillissant !

La viande apporte des protéines et du fer. Avec l'âge, il est essentiel d'augmenter la quantité de protéines à 1,2g/jour/kg et par kg pour prévenir la fonte musculaire (sarcopénie). Toutefois, vous pouvez remplacer la viande par des légumineuses associées à des produits céréaliers.

05

FAUX

Il est moins important de pratiquer une activité physique !

L'activité physique va permettre de limiter la fonte musculaire liée à l'âge et d'éviter une perte d'autonomie. Elle augmente également l'appétit, ce qui va être important dans la lutte contre la dénutrition.

06

FAUX

Sauter le dîner, ce n'est pas grave !

Il est important d'éviter le jeûne nocturne trop long (supérieur à 12h entre le dîner et petit déjeuner) dans la prévention de la dénutrition.



La dénutrition, qu'est-ce que c'est ?

La dénutrition représente l'état d'un organisme en déséquilibre nutritionnel⁽³⁾.

Cela se produit lorsque les apports en énergie et/ou en protéines ne couvrent plus les besoins du corps.

La dénutrition peut être liée à un ou à une association des facteurs suivants :



**Des apports
insuffisants en
protéines et/ou en
énergie**



**Une augmentation
des besoins du corps**
(en cas de pathologie
ou infection)

(3) Pitard Alexandre, Raynaud-Simon Agathe, Delarue Jacques, et al. Diagnostic de la dénutrition chez la personne de 70 ans et plus : argumentaire. Saint-Denis La Plaine : Haute autorité de santé (HAS), Fédération française de nutrition (FFN), 2021, 193 p. En ligne : reco368_recommandations_denutrition_pa_cd_20211110_v1.pdf (has-sante.fr)



La dénutrition en quelques chiffres

La dénutrition en Bourgogne-Franche-Comté⁽⁴⁾

En 2020, les personnes âgées de plus de 65 ans représentent près d'un quart (23,7%) des 2,8 millions d'habitants de la région BFC, soit 660 000 personnes.

À partir des données nationales, on estime que la dénutrition concernerait dans notre région : 66 000 personnes âgées vivant à domicile et 23 000 personnes âgées vivant en Établissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD)

Près d'un quart des personnes de plus de 65 ans en région présente donc potentiellement un risque d'être dénutri.



(4) INSEE. 2022. Près de 90000 personnes vivent dans une structure collective. Insee Analyses Bourgogne-Franche-Comté. N°100. En ligne : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/64614357>. INSEE. 2023. Pyramide des âges. Données annuelles 2023. En ligne : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2381472>



Repérer et prévenir la dénutrition à domicile

Il existe un outil simple d'utilisation nommé **PARAD (Poids Appétit Repas Alimentation)** pour sensibiliser à la dénutrition.



Poids • Appétit • Repas • Alimentation

Un outil simple, précoce et universel,
pour **sensibiliser sur le risque de**

DÉNUTRITION

en 4 questions



www.parad-denutrition.com



Repérer et prévenir la dénutrition à domicile

Signaux d'alertes

- ⊙ Vêtements, bijoux, ceinture, dentier trop grands.
- ⊙ La perte d'appétit : La prise de moins de 3 repas/jour
- ⊙ Réfrigérateur vide ou rempli d'aliments périmés
- ⊙ Une perte de poids récente de 3kg
- ⊙ Présence de troubles cognitifs
- ⊙ Personne qui n'a plus la force de faire les courses ou de cuisiner

À qui s'adresser en cas de doute ?

- ⊙ Le médecin traitant
- ⊙ Le pharmacien
- ⊙ L'infirmier qui intervient à domicile
- ⊙ Le diététicien

Éviter la dénutrition favorise l'autonomie.

**Cela permet de limiter les chutes,
les fractures et les risques d'hospitalisation.**



Facteurs de risque



Facteurs de risque

- **Isolement social**
- **Difficultés financières**
- **Troubles bucco-dentaires**
- **Régimes restrictifs**
- **Démence et autres troubles neurologiques**
- **Traitements médicamenteux sur le long terme**
- **Difficulté à avaler, fausses routes**
- **Troubles psychiatriques**
- **Dépendances pour les actes de la vie quotidienne**
- **Deuil**

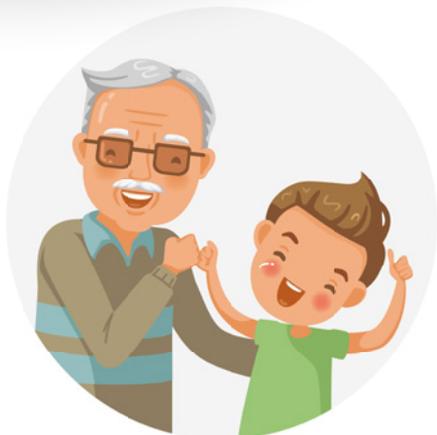


Des solutions pour agir

Pour compenser la perte d'appétit et la perte de poids, plusieurs stratégies peuvent être mises en place :



- Ajouter une collation le matin et/ou l'après-midi avec une source de protéines comme du fromage, un yaourt, une crème dessert maison
- Adapter les menus en ajoutant un produit laitier au petit déjeuner, en accompagnant la soupe du soir d'une part de quiche
- Enrichir les plats : l'enrichissement permet d'améliorer la valeur nutritionnelle du plat en calories et/ou en protéines sans augmenter le volume



Des solutions pour agir

EXEMPLES D'ENRICHISSEMENT :



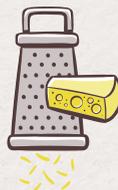
1 cuillère à soupe
de lait en poudre
ou 1 œuf

+



1 noisette de beurre ou
1 cuillère à café d'huile
ou 1 cuillère à soupe
de crème fraîche

+



Fromage râpé
et / ou jambon

➤ **Protéines** : Viande, poisson, œufs, volaille, produits laitiers, légumes secs, poudre de lait, jambon, fromage ...

➤ **Calories (énergie)** : Beurre, huile, crème fraîche, fromage

L'enrichissement peut se faire sur différents plats, tout au long de la journée.



Des solutions pour agir

Les protéines sont essentielles à notre organisme, elles ont plusieurs rôles :

- Permettent la structure du muscle et de la peau
- Participent à la réponse immunitaire
- Permettent le transport de l'oxygène
- Améliorent la digestion

Les protéines animales :

100g de viande
20g de protéines

1 yaourt
5g de protéines

1 bol de lait
10g de protéines

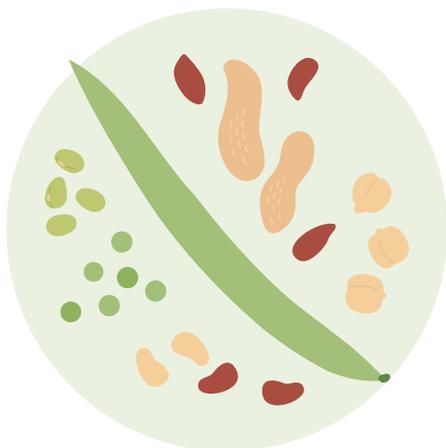
30g de comté
8g de protéines

2 tranches de jambon
10g de protéines

1 œuf
10g de protéines



Des solutions pour agir



Exemple :

100g de lentilles
= 10 g de protéines

Les protéines végétales :

Les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots secs) sont riches en fibres et en protéines. Toutefois, il est important de les associer aux produits céréaliers (pâtes, riz, semoule, blé...) au sein du même repas afin d'avoir un apport suffisant en acides aminés, composant des protéines, elles peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles.

Exemples d'aliments complémentaires : riz et lentilles vertes ; pois chiches et semoule ; haricots rouges et maïs...



Tremper les légumes secs dans de l'eau la veille ou le matin de leur cuisson, afin de les ramollir et de les rendre plus digestes. Seules, les lentilles n'ont pas besoin de trempage du fait de leur petite taille.



Des solutions pour agir



À partir de 65 ans, il est recommandé de consommer 1g à 1.2g de protéines par Kg par jour.

Pour une personne de 80kg cela représente entre 80g et 96g de protéines. Pour une prise en charge précoce de la dénutrition, les besoins s'élèvent de 1.2g à 1.5g de protéines par kg par jour, soit 96g à 120g.

Exemple de menu avec minimum 80g de protéines :

Petit déjeuner

1 bol de lait (10g) avec 2 tartines de pain (5g) du beurre et du miel du Morvan

Déjeuner

1 coupelle de carottes râpées
1 steak de bœuf charolais (20g)
avec des lentilles vertes nivernaises (10g)
1 part de fromage Le Nivernais (8g)
2 clémentines

Collation

1 yaourt (5g) avec 1 part de gâteau aux pommes

Dîner

½ bol de soupe de légumes
1 part de quiche (20g)
1 crème chocolat maison (5g)

TOTAL PROTÉINES : 83G



S'il y a un risque de dénutrition, ajoutez 2 œufs le matin (20g), enrichissez la soupe du soir avec 1 poignée de gruyère râpé (9g) : Total 112g de protéines.

Pensez à boire de l'eau tout au long de la journée !



Le Manger Mains

Le manger mains est un mode d'alimentation qui préserve l'autonomie de la personne tout en respectant sa liberté et son plaisir

Les plats proposés ont une forme et une consistance faciles à manger avec les doigts



**Retrouvez le guide⁽⁵⁾
Manger mains de
promotion santé BFC
en scannant le QR code.**



Pourquoi manger avec les mains ?

- Préserver l'autonomie et faire du repas un moment plus serein
- Favoriser la prise de poids ou sa stabilisation
- Favoriser la confiance en soi
- Éviter/combattre la dénutrition



(5) MASROUBY Maurine. BARTHENEUF Betty. Manger mains : guide pratique pour une mise en œuvre à domicile. Dijon : Ireps Bourgogne Franche-Comté 2022, 22p.
En ligne : promotion-sante-bfc.org



L'activité physique

La dénutrition est incompatible avec toute activité physique ?

FAUX

L'activité physique adaptée (APA) et l'alimentation limitent la fonte musculaire, favorisent la guérison et accélèrent la convalescence.



Endurance

30 min / jour à intensité modérée ou 15 min / jour à intensité élevée.

Marche, ménage, jardinage, bricolage, natation. Monter descendre les escaliers.



Renforcement musculaire

Au moins 2 fois par semaine.

Etirements, fitness, yoga, ménage, jardinage, danse.

Il est important de différencier activité physique (jardinage, marche...) d'une activité sportive (foot, course à pied.)



L'activité physique



Équilibre

2 fois par semaine à intégrer aux activités quotidiennes.

Marche rapide, nordique, bricolage, jardinage, vélo, danse, aquagym, monter descendre les escaliers



Souplesse

Au moins 2 fois par semaine pendant 10 minutes.

Pétanque, vélo, yoga, gym, danse fitness

Retrouvez le guide de l'activité physique des séniors⁽⁶⁾ en scannant le QR code



**Si vous restez 8h inactif et que vous faites une activité physique après, vous êtes quand même sédentaire !
Le secret ? Bougez régulièrement !**

Toutes les Maisons sport-santé à Nevers dans la Nièvre (58) sur www.maisons-et-poles-de-sante.com

(6) Synthèse pour les professionnels des recommandations de l'Anses de février 2016 sur l'activité physique et la sédentarité. Actualisation des repères du PNNS. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017, 34 p. En ligne : santepubliquefrance.fr (5) Vie-eux et alors ? Conservez votre vitalité : restez en mouvement et préservez vos capacités physiques pour un mieux-être au quotidien. Paris : Ministère chargé des sports, s.d. En ligne : https://www.reseau-national-nutrition-sante.fr/img_base/references/guide-vie-eux-et-alors-outil-reseau-national-nutrition-sante.pdf



L'activité physique

Exemples d'activités physiques à faire dans la Nièvre :

- ⊙ Aller se promener dans la forêt des Bertranges
- ⊙ Participer aux déambulations gourmandes organisées par les centres sociaux
- ⊙ S'inscrire au jardin partagé de Varennes Vauzelles
- ⊙ Faire le tour du lac des Settons à vélo
- ⊙ Participer aux Ateliers Équilibre ou Bonus Tonus des Ateliers Bons Jours
- ⊙ Marcher le long du canal du Nivernais



Carte du terroir

La Nièvre regorge de trésors gastronomiques, qui sont bénéfiques à la prévention de la dénutrition.





LE TERROIR NIVERNAIS, UN ATOUT POUR PRÉVENIR LA DÉNUTRITION

On passe en cuisine



Tarte tatin

Recette des séniors du Centre
Social de Pouilly-sur-Loire



35
minutes de
préparation



20
minutes de
cuisson



8
personnes



Ingrédients :

Pour la pâte :

- ◉ 300g de farine
- ◉ 10 cl d'eau
- ◉ 125g de beurre
- ◉ 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- ◉ 5 pommes
- ◉ 100g de beurre
- ◉ 150g de sucre



Préparation :

- 1** Préparez la pâte brisée en mettant la farine dans un saladier avec la pincée de sel et le sucre. Ensuite mettez le beurre pommade (c'est-à-dire que le beurre soit mou mais pas fondu) dans le saladier et mélangez le tout pour avoir une texture sableuse. Et enfin ajoutez l'eau pour le liant et formez une boule. (Mettez de côté)
- 2** Prenez les pommes, épluchez-les et coupez-les en deux. N'oubliez pas de retirer le trognon.
- 3** Pour le caramel, faites chauffer dans une casserole le beurre et ajoutez progressivement le sucre. Mélangez jusqu'à l'obtention d'un caramel de couleur marron (le beurre va permettre d'enrichir la préparation)
- 4** Dès que le caramel est prêt, versez-le dans un plat à tarte et rapidement venez disposer les pommes dans le moule (en formant une rosace) en prenant soin de bien les serrer entre elles. Mettez ensuite le plat à tarte sur le feu et laissez cuire les pommes 10 minutes pour que le caramel s'imprègne bien. (Vous pouvez rajouter la cannelle à ce moment-là)
- 5** Une fois le temps de cuisson fini, prenez la pâte brisée que vous avez préalablement étalée et recouvrez les pommes avec la pâte, rentrez les bords à l'intérieur s'ils débordent. Mettez au four 20 minutes à 180 degrés (du moins jusqu'à que la pâte soit cuite). Une fois sortie du four, prenez une assiette et retournez la tarte et bonne dégustation !



Mille feuille d'automne

Recettes des séniors du Centre Social de Pouilly-sur-Loire



55
minutes de
préparation



20
minutes de
cuisson



8
personnes



Ingrédients :

Pour le mille feuille :

- ⊙ 300g de pommes de terre
- ⊙ 300g de patates douces
- ⊙ 300g de potimarron
- ⊙ 40g de beurre+ 5g pour le moule

Pour le crumble :

- ⊙ 40g de farine
- ⊙ 30g de beurre
- ⊙ 30g de chapelure
- ⊙ 10 châtaignes



Préparation :

- 1 Coupez en rondelles les pommes de terre, les patates douces et le potimarron
- 2 Beurrez un moule à cake
- 3 Faites fondre le beurre avec 1 cuillère à café de sel et une de poivre et 2 cuillères d'ail semoule
- 4 Dans le moule à cake déposez 1 couche de pomme de terre, patate douce et potimarron. Puis versez un peu de beurre fondu assaisonné. Répétez l'étape 4 à 5 fois.
- 5 Mettez le plat au four à 180°C pendant 30 minutes
- 6 Dans un saladier mélangez la farine, le beurre et la chapelure et les châtaignes broyées pour faire le crumble
- 7 Ajoutez le crumble sur le mille feuille, puis cuire 20-25 minutes à 180°C.
- 8 Dégustez !



Crapiaux aux pommes

Recette des séniors du club
Des Roches de La Forêt-Surgy



20
minutes de
préparation



5
minutes de
cuisson



4
personnes



Ingrédients :

- ⊙ 4 grosses pommes acides
- ⊙ 2 cuillères à soupe de sucre
- ⊙ 50 g de farine
- ⊙ 4 œufs
- ⊙ 50 cl de lait
- ⊙ Un peu de beurre pour la cuisson
- ⊙ 1 pincée de sel



Préparation :

- 1 Épluchez les pommes et coupez-les en lamelles.
- 2 Dans un saladier mettez la farine, les œufs, le sucre et le sel. Battez le tout et ajoutez le lait progressivement. Ajoutez les pommes à la pâte.
- 3 Beurrez la poêle et versez une louche de pâte à cuire. Le crapiau doit être assez épais (1 cm).
- 4 Saupoudrez de sucre et manger tiède.
- 5 Le crapiau peut se manger de différentes façons avec des œufs, des pommes de terres, du lard... Ce qui permet d'avoir une version enrichie du crapiau pour lutter contre la dénutrition.



Potage enrichi

Recette des séniors du club
Des Roches de La Forêt-Surgy



20
minutes de
préparation



30
minutes de
cuisson



4
personnes



Ingrédients :

- ⊙ 1 oignon
- ⊙ 200g de poireaux
- ⊙ 200g de carottes
- ⊙ 200g de pommes de terre
- ⊙ 200g de navets
- ⊙ 1l d'eau
- ⊙ 100g de gruyère râpé
- ⊙ 50g de crème fraîche



Préparation :

- 1** Lavez, épluchez et coupez les légumes en rondelles.
- 2** Dans un faitout, ajoutez tous les légumes et l'eau. Cuire pendant 45 minutes à couvert
- 3** Mixez les légumes jusqu'à obtenir la texture désirée.
- 4** Ajoutez le gruyère et la crème fraîche.
- 5** Bon appétit !



Paroles de séniors

Au cours des différents ateliers, les séniors nous ont rapporté différentes astuces qu'ils mettent ou qu'ils souhaitent mettre en place pour maintenir leur autonomie.



Exemples d'activités physiques à faire :

- ◉ « S'inviter chez soi » en dressant une belle table
- ◉ Organiser des déjeuners entre amis
- ◉ Se réunir pour une après-midi jeux et goûters
- ◉ Aller marcher à plusieurs
- ◉ Cuisiner des plats riches en saveur, en ajoutant des épices, aromates, condiments...
- ◉ Se rendre dans des associations/clubs
- ◉ Cuisiner des plats qu'on aime, qui nous rappellent de bons souvenirs



Les ressources locales

L'isolement est un des facteurs de la dénutrition. Dans la Nièvre, de nombreux dispositifs sont présents :



○ **Les Ateliers Bons Jours**

Les caisses de retraite (Carsat, MSA) du Groupement interéconomique "Ingénierie Maintien à domicile des Personnes Âgées" (Gie IMPA) et la Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté travaillent ensemble

pour proposer des ateliers de prévention de qualité, nommés « Ateliers Bons Jours ». Chacun est dédié à un aspect de la santé à la retraite : nutrition, mémoire, équilibre, sommeil, activité physique, bien-vieillir ou encore sur la santé de sa maison, l'habitat ou la conduite séniors. Chaque atelier s'appuie sur des programmes de santé publique nationaux et sont conçus par des partenaires experts en matière de santé, forme et prévention.

**Sylvie Caruana -Coordinatrice Départementale des Ateliers Bons Jours 58 - Fédération des Centres Sociaux de la Nièvre - 2 Bd Jacques Duclos 58000 NEVERS
Accueil fédéral : 07 83 04 50 87 - mail : contact@fdcs58.fr**



Les ressources locales



◉ **Dispositif d'Appui à la Coordination 58**

Dans le cadre des situations complexes gériatriques, la dénutrition est l'un des risques majeurs reconnus. Le DAC 58 est amené à évaluer ce risque qui peut être multifactoriel. Il oriente alors le patient évalué comme tel vers les professionnels compétents.

49 ter, rue des hostelleries - 58420 La Charité-sur-Loire
Tél. : 03 86 21 70 90



◉ **Emeraude 58**

Le service Formations et Conseils de l'association Emeraude 58 propose différentes formations sur l'alimentation à destination des professionnels de santé.

49 ter, rue des hostelleries - 58420 La Charité-sur-Loire
Tél. : 03 86 21 70 90



Les ressources locales



○ **Mutualité Sociale Agricole (MSA)**

La MSA Bourgogne (MSAB) contribue à la prévention des séniors en favorisant le « bien vieillir » via des modules dans le cadre des Ateliers Bons Jours, Atouts de l'Age, CAP bien-être ainsi que par des dispositifs de télésistance (Présence verte Confluence).

L'Association de Santé d'Education et de Prévention sur les Territoires (ASEPT) Franche-Comté / Bourgogne et Présence Verte confluence sont des structures filiales de la MSAB et font parties des offres globales de services sur les territoires.

Service administratif d'Action Sociale MSA Bourgogne
Tél. : 03 80 63 22 73



Les ressources locales



Université du Temps Libre

◉ **Université du temps libre du Nivernais**

L'Université du Temps Libre du Nivernais est une association loi 1901 qui a pour but de développer des activités culturelles dans le département de la Nièvre, en proposant des cours, des conférences, des modules de formation, des visites et des sorties culturelles, destinés au plus grand nombre de participants souhaitant élargir leur information et leur culture.

L'Université du Temps Libre du Nivernais est une association conviviale ouverte à tous, s'adressant à toute personne disposant de temps libre, sans condition de diplôme, sans limite d'âge, ni obligation d'assiduité. Cette conception du temps libre permet de favoriser les relations intergénérationnelles, facilite l'insertion des retraités et des personnes seules dans la société et enseigne un art de vivre destiné à prévenir et retarder les effets du vieillissement.

Université du Temps Libre du Nivernais.
3, bis Rue Lamartine - 58000 Nevers.
Tél : 03 86 57 53 93. Mail : utl58@orange.fr
Présidente : Mme Claudie Gracedieu



Rédaction du livret :

Lise BELLE-ANNE, Maurine MASROUBY,
Laetitia VASSIEUX, Isabelle MILLOT



Avec la contribution des séniors du Centre Social de Pouilly-sur-Loire, de l'Université du Temps Libre du Nivernais et du club Les Roches de La Forêt-Surgy ; de Sophie Guillerault (Mutualité Sociale Agricole Bourgogne)

Illustrations : Canva - Adobe stock

Graphisme : ITI Conseil

Photographe : Marielys Lorthios

Remerciements :

La Conférence des financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Nièvre. La Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Nièvre .





Cuisine du terroir

UN OUTIL POUR PROMOUVOIR
LA NUTRITION DES AÎNÉS

MARS 2024

« Cuisine du terroir :
un outil pour promouvoir
la nutrition des aînés »

Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté
Le Diapason – 2, place des Savoirs,
21 000 Dijon
03 80 66 73 48
contact@promotion-sante-bfc.org

