

BIEN VIEILLIR EN
LANGUEDOC-ROUSSILLON

L'ALIMENTATION EN QUESTION

Qualité • Équilibre • Santé • Autonomie

L'alimentation en question

Bien vieillir
en Languedoc-Roussillon



Ce guide a été réalisé dans le cadre du Plan de Préservation de l'Autonomie des Personnes Agées lancé conjointement par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie et la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse.

L'approche retenue s'appuie sur les principes de l'éducation pour la santé et, à travers une approche globale de la santé, tend à une amélioration de la qualité de vie des personnes retraitées en agissant sur les risques majeurs de perte d'autonomie tels que les troubles de l'équilibre ou ceux liés à l'alimentation, en ciblant également les risques d'isolement social.

C'est ainsi que la Caisse Régionale d'Assurance Maladie du Languedoc-Roussillon a choisi de mener en partenariat avec les différents opérateurs du secteur de la nutrition et de la gériatrie, un projet spécifique d'action et de communication abordant l'ensemble de ces thèmes.

Il s'appuie sur les préconisations du Programme National Nutrition Santé lancé par le ministère de la santé en 2001 et se place dans un cadre politique de promotion de la santé.

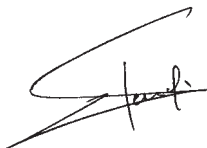
A ce titre, il a bénéficié d'un soutien financier conjoint de l'Assurance Maladie et de l'Etat pour permettre sa réalisation.

Ce projet a été élaboré avec l'appui scientifique et technique du Comité régional d'éducation pour la santé et d'un comité de pilotage composé de représentants institutionnels et de personnes référentes dans les domaines suivants : gériatrie, diététique, gastronomie, coordination gériatrique.

Nous remercions vivement l'ensemble des personnes qui ont participé à l'élaboration de cet ouvrage.

*Le Président
du Comité Régional
d'Éducation pour la Santé
Languedoc-Roussillon*

Claude TERRAL



*Le Directeur
de la Caisse Régionale
d'Assurance Maladie
du Languedoc-Roussillon*

Alain ROUX



sommaire

équilibre

Des repères pour préserver votre équilibre alimentaire	10
Équilibrez vos menus au fil des saisons	12
Les fruits et légumes protègent votre santé	16
Le calcium, un atout pour vos os	26
Faites le point sur votre activité physique	32

santé

Problèmes de transit	38
Surveiller son cholestérol	42
Tension et consommation de sel	47
Questions de poids	50
Éviter la dénutrition, préserver l'envie de manger	52

autonomie

Des astuces pour faire vos courses	62
Des astuces pour préparer vos repas	64
Des informations pour prendre soin de vos dents	67
Des contacts proches de chez vous	70

qualité

L'eau du robinet est-elle sûre ? Buvez-vous assez ?	76
Alicaments, compléments alimentaires : quel intérêt pour votre santé ?	80
Additifs, OGM : qu'y a-t-il dans votre assiette ?	82
Comment lire l'étiquetage d'un produit alimentaire ?	85
La conservation des aliments par le froid	87

index

Acides gras insaturés	43	Dîner	11, 54	Oligo-éléments	25
Acides gras saturés	43	Eau	38, 76, 77, 79	Oméga 3	43, 80
Activité physique	10, 26, 32, 33, 34, 38, 50, 51, 53, 80	Edulcorants	86	Os	26, 28, 52, 80
Additifs	25, 82	Equilibre alimentaire	10, 11, 26	Ostéoporose	26, 29, 32
Agencement cuisine	64	Equilibre physique	32, 33	Pain	10, 48, 54
Agriculture biologique	25, 84	Etiquettes	83, 85, 86	Pesticides	25
Aide à domicile	63	Fatigue	33, 48, 50	Petit déjeuner	11, 54
Alicaments	80	Féculents	10, 39	Plats préparés	48
Amaigrissement	50, 51, 80	Fibres	38, 39, 80	Poids	50
AOC	84	Fruits	10, 16, 17, 19, 25 38, 54	Portage des repas	56, 63
Appétit	12, 28, 32, 52, 56	Goût	52, 56, 82	Portions	10, 17, 25, 26, 28 47, 62, 77
Articulations	32, 33	Goûter	11	Prix, coût	17, 62
Bifidus	80	Graisses	42	Produits laitiers	10, 26, 28 29, 54
Boissons	10, 38, 54, 67	Huiles	43	Produits sucrés	10
Calcium	26, 27, 28, 53 76, 80	Hypertension	48	Protéines	53
Calories	52	Indice de masse corporelle	51	Prothèse dentaire	67
Cancer	25	Labels	84	Régime	50, 51, 52, 55
Céréales	10, 39	Lait	10, 28, 82	Saison	12, 13, 14, 15, 18 22, 56, 79
Cholestérol	42	Légumes	10, 16, 17, 22, 23 25, 38, 54	Sel	47, 48
Compléments alimentaires	43, 80	Légumes secs	10, 38	Soif	52, 56, 77
Conservation	76, 82, 87, 88	Maladies cardio-vasculaires	33, 42	Soja	28
Conserves	63	Mastication	13, 56, 67	Sucre	86
Consommateur	82, 83, 86, 87	Matières grasses	10, 43, 44 54, 86	Surgelés	17, 62, 87, 88, 89
Constipation	14, 38, 55	Médicaments	67, 80	Surpoids	50, 51, 52
Courses (faire ses)	55, 62, 63, 87	Ménopause	26, 29, 67	Tension	47, 48
Déglutition	55, 67	Menus	11	Transit	32, 38, 80
Déjeuner	11, 54	Minéraux	76	Triglycérides	42
Dents	55, 67	Obésité	50, 51	Ustensiles de cuisine	56, 64, 65
Dénutrition	50, 51, 53	OGM	82, 83	Vitamines	25, 26, 42, 80, 89
Déshydratation	38, 77, 79				

recettes

€ très bon marché

€ € bon marché

€ € € cher

★ très facile

★ ★ facile

★ ★ ★ difficile

Coût Difficulté Spécificité

Entrées

Aïgo boullido	€	★	Aide la digestion	41
Asperges à l'uzégeoise	€ €	★ ★	Apporte des fibres	21
Légumes farcis au fromage blanc et aux herbes	€	★	Riche en calcium	30
Gaspacho	€ €	★ ★	Désaltérante	78
Pêlardons chauds au miel	€ € €	★	Sucré - salé	30
Salade de Collioure aux anchois roulés	€	★	Apporte des fibres	21
Salade tiède de carottes au cumin	€	★	Sans sel	49
Soupe de châtaignes	€ €	★ ★	Nourrissante	35
Soupe aux haricots verts	€	★	Aide le transit	40
Velouté de courgettes	€	★	Hydratante	78

Plats

Boulettes catalanes aux petits lardons	€ € €	★ ★ ★	Appétissante	57
Daube cévenole	€ €	★ ★	Familiale	58
Flan d'aubergines aux herbes	€ €	★ ★	Sans sel	49
Pennes aux haricots rouges, céleris et brocoli	€ €	★ ★	Végétarienne	35
Sauté d'agneau aux senteurs de garrigue	€ € €	★ ★	Traditionnelle	58
Tartines nîmoises	€ €	★ ★	Simple à préparer	66
Escalopes de dinde au citron et au romarin	€	★	Rapide	46
Muge au fenouil	€ €	★ ★	Légère	45
Papillote de lieu à la provençale	€ €	★ ★	Équilibrée	45
Pain de poisson	€ €	★ ★	Facile à manger	68
Omelette aux tomates et au persil	€	★	Moelleuse	68
Veau à la Provençale	€ €	★ ★	Appétissante	46

Coût Difficulté**Spécificité****Accompagnements**

Cocotte de fèves aux herbes et à la crème	€	★ ★	Apporte des fibres	40
Méli-mélo de légumes au basilic	€ €	★ ★	Parfumée	24
Tian de légumes d'été	€ €	★ ★	Méridionale	24
Purées de légumes	€	★ ★	Fondante	69

Desserts

Confiture de figes	€ €	★ ★	Traditionnelle	20
Crème catalane	€	★ ★	Régionale	31
Crumble aux fruits rouges	€ € €	★	Simple	66
Gratin d'abricots aux épices	€	★	Vite faite	89
Oranges rafraîchies aux noix	€	★	Vitaminée	81
Oreillettes	€ €	★ ★ ★	Traditionnelle	59
Pain perdu à la cannelle	€	★	Appétissante	60
Pommes rôties à l'orange	€	★	Simple	60
Salade de pastèque et melon	€ €	★	Rafraîchissante	20
Tarte aux fruits secs	€ €	★ ★	Energétique	81
Terrine de fromage frais aux figes	€ €	★	Riche en calcium	31

Boissons

Tisanes	€	★	Digestives	41
---------	---	---	------------	-----------

Des repères pour préserver votre équilibre alimentaire

Repères de consommation sur une journée

Les apports

Fruits et légumes	au moins 5 par jour	<ul style="list-style-type: none"> à chaque repas et en cas de petits creux crus, cuits, nature ou préparés frais, surgelés ou en conserve
Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs	à chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> favoriser les aliments céréaliers complets privilégier la variété (blé, maïs, épeautre ...) ne pas oublier les légumes secs (pois chiches, lentilles, pois cassés ...)
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 à 4 par jour	<ul style="list-style-type: none"> privilégier la variété privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras
Viandes et volailles Produits de la pêche et œufs	1 à 2 fois par jour	<ul style="list-style-type: none"> en quantité inférieure à celle des légumes ou féculents d'accompagnement viandes : privilégier la diversité et les morceaux les moins gras poisson : au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) et les alterner limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...) et les préférer crues
Produits sucrés	limiter la consommation	<ul style="list-style-type: none"> attention aux boissons sucrées (sirop, boisson aux fruits...) attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)
Boissons	de l'eau à volonté	<ul style="list-style-type: none"> au cours et en dehors des repas boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes.

Les dépenses énergétiques

Activité physique	au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour	<ul style="list-style-type: none"> à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo, jardiner...)
--------------------------	--	--

Votre alimentation peut vous aider à rester en bonne santé, vous protéger de certaines maladies et parfois vous éviter d'avoir recours à des médicaments comme en cas de constipation par exemple. Chaque famille d'aliments a sa place quotidiennement dans votre assiette. Cette diversité est indispensable pour assurer un bon équilibre nutritionnel.

Pour équilibrer les menus

Le petit déjeuner

Ce premier repas de la journée n'est pas forcément pris au saut du lit, l'essentiel est de consommer l'équivalent d'un petit déjeuner dans la matinée.

Pour être équilibré, l'idéal est qu'il comporte :

- **un produit céréalier** pour l'énergie,
- **un produit laitier** pour le calcium et les protéines,
- **un fruit** pour les fibres et les vitamines,
- **une boisson** pour l'hydratation.

Quelques idées de petits déjeuners complets :

- au lever, un café accompagné de biscottes puis, dans la matinée un yaourt et un fruit,
- au lever, du lait avec des céréales pour petit déjeuner puis, dans la matinée un jus de fruits,
- un thé accompagné d'un fruit et d'un riz au lait,
- un café au lait avec des tartines de pain beurrées et un fruit,
- un thé, une salade de fruits, un morceau de fromage sur du pain...

Le déjeuner et le dîner

Selon vos goûts, vos besoins et le temps que vous pouvez accorder à la préparation vous pouvez alterner repas copieux et plus léger, repas élaboré ou pris sur le pouce...quel que soit le cas, l'équilibre alimentaire est toujours possible.

Quelques idées de repas rapides mais complets :

- un potage de légumes, du fromage, du pain, et un dessert fruité,
- une tarte salée avec une salade et un yaourt,
- une salade composée (plusieurs crudités et fromage) accompagnée d'un dessert plus riche : gâteau de riz ou crème catalane,
- une omelette accompagnée d'une salade et un yaourt...

Quelques idées de plats qui peuvent à eux seuls constituer un repas :

- une soupe de légumes complète (avec croûtons, dés de jambon, gruyère râpé),
- des pâtes aux légumes saupoudrées de parmesan...

Le goûter

Si vous mangez peu de fruits et de laitages aux repas, vous pouvez les privilégier au moment des petits creux de la journée :

- **un fruit** dans la matinée,
- **un yaourt** ou une compote dans l'après-midi,
- **un verre de lait** au coucher...

Quand on a peu d'appétit, un bon goûter peut permettre de rétablir l'équilibre nutritionnel de la journée.

S'il vous est difficile de mettre en œuvre au quotidien ces recommandations, sachez que l'équilibre alimentaire ne se construit pas seulement sur un repas ou sur la journée, il se compose sur la semaine.

Équilibrez vos menus au fil des saisons

Printemps



Menu de Saison

Matin

Thé ou café
Pain
Fromage ou yaourt

Midi

Salade verte
Poulet rôti piqué d'ail
Cocotte de fèves (page 40)
Cantal
Fraises

Goûter

Thé, biscuit

Soir

Soupe de légumes
Omelette au fromage
Pommes rôties à l'orange
(page 60)

Menu Adapté

**Depuis quelques temps,
mon mari a peu d'appétit.**

Comment enrichir ses menus?

L'enrichissement consiste à apporter beaucoup d'énergie et de protéines dans un tout petit volume.

Matin

Ajouter du lait écrémé en poudre

Midi

Même menu

Goûter

Apporter des aliments «plaisir» riches en énergie : flan, crème catalane (page 31)

Soir

Remplacer l'omelette par un jaune d'œuf et du fromage râpé dans la soupe et préférer les fruits en gratin au dessert : gratin d'abricots aux épices (page 89)

Pour vous faciliter la vie

Votre boucher propose certainement des poulets déjà rôtis *

On trouve des fèves déjà écosées au rayon surgelés *

Prenez une compote en dessert



Été



Menu de Saison

Matin

Fruit de saison
Thé
Muesli complet et lait

Midi

Côtelettes d'agneau grillées
Boullgour (blé concassé)
Roquefort et salade verte
Salade de pastèque
et melon (page 20)

Soir

Tian de légumes d'été
(page 24)
Fromage blanc
et quartiers de pêche

Menu Adapté

**J'ai des difficultés
à mastiquer
et je n'ai pas envie
de tout mouliner**

Matin

Remplacer le fruit par une
compote et le muesli complet
par des flocons d'avoine

Midi

Remplacer les côtelettes
d'agneau par
des aubergines farcies à la
viande et au boullgour

Soir

Remplacer le tian de légumes
par des purées de légumes
(page 69)

Pour vous faciliter la vie

Les fruits ou légumes crus pré-
sentés en sachet au rayon
frais sont prêts à l'emploi : ils
sont épluchés, découpés
et déjà lavés



Équilibrez vos menus au fil des saisons

Automne



Menu de Saison

Matin

Café ou thé
Pain, beurre,
Confiture de figues (*page 20*)
Yaourt, jus de fruits

Midi

Salade de Collioure aux
anchois roulés (*page 21*)
Lapin sauté à l'ail
et pommes de terre
Tomme des Pyrénées
Raisin

Goûter

Thé, biscuit

Soir

Soupe de châtaignes
(*page 35*)
Terrine de fromage frais
aux figues (*page 31*)

Menu Adapté

**En cas de constipation,
comment adapter mon
menu ?**

Matin

Remplacer le pain
par du pain complet

Dans la matinée

Quelques pruneaux
et un grand verre d'eau

Midi

Même menu

Après midi

Biscuits au son, eau
et jus de fruits frais

Soir

Remplacer la soupe de
châtaignes par une soupe de
légumes

**Pour vous faciliter
la vie**

**Terminez votre repas du soir
par des quartiers de figues
sur du fromage blanc**



Hiver



Menu de Saison

Matin

Tarte aux fruits secs (page 81)

Thé

Yaourt

Midi

Daube cévenole (page 58)

Macaronis

Oranges rafraîchies aux noix
(page 81)

Soir

Soupe de potiron

Pain perdu à la cannelle
(page 60)

Menu Adapté

Je n'aime plus la viande...

Consommez davantage de légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots, pois cassés...) et de laitages

Matin

Même repas

Midi

Remplacer la daube cévenole et les macaronis par des penne aux haricots rouges, céleris et brocoli (page 35)

Goûter

Un laitage

Soir

Même menu

Pour vous faciliter la vie

Au rayon frais de votre supermarché, vous trouverez des pâtes à tarte déjà étalées, il ne reste plus qu'à les garnir

Les soupes en brique peuvent être personnalisées par des herbes aromatiques ou des épices



Les fruits et légumes protègent votre santé

Les fruits et légumes sont favorables à la santé. Ils sont riches en minéraux et vitamines, apportent peu de calories et contiennent des fibres qui calment l'appétit et facilitent le transit intestinal. Leur composition pourrait expliquer leur effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Faisons le point sur votre consommation

test

Hier, combien de fois avez-vous consommé des fruits et légumes?

	Au petit déjeuner	Dans la matinée	Au déjeuner	Dans l'après midi	Au dîner
Un fruit frais (une pomme moyenne ou 2 clémentines ou 4 abricots)					
Un verre de jus de fruits (100% pur jus)					
Un ramequin de fruits au sirop ou de compote					
Un bol de soupe de légumes					
Une petite assiette de légumes frais en conserve ou surgelés					
Une petite assiette de purée de légumes					

Nombre de portions consommées au total

Moins de 3 portions

Il existe peut-être plusieurs freins à votre consommation de fruits et légumes.

Vous aimez surtout les desserts. Avez-vous déjà essayé les recettes suivantes ?

- Pommes au four à la cannelle
- Poires pochées à la vanille
- Compote de quetsches à l'anis étoilé
- Salade d'oranges et fraises parfumée à la menthe

Vous n'aimez pas cuisiner et encore moins éplucher des légumes ?

Les fruits crus, une fois lavés ne nécessitent pas d'épluchage. Les compotes sont prêtes à l'emploi.

Les légumes surgelés sont très pratiques et ils garantissent un très bon apport en vitamines : il suffit de sortir la quantité dont on a besoin, il n'y a pas de gaspillage.

Connaissez-vous les aliments 4^{ème} gamme ?

Ce sont des produits qui sont déjà lavés, épluchés et vendus au rayon frais dans des sachets transparents. Ils sont prêts à l'emploi.

Vous trouvez que les fruits et légumes sont coûteux ?

Les produits de saison sont en général moins chers. Les conserves et surgelés sont une alternative économique aux produits frais.

Entre 3 et 5 portions

Actuellement, 60% des Français sont des petits consommateurs de fruits et légumes (moins de 4 fruits et légumes par jour).

Quelques idées pour augmenter votre consommation :

Un fruit ou une compote en cas de petite faim dans la journée. Associer légumes et féculents garantit une bonne satiété tout en limitant l'apport énergétique :

- Haricots verts et flageolets
- Ratatouille et riz
- Champignons et pâtes
- Chou-fleur et pommes de terre
- Courgettes sautées et blé concassé (boulgour)
- Poivrons au four et semoule vapeur



Au moins 5 portions

Vous faites partie des 13 % de la population régionale* qui consomment les 5 portions de fruits et légumes par jour recommandées. Pour profiter au maximum de leurs effets bénéfiques, il est conseillé de varier les fruits et légumes que l'on consomme. Les fruits et légumes, qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés, crus ou cuits, protègent votre santé.

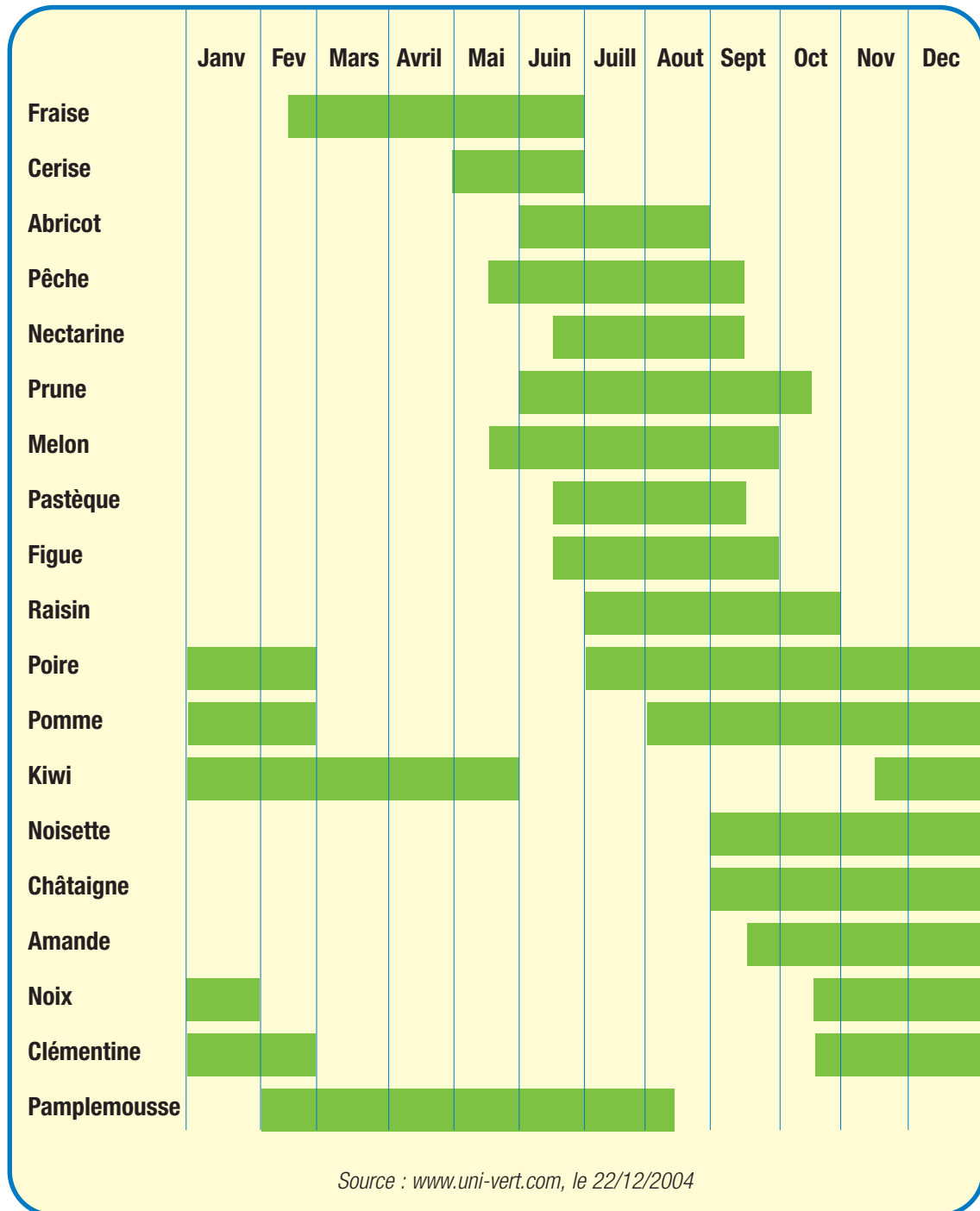
*d'après le baromètre santé nutrition Languedoc-Roussillon 2002

Conseil

*Il est recommandé de consommer 400 à 800 grammes par jour de fruits et légumes. Cette valeur correspond à **au moins 5 portions de fruits et légumes par jour.***

Les fruits de notre région au fil des saisons

De nombreux fruits sont produits dans la région. Voici le calendrier des récoltes qui vous indiquera la période à laquelle vous pourrez trouver ces fruits de production régionale.



La figue

Renommée dans tout le Languedoc, de multiples variétés de figues renaissent dans la région.

En effet, des agriculteurs relancent la production, car le figuier fait partie depuis toujours, du paysage de la région.

“Roussette” ou “Précoce ronde”, fraîche ou sèche en hiver, la figue se déguste à tout moment de la journée, en dessert, avec du fromage de chèvre, ou en accompagnement.

Le melon

Fruit de l'été par excellence, il se compose de 90% d'eau. Le melon est donc un fruit particulièrement rafraîchissant.

Avec l'abricot et la mangue, c'est un des fruits les plus riches en provitamine A (carotène). De plus, les fibres qu'il contient facilite le transit intestinal et permet d'éliminer plus rapidement !

Excellent à l'apéritif, le melon favorise aussi une fin de repas digeste lorsqu'il est consommé en dessert.

La Gariguette

Aussi appelée fraise de Nîmes, cette variété de fraise cultivée dans notre région, est sans doute la plus plébiscitée par les amateurs de ce fruit d'été.

En effet, son goût légèrement acidulé, sa forme allongée, sa fermeté et l'éclat de sa couleur, la distingue des autres fraises produites en France.

Mûre dès mi-mars, c'est une des premières variétés de fraises de la saison.

Le raisin

Gorgé du soleil du Languedoc, le raisin est un fruit énergétique et facilement digeste.

Grâce aux sels minéraux qu'il contient, le raisin offre des propriétés diurétiques (riche en potassium et faible teneur en sodium) et laxatives (présence de fibres dans la peau et les pépins).

L'abricot

De forme arrondie, le “Rouge du Roussillon” a une peau veloutée, duveteuse, rouge doré, tacheté de rouge foncé. Sa chair orangée est ferme et très parfumée. Hélas, cet abricot a tendance à mûrir et à ramollir rapidement.



Souvenir

« Cela remonte à mes 5 ou 6 ans (j'en ai 73), maman avait fait une superbe tarte aux cerises dorée à point pour le dessert d'un repas de famille. Au moment de l'apporter sur la table, stupéfaction ! Le fruit central avait disparu ! Qui était l'auteur de ce larcin ? J'étais la seule à pouvoir être soupçonnée d'une part, à cause de mon caractère imprévisible et primesautier, d'autre part, unique enfant de la tablée. Cet espace vide était comme l'œil d'Abel qui regardait Caïn dans sa tombe ... Et pourtant, j'étais innocente. On n'a jamais trouvé la clé de l'énigme. J'ai été privée de dessert mais croyez-moi, cette part de tarte continue à me peser lourd sur l'estomac ! »

Elisabeth (Lunel)



Salade de pastèque et melon

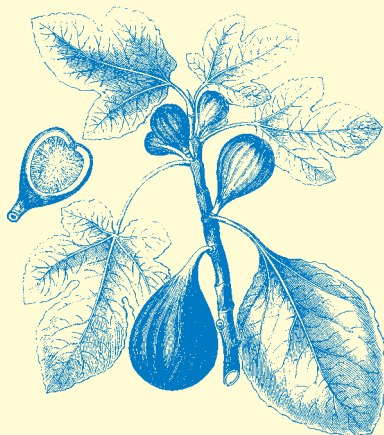
Un dessert rafraîchissant

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn
Réfrigération 2 h



500 g de pastèque bien rouge
1 petit melon
50 g de sucre
2 cuillères à soupe de muscat
de Frontignan ou de Banyuls

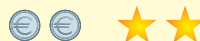
- Otez toutes les graines de la pastèque, enlevez la peau et coupez-la en dés.
- Coupez le melon en quartiers, ôtez-en les graines et la peau, et recoupez les en dés.
- Mettez les dés de fruits dans un saladier, ajoutez le sucre, le muscat et mélangez délicatement.
- Laissez macérer au réfrigérateur pendant 2 heures.



Confiture de figes

Pour offrir à la famille

Pour 6 pots
Préparation 20 mn
Cuisson 1 h 45



1 kg de figes violettes bien mûres
1 gousse de vanille
750 g de sucre en poudre
200 g d'éclats de noix
6 feuilles de papier sulfurisé
"couvre-confiture"
Marc

La cuisson de la confiture

- Nettoyez les figes. Coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une bassine à confiture avec le sucre et la gousse de vanille fendue en deux.
- Faites cuire 1 h 15 à petit feu en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
- Retirez la gousse de vanille et passez la confiture au moulin à légumes (et surtout pas au mixer !)
- Remettez la purée obtenue dans la bassine à confiture, ajoutez les éclats de noix et faites cuire à nouveau, toujours à petit feu, pendant 30 minutes.

La mise en pots

- Ebouillantez et essuyez les pots et leurs couvercles. Remplissez chaque pot de confiture chaude, puis couvrez avec une feuille de papier sulfurisé préalablement trempée dans du marc et vissez aussitôt le couvercle.
- Retournez les pots sans attendre, afin que le vide se fasse au refroidissement.



Asperges à l'uzégeoise

Une entrée printanière

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn - Cuisson 30 mn



1 kg d'asperges vertes
2 œufs
1 citron
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
Persil
Sel, poivre

- *Faites bouillir de l'eau dans un grand faitout.*
- *Nettoyez les asperges et épluchez la partie blanche. Lavez-les soigneusement afin d'enlever toute trace de sable.*
- *Plongez-les dans l'eau bouillante en ajoutant du gros sel à ce moment-là, elles garderont ainsi leur couleur.*
- *Faites-les cuire environ 25 mn, égouttez-les et disposez-les sur un plat.*
- *Pendant la cuisson, faites durcir les œufs, puis égalez-les et écrasez-les à la fourchette.*
- *Mélangez-les dans un bol avec le persil haché, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive.*

Servez à température ambiante, le froid casserait le goût délicat de l'asperge.

Salade de Collioure aux anchois roulés

Une entrée relevée

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn



200 g de betteraves cuites
1 gousse d'ail
6 anchois roulés aux câpres
2 brins de ciboulette
4 brins de persil plat
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

- *Pelez les betteraves, coupez-les en dés et mettez-les dans un saladier avec l'ail pressé.*
- *Ajoutez sel, poivre, vinaigre, huile, mélangez et laissez macérer 30 mn.*
- *Ciselez le persil et la ciboulette. Au moment de servir, ajoutez les anchois et les herbes.*

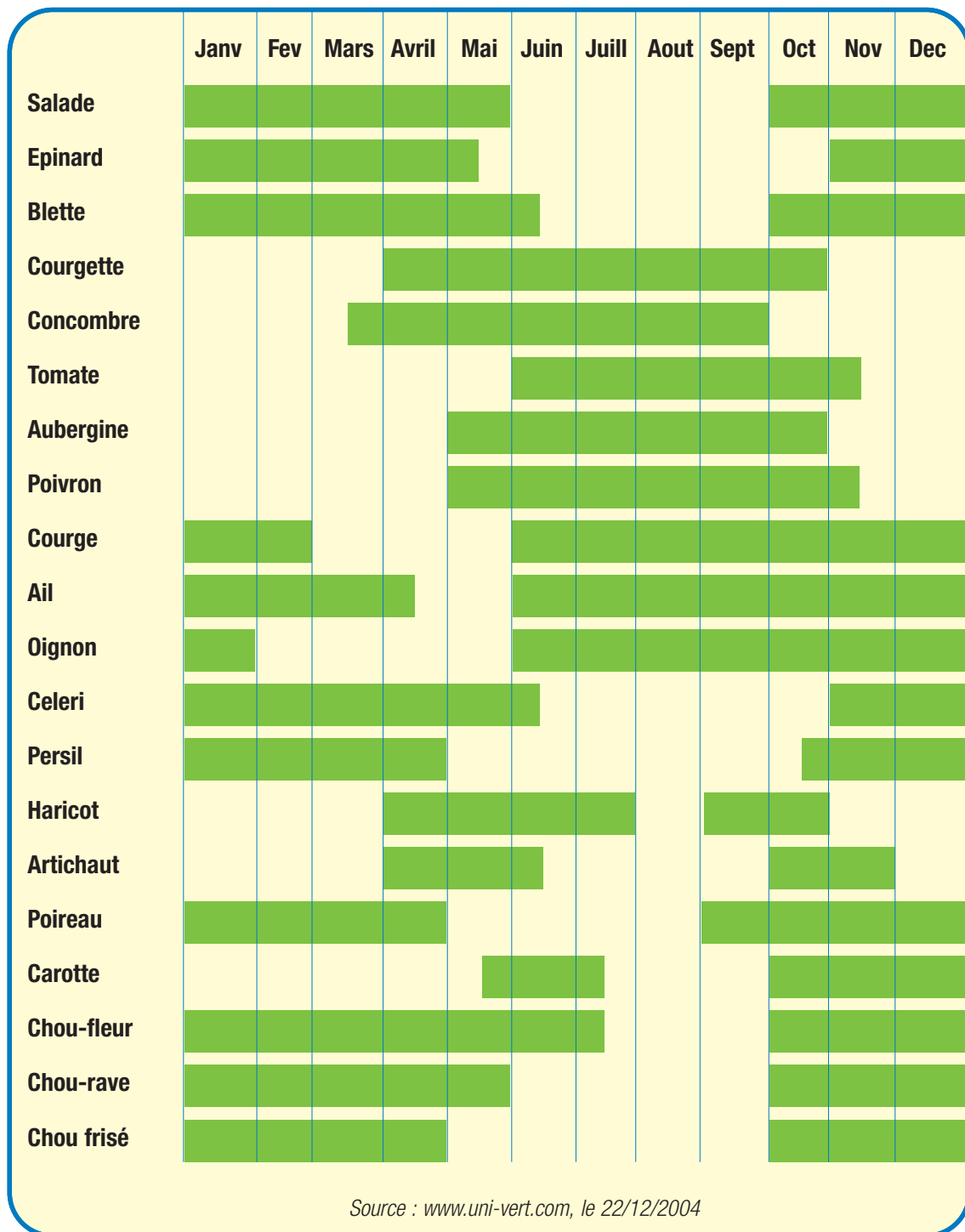
Vous pourrez en faire un plat complet en ajoutant deux œufs durs, une tomate en quartiers, du riz ou une pomme de terre cuite à l'eau.



Les légumes de notre région au fil des saisons

Grâce à son climat favorable, de nombreux légumes peuvent être cultivés dans notre région.

Bien évidemment, pour être sûr de consommer des légumes locaux, il faut se reporter au calendrier des récoltes, car tous ces légumes sont présents quelques mois par an seulement sur les étals !



Source : www.uni-vert.com, le 22/12/2004



L'asperge

On cultive ce légume surtout dans le Gard et l'Hérault. Elle existe de 3 couleurs, blanche, verte ou violette.

Le Languedoc-Roussillon est le premier producteur national d'asperges violettes !

C'est au début du printemps que l'on trouve les asperges sur les étals, et il ne faut pas trop attendre, car ce légume disparaît avec les premières chaleurs.

Le saviez-vous ?

En petite Camargue on cultive l'asperge dans un sol léger et sablonneux, d'où son nom : "asperge des sables".

Souvenir

J'avais 9 ans à peine et déjeunais des asperges à table en famille. Je les mangeais en n'avalant que le bout des asperges et ma grand-mère me dit sur un ton autoritaire "François, mange tes asperges plus loin !!"

À ce moment, je me suis éloigné de la table en reculant ma chaise.

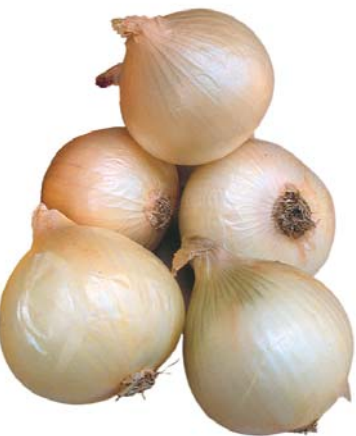
François, Castelnau-le-lez

Le navet de Pardailhan

Cultivé depuis des siècles, uniquement sur le plateau argilo-calcaire de Pardailhan, (au Nord-ouest de l'Hérault, au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc).

Le navet noir de Pardailhan offre une saveur sucrée unique, des arômes et un parfum particuliers. D'un épiderme noir et chevelu, recouvert de nombreuses petites racines, ce navet se reconnaît grâce à la fine pellicule de boue rouge provenant du plateau de Pardailhan qui l'entoure.

A partir du milieu de l'automne et durant tout l'hiver, vous le trouverez frais mais également sous vide, cuit à la vapeur, et en conserve. Une association de défense de ce navet est même née et une demande de classement en AOC est en cours !



Les oignons

L'oignon doux des Cévennes

Il se caractérise par la douceur de son goût, sa couleur blanche et nacré, sa texture très tendre. Il se conserve de septembre à fin avril. Il est cultivé sur les "faïsses" (terrasses qui se sont libérées des mûriers au moment du déclin de la soie et où les agriculteurs ont développé la culture des oignons et des pommes "Reinettes").

De septembre au printemps, on peut se le procurer sur les marchés locaux (Cévennes gardoises et héraultaises) et régionaux.

On trouve même de la "confiture d'oignons doux des Cévennes" toute l'année dans les commerces et les points fermiers locaux !

L'oignon de Lézignan - la Cèbe

La culture des cèbes à Lézignan remonte au début du XVIIIème siècle. Semé à l'automne, cet oignon doux se récolte au début de l'été.

On le trouve sur les marchés de fin mai à septembre. L'oignon de Lézignan, qu'on appelle la cèbe, est reconnaissable par sa forme plate et allongée. Son poids peut atteindre deux kilogrammes. Si l'on désire bénéficier des innombrables vertus de la cèbe, il faut la manger crue !



Tian de légumes d'été

Une recette du marché

Pour 4 personnes
Préparation 30 mn - Cuisson 1 h



2 oignons, 2 tomates, 2 courgettes
2 aubergines, 1 gousse d'ail
1 cuillère à café de thym
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café d'origan, sel, poivre

- Préchauffez le four (th.5 ou 150°).
- Faites revenir les oignons et l'ail émincés dans 2 cuillères d'huile, sans colorer, environ 10 mn. Remuez souvent, ajoutez le thym, salez, poivrez. Versez-les ensuite dans un plat à four.
- Détaillez tous les légumes en rondelles.
- Faites sauter à la poêle les courgettes et les aubergines dans le reste d'huile pendant 5 mn, en remuant.
- Disposez les rondelles de légumes dans le plat en faisant se chevaucher légèrement.
- Salez, poivrez et saupoudrez d'origan.
- Enfourez 40 mn. Dégustez chaud ou tiède.



Méli-mélo de légumes au basilic

Le parfum du midi

Pour 4 personnes
Préparation 20 mn - Cuisson 40 mn



8 petites tomates
400 g de champignons de Paris
4 oignons
12 grosses olives noires
1 gousse d'ail
1 branche de céleri
1 cuillère à soupe de thym
4 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 bouquet de basilic
sel, poivre

- Nettoyez bien les champignons, lavez-les, et épongez-les. Détaillez-les en lamelles, pas trop fines.
- Pelez les oignons et coupez-les en quartiers.
- Ebouillantez, pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les grossièrement.
- Effilez la branche de céleri et coupez-la en tronçons réguliers.
- Emincez l'ail.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle et saisissez les champignons à feu vif. Ajoutez les oignons et faites dorer 5 min en remuant.
- Ajoutez les tomates, l'ail, le basilic et le céleri. Salez, poivrez, parsemez de thym, puis mélangez et baissez le feu.
- Laissez cuire 35 mn environ.

Quels sont les liens entre alimentation et cancer ?

Le cancer est une maladie aux causes multiples.

De nombreux facteurs peuvent concourir au développement d'un cancer :

- **génétiques** (qui viennent de vos parents),
- **hormonaux** (votre spécificité)
- **environnementaux** (qui viennent du milieu dans lequel vous vivez et de vos comportements) Parmi les facteurs environnementaux, l'alimentation joue parfois un rôle important.

Ce dont on est sûr aujourd'hui

La consommation régulière de fruits et légumes a un effet protecteur vis-à-vis de certains cancers. On ne peut pas à ce jour identifier quels constituants sont particulièrement recommandés. C'est pourquoi il est souhaitable de consommer au moins 400 g de fruits et légumes variés par jour (au moins 5 portions).



“Les additifs donnent le cancer”...

Tous les additifs font l'objet d'une réglementation très stricte et de contrôles réguliers : ils ne sont pas cancérigènes ni toxiques aux doses normalement utilisées dans les aliments. (voir page 82)

“Les suppléments en oligo-éléments et en vitamines protègent du cancer...”

Manquer de vitamines et d'oligo-éléments peut avoir des conséquences défavorables pour la santé. Mais aujourd'hui, aucun argument scientifique ne permet de justifier la prise de suppléments nutritionnels. Il faut même être prudent sur la prise, au long cours, de fortes doses de suppléments. C'est pourquoi il est recommandé d'avoir une alimentation variée et riche en fruits et légumes pour couvrir nos besoins en vitamines et minéraux. (voir page 80)

“Les fruits et légumes donnent le cancer à cause des pesticides...”

Ceci n'est pas démontré actuellement. L'exposition à de fortes doses de pesticides a des effets néfastes sur la santé. Mais les effets bénéfiques d'autres constituants des fruits et légumes sont tellement importants qu'ils compensent les effets des pesticides.

“Peut-on manger la peau des fruits et des légumes sans risques même s'ils ne sont pas “bio” ?”

La contamination de notre alimentation par les pesticides est aujourd'hui rare en raison de la réglementation stricte et des contrôles. Mais le lavage des fruits et légumes à la maison est nécessaire avant consommation.

Le calcium, un atout pour VOS OS

Le calcium est indispensable à tous les âges de la vie. C'est l'élément minéral essentiel à la constitution des os et au maintien du capital osseux. Seul un apport suffisant en calcium permet de le préserver.

Consommons-nous suffisamment de calcium ?

Eh bien, non ! 50% des hommes de plus de 65 ans et 75% des femmes de plus de 55 ans ne consomment pas suffisamment de calcium.

Que risque-t-on ?

Le manque de calcium se traduit par une accélération de la perte du tissu osseux.

Conseils pour prévenir l'ostéoporose

- Une alimentation équilibrée contenant notamment 3 à 4 produits laitiers par jour.
- Une activité physique régulière et modérée qui permet de préserver la masse osseuse et d'entretenir les muscles qui vont soutenir et protéger les os d'une fracture lors d'une chute.
- Un traitement hormonal de substitution si nécessaire. Cette décision est à prendre avec le médecin.
- Une exposition régulière au soleil.

C'est l'ostéoporose. Des fractures ou des tassements vertébraux peuvent survenir.

Cette maladie est devenue un problème de santé publique : sur 100 femmes ménopausées, 40 souffriront avant la fin de leur vie d'une ou de plusieurs fractures.

Quels sont les besoins de notre organisme ?

A partir de 55 ans, 1200 mg par jour sont recommandés.

L'ostéoporose et la ménopause

A la ménopause, les changements hormonaux qui surviennent perturbent l'équilibre du corps.

Cinq ans après la ménopause, les femmes ont parfois les os fragiles. Elles ne s'en rendent pas toujours compte, car l'ostéoporose ne provoque aucune douleur avant les fractures.

Il faut donc penser au dépistage précoce par une densitométrie (cet examen est simple et non douloureux) et consulter son médecin. Attention, le tabac, l'alcool, les antécédents familiaux, la prise prolongée de corticoïdes, le manque d'activité physique (voir page 32) et une alimentation mal équilibrée (voir page 11) favorisent le développement de cette maladie.

Question Réponse

Dans certains pays, comme au Japon, la population consomme très peu de produits laitiers. Pourquoi les personnes qui souffrent d'ostéoporose dans ces pays ne sont pas plus nombreuses qu'en France ?

Ce sont principalement des facteurs environnementaux (consommation de tabac, ensoleillement) et génétique qui expliquent ce phénomène. Par ailleurs, les japonais trouvent leur apport en calcium au sein d'autres aliments notamment les produits végétaux. Ils sont de grands consommateurs d'algues et de soja. Mais, en France, les produits laitiers restent les aliments les plus riches en calcium.

La vitamine D

Pour être efficace, le calcium doit être associé à la vitamine D. Celle-ci est essentielle à la fixation du calcium sur les os. Pour fabriquer de la vitamine D, le corps a besoin de soleil... Il est nécessaire d'exposer au moins une fois par jour ses mains et son visage au soleil, en évitant les heures trop chaudes. L'exposition lors d'une promenade quotidienne suffit.

Est-ce que mon alimentation m'apporte suffisamment de calcium chaque jour ?

Indiquez dans la 2^e colonne votre consommation des différents types d'aliments, puis inscrivez-en la somme dans la dernière colonne.

Exemple : si vous buvez 2 verres de lait par jour, écrivez 2 dans la 2^e colonne et 300 dans la dernière colonne ($2 \times 150 = 300$)

Aliments	Nombre de portions par jour	Apport en calcium	Somme
15 cl de lait (soit un verre à moutarde)		x 150 mg	
Une portion de fromage à pâte molle (30 g ou 1/8e de camembert) Epoisses, camembert, munster...		x 200 mg	
Une portion de fromage à pâte pressée Comté, cantal, gouda...		x 400 mg	
Une portion de fromage de chèvre		x 50 mg	
Une portion de fromage fondu type Vache qui rit		x 90 mg	
100 g de fromage blanc		x 115 mg	
Un yaourt		x 180 mg	
Un petit-suisse		x 30 mg	
Une noix de beurre		x 1 mg	
100 g de viande ou de poisson		x 20 mg	
Un oeuf		x 25 mg	
Une petite assiette de légumes		x 60 mg	
Une petite assiette de pâtes		x 20 mg	
Une petite assiette de frites		x 30 mg	
15 cl d'eau minérale, (soit un verre à moutarde)		x 35 mg	
15 cl d'eau du robinet (soit un verre à moutarde)		x 15 mg	
1/2 baguette de pain		x 25 mg	
Votre total général quotidien			

Source : Alliance française pour la santé osseuse. Laboratoire Procter Gamble

résultats

Votre total est inférieur à 1200 mg

Vous manquez probablement de calcium.

Votre total est supérieur ou égal à 1200 mg

Vous n'êtes probablement pas carencé. Bravo, continuez !

Les produits laitiers

Il est recommandé de consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.



C'est pourquoi un produit laitier est un élément vraiment indispensable à chaque repas. Le calcium contenu dans tous les produits laitiers est beaucoup mieux absorbé que celui contenu dans les aliments végétaux.

On trouve environ 150 mg de calcium dans :

- 1 pincée d'emmental
- 1 verre de lait
- 1 yaourt
- 120 g de fromage blanc
- 40 g de camembert
- 300 g de poisson
- 150 g de brocolis

“J'ai un petit appétit, je n'ai plus faim quand arrive le moment du fromage”

Pour augmenter vos apports en calcium sans augmenter le volume de vos repas, vous pouvez enrichir vos préparations : dés de fromage dans les salades, gruyère râpé dans les soupes et purées, lait en poudre... Un goûter dans l'après-midi peut vous aider à compléter vos apports.

“Je n'aime ni le lait, ni les produits laitiers ni les préparations à base de lait”

Des eaux minérales à teneur en calcium élevée peuvent vous aider à atteindre le seuil de 1200 mg par jour. Leur composition est indiquée sur l'étiquette de la bouteille. Attention, leur teneur en calcium est très variable : de 10 mg par litre à 590 mg/litre. L'eau du robinet vous apporte en moyenne 115 mg de calcium par litre.



Un fromage typique du Languedoc

Le pélaridon est un fromage sous appellation d'origine contrôlée (AOC). Ce fromage de chèvre reconnu comme produit de qualité est commercialisé au niveau national. Fromage des Cévennes, il peut être consommé frais, moelleux ou sec. Sa durée d'affinage varie entre une et deux semaines. Le principal site de production dans l'Hérault se trouve aux alentours de Lodève.



Vrai ou faux?

“Le lait est indigeste”

Le lait n'est pas indigeste. On peut rencontrer chez certains adultes, une intolérance qui se traduit par des douleurs abdominales et des diarrhées. Elle est due au sucre du lait, le lactose. Ces personnes peuvent consommer du lait en quantité modérée, jusqu'à 1/4 de litre par jour s'il est inclus dans des préparations : béchamel, gâteau de riz, gâteau de semoule. Surtout, ils peuvent remplacer le lait par les fromages ou les yaourts qui contiennent beaucoup moins de lactose.

“Le lait de soja peut-il remplacer le lait de vache ?”

Le tonyu ou boisson au soja est un mélange d'eau et de graines de soja broyées. Sa teneur en protéines vaut celle du lait de vache, mais le soja est pauvre en calcium. Si on en consomme régulièrement, il est important de le choisir enrichi en calcium.

Courez-vous un risque d'ostéoporose ?

Un de vos parents au premier degré (père, mère, frère, sœur) a-t-il eu une fracture liée à l'ostéoporose (fracture du poignet, du fémur ou des vertèbres) ?

 OUI

 NON

Avez-vous déjà eu une fracture liée à l'ostéoporose (fracture du poignet, du fémur ou des vertèbres) ?

 OUI

 NON

Avez-vous reçu un traitement par cortisone sur une durée de plus de 3 mois ?

 OUI

 NON

Avez-vous fait une chute au cours des 12 derniers mois ?

 OUI

 NON

Si vous êtes une femme, avez-vous été ménopausée avant l'âge de 45 ans ?

 OUI

 NON

Consommez vous moins de 3 produits laitiers par jour ?

 OUI

 NON

Source : d'après le Dr Hubert Blin, Centre de prévention et de traitement des maladies du vieillissement, CHU Montpellier.

résultats

Si vous avez répondu oui à l'une de ces questions, vous pourriez courir un risque d'ostéoporose. Nous vous recommandons de consulter votre médecin qui vous proposera éventuellement d'autres examens, voire un traitement hormonal substitutif. Montrez-lui ce questionnaire.



Légumes farcis au fromage blanc et aux herbes

Une entrée riche en calcium

Pour 2 personnes
Préparation 25 mn



4 petites tomates
1/2 concombre
Quelques radis roses
250 g fromage de chèvre frais
5 cuillères à soupe de fromage blanc
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 branche d'estragon
2 branches de persil plat
1 branche de basilic
1 botte de ciboulette
Sel, poivre

- Coupez chaque tomate aux trois-quarts de sa hauteur pour former un chapeau.
- Videz-les à l'aide d'une cuillère pour enlever les pépins, posez-les à l'envers sur un plat pour que l'excédent d'eau s'écoule.
- Epluchez le concombre, coupez-le en tronçons de 4 cm, retirez les pépins aux trois-quarts pour les farcir ensuite.
- Ciselez les herbes, mélangez-les avec les fromages, l'huile d'olive, assaisonnez.
- Salez et poivrez l'intérieur des légumes, farcissez-les.
- Disposez sur une assiette avec des herbes et des radis en décoration.

Pour varier, remplacez le fromage de chèvre par du roquefort.
Utilisez les herbes de saison, ou des herbes séchées en flacon.

Pêlardons chauds au miel

Sucré-salé pour changer

Préparation 5 mn
Cuisson 3 mn



- Nappez de miel un ou plusieurs pêlardons.
- Passez-les sous le grill du four quelques minutes (ou au micro-ondes pour les plus pressés).
- Dégustez à la petite cuillère !

Testez votre goût en essayant des miels différents : romarin, châtaigne... Vous pouvez accompagner ce pêlardon d'une salade verte.





Terrine de fromage frais aux figues

Du calcium en dessert

Pour 2 personnes
Préparation 20 mn
Repos 1h



200 g de fromage frais en faisselle
2 figues fraîches mûres mais fermes
2 figues sèches bien charnues

- *Ecrasez la faisselle à la fourchette.*
- *Coupez les figues sèches en petits dés et les figues fraîches en quartiers.*
- *Tapissez 2 ramequins (ou 1 bol) avec du film alimentaire. Déposez une couche de fromage.*
- *Eparpillez les figues sèches puis recouvrez de fromage.*
- *Lissez la surface, disposez les quartiers de figue en rosace.*
- *Couvrez et mettez au frais 1 heure.*

Pour servir, démoulez et ajoutez un filet de sirop de votre choix ou de caramel ou de miel liquide.



Crème catalane

Un dessert régional

Pour 4 portions
Préparation 10 mn
Cuisson 10 mn



1 litre de lait
1 œuf entier et 2 jaunes
75 g de sucre
15 g de fécule
1 écorce de cannelle
1 écorce de citron
1 bâton de vanille

- *Faites bouillir le lait avec la cannelle, la vanille et le citron pendant 10 mn.*
- *Dans une terrine, travaillez ensemble les œufs, le sucre et la fécule jusqu'à ce que le mélange soit blanc.*
- *Incorporez alors le lait bouillant en fouettant vivement.*
- *Portez la crème sur un feu doux en remuant avec une cuillère en bois jusqu'aux premiers bouillons. La crème doit épaissir progressivement.*
- *Versez-la dans des ramequins et laissez refroidir.*
- *Lorsque la crème est bien froide, la saupoudrer avec le sucre.*
- *Faites chauffer un fer jusqu'au rouge et appliquez-le sur le sucre pour le caraméliser.*

Si vous n'avez pas de fer spécial à crème catalane, passez les ramequins 2 ou 3 mn sous le grill.

Faites le point sur votre activité physique

Qu'on se le dise, l'activité physique est importante à tous les âges de la vie. Evidemment, il n'est pas possible pour chacun de pratiquer tous les sports. Mais en revanche, il est possible de "bouger" dans la journée. Il existe des activités adaptées à chaque personne.

L'activité physique est aussi importante pour votre santé que l'alimentation. Manger donne de l'énergie à votre corps, bouger permet de la dépenser. C'est ce qu'on appelle les apports et les

dépenses énergétiques, et ils doivent être en équilibre. Les pages suivantes vous donneront des conseils pour vous "dépenser" en sécurité ainsi que des recettes qui vous apporteront de l'énergie.

Conseil

*Il est recommandé de pratiquer chaque jour au moins l'équivalent de **30 minutes de marche rapide**.*



Reprendre une activité physique

Pour certains d'entre vous, le sport est quelque chose de naturel et vous continuez encore cette activité aujourd'hui. Pour d'autres, certaines craintes peuvent apparaître, vous n'êtes plus aussi sûr de vos mouvements. Ou tout simplement, vous n'avez pas assez de temps à y consacrer.

J'ai peur de me faire mal

Vous avez moins confiance en vos capacités ou vous vous êtes déjà fait mal...

Il existe des activités adaptées à tous. Quelques exercices peuvent être faits assis, ou vous pouvez faire une simple promenade, cela vous aidera à rester en forme.



J'ai de l'arthrite, des articulations raides

Justement, il est d'autant plus important pour vous de faire quelques exercices en douceur pour travailler votre souplesse, car moins vous bougerez, plus vous vous sentirez raide :

- Exercices d'étirement à la maison, cours de stretching.
- Séances de gymnastique dans l'eau (aquagym).
- Promenades, tai chi...

Je n'ai jamais fait de sport

Il ne s'agit pas forcément de faire du sport. Il existe d'autres moyens pour bouger : jardiner, se promener, danser... L'important est de trouver une activité qui permet de se faire plaisir.

- Il existe des clubs ou des salons pour danser.
- Ceux qui ont la chance d'avoir un petit bout de verdure peuvent jardiner.
- Des groupes de seniors sportifs peuvent vous accueillir.

J'ai des problèmes cardiaques

L'activité physique est souvent recommandée lorsqu'il y a un problème cardiaque. Il faut trouver les activités adaptées à votre état.

- La marche vous permet de faire de l'exercice en douceur.
- Il existe des programmes spéciaux pour les personnes ayant des problèmes cardiaques ! Renseignez-vous auprès de votre médecin.

Je perds l'équilibre

Des exercices simples pourront vous aider à retrouver de la force et de l'équilibre.

- Vous pouvez commencer certains exercices en restant assis ou appuyé contre un mur.
- Vous pouvez également marcher lentement en vous faisant aider.

Je n'ai pas le temps

Vous avez sans doute beaucoup d'autres activités qui vous prennent du temps.

Mais il est toujours possible d'intégrer l'activité physique dans vos occupations quotidiennes.

- Pour certains trajets, préférez la marche à pied
- Faites plusieurs promenades courtes (10 mn), réparties dans la journée.

Je me sens trop fatigué pour me mettre à l'activité physique

La plupart des gens qui se sont mis à faire un peu d'activité se trouvent maintenant en meilleure forme.

Le tout est de trouver ce qui vous fait vraiment plaisir.

- Danser.
- Jardiner si vous en avez la possibilité.
- Vous promener en groupe en vous inscrivant dans un Club Seniors.

Témoignages d'âinés



Luce

A 80 ans, elle ne se sent plus très en forme et doit s'aider d'une canne pour marcher.

Lors de sa dernière visite chez le médecin, ce dernier lui a conseillé de faire un peu d'exercice. Luce, un peu surprise, a répondu : "Vous rigolez, vous me voyez courir ?"

"Non bien sûr, a répondu le médecin, mais il existe d'autres moyens de faire un peu d'exercice ; c'est nécessaire pour que vous puissiez continuer à marcher".

Luce s'est un peu inquiétée, elle ne souhaitait pas rester rivée à son fauteuil. Elle s'est renseignée dans son entourage et a entendu parler d'un club de promenade. La première fois, elle s'est faite accompagner par une amie.

Mais depuis quelques temps, elle s'y rend toute seule et a redécouvert le plaisir de la marche, même avec sa canne !

Yves

A 73 ans, il passe sa journée à lire, à regarder la télévision ou écouter la radio. Il profite de sa retraite pour se "reposer". Mais il se sent de plus en plus fatigué et trouve de moins en moins d'énergie pour ses activités quotidiennes.

Un de ses amis tente de le motiver : "La retraite est faite pour en profiter, pas pour se reposer toute la journée ! Il faut bouger pour retrouver de l'énergie !"

Yves a donc suivi son ami, un peu pour lui faire plaisir, dans un club d'activités physiques pour seniors. Le programme a été très progressif et Yves a pu sentir de petits progrès.

Ses journées sont maintenant bien remplies, entre culture et sport.

Marie

A 76 ans, elle se sent un peu lasse. Elle a toujours été très active pendant sa vie professionnelle mais se laisse un peu aller depuis qu'elle est à la retraite. Et aujourd'hui, elle a de plus en plus de mal à réaliser les petites corvées de la maison. Cela lui a fait peur, elle ne souhaite pas devenir dépendante et être une charge pour sa famille.

Sa fille s'est renseignée et a trouvé des séances d'aquagym. A la piscine, Marie a vu des femmes de son âge s'amuser dans l'eau. Elle a essayé et a retrouvé le plaisir de se dépenser.

En compagnie des personnes rencontrées dans ce club, elle programme maintenant d'autres activités, balades, sorties...



Soupe de châtaignes

Un dîner nourrissant après l'effort...

Pour 6 personnes
Préparation et cuisson 1 h 30 mn



750 g de châtaignes blanchies et décortiquées
2 litres de bouillon de légumes non salé
3 cuillères à soupe de sucre
25 cl de crème épaisse
1 tasse de lait

- *Faites cuire les châtaignes dans le bouillon pendant 1 h.*
- *Passez-les au moulin à légumes en incorporant progressivement le bouillon, ajoutez le sucre.*
- *Diluez le lait et la crème dans une soupière, versez la soupe par-dessus.*
- *Mélangez et servez bien chaud.*



Pennes aux haricots rouges, céleris et brocoli

Préserve vos capacités physiques grâce aux protéines végétales

Pour 6 personnes - Trempage 12 h
Préparation 25 mn - Cuisson 1h30



500 g de penne, 200 g de haricots rouges en conserve, 1/2 céleri rave, 1 branche de céleri, 1 tête de brocoli
1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 10 cl de vin blanc, 75 g de fromage râpé (emmental ou comté), 12 feuilles de sauge, sel, poivre

- *Coupez le céleri rave en cubes, détachez les fleurettes du brocoli, effilez et coupez le céleri en bâtonnets.*
- *Faites cuire le céleri rave à l'eau bouillante salée 5 mn, ajoutez le céleri branche et les tiges de brocoli ; laissez cuire l'ensemble encore 5 mn, intégrez les fleurettes de brocoli 1 mn avant la fin de la cuisson.*
- *Egouttez le tout en réservant l'eau de cuisson.*
- *Dans une poêle, avec l'huile d'olive, mettez la sauge, les légumes et les haricots égouttés. Mouillez de vin blanc et laissez mijoter 5 mn à couvert.*
- *Faites cuire les pâtes al dente dans l'eau de cuisson des légumes. Egouttez-les, ajoutez-les dans la poêle, mélangez, parsemez de fromage râpé et servez aussitôt.*

Cette recette équilibrée apporte des protéines de bonne qualité, grâce au mélange pâtes / légumes secs. Il est inutile d'ajouter de la viande.

Châtaignes et marrons du Haut Languedoc et des Cévennes

La châtaigne est un fruit qui se déguste de différentes façons : grillée, dans les plats, pains ou pâtisseries... A l'automne, vous trouverez de nombreuses recettes à base de ce fruit.

Voici les principales variétés de châtaigne du Haut-Languedoc : la Fine, la Gêne Longue, le marron de Mazamet, la Négrette, la

Dauphine, sans oublier le marron d'Olargues, à qui l'on consacre même une fête courant octobre ! Depuis janvier 2000, une démarche d'obtention de l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) intitulée "Châtaignes des Cévennes et du Haut-Languedoc" est en cours, il s'agira donc d'un gage de qualité indéniable !

Le saviez-vous ?

Le marron est une variété de châtaigne dont le fruit (l'amande) n'est pas cloisonné, c'est à dire, qui n'est pas séparé par sa seconde peau, le tan (fine peau beige et amère qui la recouvre).



Souvenir

À l'automne, mon père cévenol allait ramasser des châtaignes et il nous faisait "la grillée" souvent, les après-midi de vacances, à notre mazet, il entaillait les châtaignes, il fallait du bois vert pour faire suer les châtaignes dans la poêle trouée, après les avoir plusieurs fois fait

sauter dans la poêle, il les mettait dans un vieux journal et nous devions les garder au chaud en nous asseyant dessus, puis après les avoir épluchées, nous les dégustions avec un peu de Carthagène, dans les rires et la joie.

Danielle (Montpellier)



S A N T È

Problèmes de transit

Pour les médecins, une personne est constipée lorsqu'elle va moins de trois fois par semaine à la selle pendant plusieurs semaines.

Les causes de la constipation

Elles peuvent être :

- une "paresse" du gros intestin qui fait moins d'effort et ne fait pas avancer les selles,
- une déshydratation qui rend l'élimination plus difficile.

Avec l'âge, les personnes sont plus sensibles à ce genre de problème. Ceci peut être dû au manque d'activité physique. De nombreux médicaments peuvent également provoquer une constipation.

Il n'y a pas d'aliments directement responsables. Il vaut mieux prendre ses repas à heures fixes et prendre son temps.

Il existe bien sûr des médicaments contre la constipation. Mais voici d'autres solutions plus naturelles et aussi efficaces avant de recourir à la médication.

L'eau

Boire suffisamment permet de faciliter le transit. Environ 1,5 litre par jour ou au moins 8 verres sont nécessaires. Attention, la sensation de soif diminue avec l'âge, alors que votre corps a autant besoin d'eau qu'avant ! (voir page 76)

L'activité physique

Son rôle est essentiel dans la constipation. Faire un peu d'activité physique facilite le transit. Reportez vous à la fiche sur l'activité physique. (voir page 32)

Les fibres

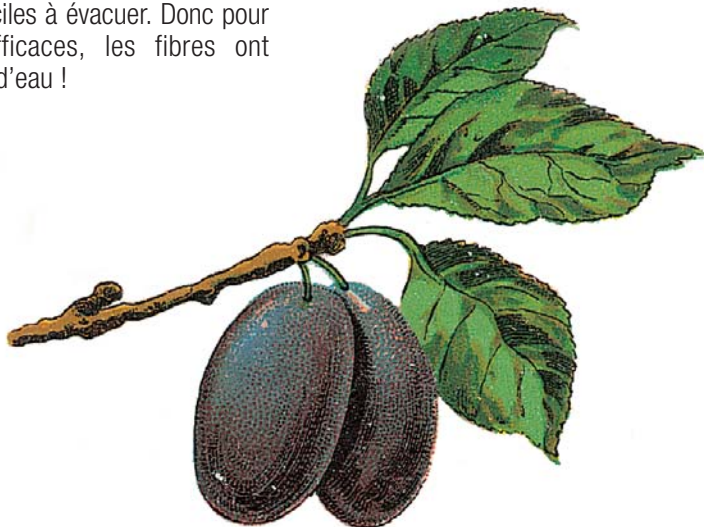
Elles jouent un rôle important dans le transit. Elles vont d'une part stimuler les contractions de l'intestin, pour une meilleure évacuation. D'autre part, elles sont capables d'absorber l'eau et rendent ainsi les selles plus molles et plus faciles à évacuer. Donc pour être efficaces, les fibres ont besoin d'eau !

Conseils

Chaque personne réagit différemment, à vous de voir ce qui vous convient le mieux...

- Ayez toujours une **bouteille d'eau** en évidence sur la table et finissez-la dans la journée.
- Diversifiez les **boissons** : thé, infusions, jus de fruits, sirop...
- Grignotez des **pruneaux** dans la journée lorsque vous êtes constipé.

*Un verre ou deux de **jus de fruit** frais à jeun, constitue l'un des meilleurs laxatifs naturels !*



Les aliments les plus riches en fibres

Nous ne mangeons pas assez de fibres ! En moyenne, nous consommons 15 g par jour de fibres. Or il est recommandé d'en consommer de 25 à 30 g par jour.

Céréales

Son	FFF
Pain complet	FF
Flocons d'avoine	F
Maïs en grains	F
Pain de campagne	F
Riz brun	F
Corn-flakes	F
Pain blanc	F
Riz blanc	F

Légumes secs

Haricots secs	FFF
Pois cassés	FFF
Lentilles	FF
Pois chiches	FF

Fruits secs oléagineux

Figues sèches	FF
Amandes	FF
Dattes	FF
Cacahuètes	F
Noix	F
Olives	F

Fruits frais

Framboises	F
Groseilles	F
Poires (non épluchées)	F
Pêches	F

Légumes verts

Épinards	F
Petits pois	F
Mâche	F
Artichauts	F
Pommes de terre	F



F Jusqu'à 8 g de fibres par 100 g d'aliments
 FF Entre 8 et 18 g de fibres par 100 g d'aliments
 FFF Plus de 18 g de fibres par 100 g d'aliments

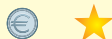
**Consommés régulièrement,
 les légumes secs
 nous garantissent
 un apport intéressant
 en fibres.**



Soupe aux haricots verts

Pour faciliter le transit

Pour 4 personnes
Préparation 10 mn - Cuisson 30 mn



1 oignon
500 g de tomates bien mûres
3 ou 4 pommes de terre
250 g de haricots verts
1 gousse d'ail
Une belle poignée de feuilles de basilic
Sel, poivre
Huile d'olive

- Faites revenir l'oignon émincé dans une cuillère d'huile, sans colorer.
- Ajoutez les tomates pelées, épépinées, coupées en morceaux et l'ail écrasé. Faites cuire le tout environ 5 mn.
- Versez de l'eau à hauteur, puis les pommes de terre coupées en dés de taille moyenne, salez. Laissez cuire 15 à 20 mn.
- Plongez les haricots verts coupés en deux et cuire encore une dizaine de minutes.
- Parsemez de basilic ciselé, versez un filet d'huile d'olive et laissez infuser à couvert.
- Servez ainsi, sans mixer.

Vous pourrez cuisiner cette recette toute l'année avec des tomates pelées en conserve, des haricots verts surgelés et du basilic surgelé ou séché en flacon.

Cocotte de fèves aux herbes et à la crème

Parfumée et riche en fibres

Pour 2 personnes
Préparation 15 mn - Cuisson 15 mn



1 oignon
400 g de fèves fraîches écosées ou surgelées
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de crème fluide
2 échalotes
4 ou 5 feuilles de basilic
Quelques graines de fenouil
5 cl de bouillon de volaille
3 cuillères à soupe de vin blanc sec
1 pincée de thym
Sel, poivre

- Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte.
- Faites-y fondre l'oignon et les échalotes émincés.
- Ajoutez l'ail, le thym, le fenouil et les fèves.
- Mouillez avec le vin blanc et le bouillon.
- Salez et laissez mijoter à couvert 10 mn à feu doux.
- Versez la crème et poursuivez la cuisson à découvert. Les fèves doivent être tendres.
- Parsemez de basilic, ciselé, poivrez.

Dégustez bien chaud, avec, par exemple, des côtes d'agneau grillées ou des blancs de volaille.



Aïgo boulidò

Pour une digestion facile

Pour 4 personnes
Préparation 5 mn
Cuisson 15 mn



1 litre d'eau
8 gousses d'ail
1 jaune d'œuf
1 branche de sauge
1 feuille de laurier
1 brin de thym
Huile d'olive
Sel, poivre

Facultatif :

Tranches de pain grillé
Gruyère râpé

- Epluchez et écrasez les gousses d'ail.
- Portez l'eau à ébullition et jetez-y les gousses d'ail.
- Laissez bouillir 5 mn.
- Ajoutez le thym, la sauge, le laurier, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive.
- Laissez cuire 10 mn, enlevez les herbes, versez le jaune d'œuf en fouettant énergiquement pour lier le bouillon.

Facultatif :

Placez des tranches de pain arrosées d'huile d'olive dans les assiettes, versez le bouillon, ajoutez du gruyère râpé et servez bien chaud.

Selon le dicton :

“L'aïgo boulidò sauvo la vido !”
(l'aïgo boulidò sauve la vie !)

Tisanes

Pensez-y !



La menthe

Favorise la digestion, calme les douleurs gastriques et intestinales, rafraîchit.

On utilise les feuilles fraîches ou sèches.

- 20 à 30 g par litre d'eau ou 2 pincées par tasse de 25 cl.
- Laisser infuser 5 mn. En boire 1 tasse après les repas.

On peut la mélanger à parties égales avec de la verveine ou du tilleul.

Le thym

Tonique général, désinfectant, antispasmodique des voies digestives.

On utilise les feuilles et les fleurs.

- 30 à 50 g par litre d'eau ou 2 bonnes pincées par tasse de 25 cl.
- Laisser infuser 5 à 10 mn et en boire une tasse après chaque repas.

On peut y ajouter une pincée de romarin. Ne pas conserver au delà d'une journée.

L'anis

Plante stimulante des fonctions digestives. On utilise les graines en infusion.

- Environ 20 g par litre d'eau ou 1/2 cuillère à café par tasse de 25 cl.
- Laisser infuser 10 mn et en boire 2 à 3 tasses par jour.

Le fenouil commun que l'on trouve au bord des chemins dans notre région a les mêmes propriétés.

Surveiller son cholestérol

Est-ce que trop de gras entraîne le cholestérol ?

Qu'acheter et que manger lorsqu'on a du cholestérol et des triglycérides ?

Vous avez du cholestérol, des triglycérides, certain ont les deux : chacun de ces problèmes possède son propre traitement et ses conseils diététiques spécifiques.

Il ne s'agit pas forcément de supprimer toutes les graisses... mais plutôt de les choisir. Faites le point avec votre médecin.

Des graisses indispensables

Le cholestérol et les triglycérides sont des graisses indispensables à notre organisme, ils servent à la digestion ainsi qu'à la fabrication d'hormones, de la vitamine D, des membranes...

Notre corps en fabrique naturellement et notre alimentation nous en fournit. **Le cholestérol et les triglycérides en excès sont des facteurs de risques des maladies cardiovasculaires.**

Un excès de cholestérol ou de triglycérides favorise le dépôt de plaques de graisse dans les vaisseaux sanguins et augmente le

risque d'avoir un accident cardiaque ou vasculaire.

Pourtant après un certain âge, un taux faible de cholestérol serait plutôt défavorable à la santé. Donc un régime trop strict pauvre en cholestérol ne serait pas spécialement indiqué.

Bon cholestérol, mauvais cholestérol

Ces appellations précisent en fait qu'il y a deux transporteurs du cholestérol, le HDL (le "bon") est véhiculé des organes vers le foie par les vaisseaux. C'est un mouvement d'épuration qui nettoie les artères. Le LDL (le "mauvais") part du foie vers les vaisseaux.

Conseil

*Au moins **2 fois par semaine**, le poisson peut remplacer la viande et participer ainsi à mieux équilibrer les apports en graisses.*

C'est un engraisseur. Il existe un lien fort entre la pratique régulière d'une activité physique et le taux de "bon" cholestérol (HDL). Même s'il s'agit de petits exercices quotidiens, votre corps saura les apprécier. (voir page 32)



Questions Réponses

J'ai du cholestérol : est-ce utile de prendre des produits (beurre ou autre) enrichis en oméga 3 ?

Il existe dans l'alimentation des acides gras saturés et insaturés.

D'une manière générale, nous mangeons trop d'acides gras saturés (produits d'origine animale : viande, charcuterie, fromage...) par rapport aux insaturés (poisson et huiles végétales).

Les acides gras oméga 3 appartiennent à la famille des insaturés. On en trouve particulièrement dans l'huile de colza, de noix et dans les poissons gras d'eau froide (saumon, hareng, thon, maquereau).

Les oméga 3 ont montré qu'ils étaient efficaces pour diminuer le risque de récidives après un premier accident cardiovasculaire.

Les apports en oméga 3 sous forme de gélules ou d'aliments enrichis ne sont pas nécessaires. **Une alimentation équilibrée (notamment avec du poisson 2 fois par semaine et une diversité d'huiles végétales utilisées) en apporte des quantités suffisantes.**

Par contre, consommer beaucoup d'aliments du type lait, beurre, yaourt enrichis en oméga 3 peut vous apporter trop d'acides gras saturés.

Comment s'y retrouver parmi toutes les huiles proposées ? Ont-elles le même effet sur notre corps ?

Tout d'abord, il n'y a pas d'huile plus "grasse" qu'une autre, car elles sont toutes constituées à 100 % de lipides (ce qu'on appelle les corps gras) et elles ne contiennent pas de cholestérol.

Mais elles ont des qualités nutritionnelles différentes et sont complémentaires.



En pratique, variez les huiles que vous consommez pour bénéficier des qualités de chacune d'entre elles :

- Saveur neutre : huile de colza, de tournesol, de maïs, de soja, d'arachide.
- Plus forte en goût : huile d'olive.
- Pleine de saveur : huile de noix, de noisette.

Attention, certaines huiles ne supportent pas la chaleur et la friture. C'est le cas pour l'huile de noix ou de noisette qui sont là pour relever vos salades.

L'huile d'olive

Le bassin de production de l'huile d'olive se situe dans les départements du Gard et de l'Hérault.

Le saviez-vous ?

La couleur de l'huile nous donne des informations sur sa saveur. Plus l'huile est jaune d'or, plus elle sera douce car provenant d'olives noires, c'est à dire mûres. Inversement, plus la couleur tendra vers le vert, plus l'huile sera fruitée et corsée car provenant d'olives récoltées avant leur maturation.

Voici quelques fêtes de l'huile d'olive dans l'Hérault où vous pourrez en apprendre plus...

- Saint Jean de la Blaquière en octobre.
- Clermont l'Hérault en décembre et au printemps.
- Saint Jean de Fos en décembre.





conseils

Des alternatives pour manger moins gras : au lieu de... ➤ plutôt...

**Crudités variées + mayonnaise
ou autres sauces froides**



**Crudités nature (ou avec vinaigrette),
le plus souvent possible
Melon**

Poisson en sauce, poisson pané



**Poisson poché, grillé, cuit à la vapeur
ou au four. Si possible 2 à 3 fois par
semaine
(tous les poissons sont recommandés)**

Viande grasse, porc, mouton



Viande blanche, volaille

**Frites, pommes de terre rissolées
ou sautées**



**Pommes de terre nouvelles vapeur,
riz nature**

Fromage classique



Fromage frais

Charcuterie



Jambon blanc

Pâtisserie



Tarte aux fruits

Glace, dessert glacé



Fruit frais



Muge au fenouil

Léger et parfumé

Pour 4 portions
Préparation et cuisson 35 mn



1 muge (ou mulot) d'1 kg
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de graines de fenouil
Quelques brins et tiges de fenouil frais
1 citron, sel et poivre

Pour l'accompagnement

2 bulbes de fenouil
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

- Faites vider et écailler le muge par votre poissonnier.
- Salez, poivrez et farcissez-le de graines et de brins de fenouil.
- Badigeonnez-le soigneusement d'huile.
- Dans une sauteuse faites chauffer l'huile d'olive, jetez-y le fenouil-bulbe et l'ail émincés, salez, poivrez, et laissez mijoter doucement 20 mn environ.
- Faites cuire le poisson sous le grill du four environ 15 mn, en le surveillant et en le retournant à mi-cuisson.
- Servez le poisson accompagné de la garniture et entouré de fines lamelles de citron.

Demandez à votre poissonnier la variété en provenance du large, qui porte une tache dorée à l'ouïe, dite mulot doré.

Pour une recette plus festive et plus fine, vous pouvez choisir un loup.

Papillote de lieu à la provençale

Poisson et légumes pour l'équilibre

Pour 2 personnes
Préparation et cuisson 35 mn



350 g de lieu noir (frais ou surgelé)
1 courgette de taille moyenne
2 tomates
1 petit poivron jaune
1 citron
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre, herbes de Provence

- Préchauffez le four à 200° (th. 6/7).
Lavez les légumes.
- Râpez la courgette, découpez les tomates en rondelles et le poivron en lamelles fines.
- Préparez 2 carrés d'aluminium de 20 à 25 cm de côté.
- Déposez sur chaque carré d'aluminium la courgette râpée et salée, ajoutez le filet de poisson, le sel, le poivre et les herbes de Provence.
- Disposez la tomate et le poivron par-dessus, versez un filet d'huile d'olive et de jus de citron.
- Fermez la papillote et cuire au four (traditionnel) 20 mn à 200°.

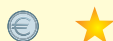
Il est possible de cuire la papillote au micro-ondes. Dans ce cas, remplacez le papier alu par du papier sulfurisé. Faites pré-cuire les légumes à part 5 minutes au micro-ondes. La durée de cuisson de la papillote sera ensuite de 6 minutes en puissance maximale.



Escalopes de dinde au citron et au romarin

Recette légère

Pour 2 personnes
Préparation et cuisson 10 mn



2 escalopes de dinde
2 pincées de brindilles de romarin
Le jus d'un demi citron
1 cuillère à soupe d'huile
20 g de beurre
Sel, poivre

- Salez et poivrez les escalopes, répartissez le romarin.
- Faites chauffer l'huile et la moitié du beurre dans une poêle à feu moyen.
- Faites dorer les escalopes 3 mn de chaque côté, puis réservez-les sur un plat.
- Jetez le gras de cuisson, versez le jus de citron dans la poêle, faites bouillir 5 secondes en grattant le fond.
- Ajoutez le reste du beurre, mélangez et versez sur les escalopes.

Vous pouvez les accompagner par exemple de brocolis vapeur ou de ratatouille.



Veau à la provençale

Appétissante et conviviale

Pour 4 personnes
Préparation 20 mn - Cuisson 1 h 30



1 kg de poitrine de veau
8 pommes de terre à chair ferme
100 g d'olives vertes et noires dénoyautées
30 g de beurre
2 cuillères à soupe d'huile
10 g de farine
25 cl de vin blanc
2 oignons
1 petit bouquet d'origan
1 feuille de laurier
1 citron non traité
30 g de pignons de pin
Sel, poivre

- Coupez le veau en 8 morceaux et faites-les dorer dans une cocotte avec le beurre et 2 cuillères à soupe d'huile.
- Ajoutez les oignons coupés en quatre, faites-les colorer 3 mn, puis saupoudrer de farine et d'une cuillerée à soupe d'origan haché, mélangez et mouillez avec le vin.
- Salez, poivrez, ajoutez le laurier.
- Faites mijoter à couvert 1 h 30.
- Epluchez et coupez en dés les pommes de terre, les pré cuire 5 mn à l'eau bouillante, égouttez-les.
- 20 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez-les à la viande avec les olives et le citron coupé en rondelles.
- Servez le ragoût parsemé de pignons grillés et d'origan.

Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de concentré de tomate diluée dans le vin.

Tension et consommation de sel

Le sel est essentiel à l'équilibre de notre organisme et participe, entre autres, à répartir l'eau dans notre corps. Les personnes qui consomment le plus de sel ont en général une tension plus élevée que la moyenne. Mais ce n'est pas vrai pour tout le monde. Certaines personnes sont sensibles au sel, d'autres pas.

Conseil

Demandez à un professionnel de santé (médecin ou pharmacien) de mesurer votre tension.

Les personnes de plus de 60 ans ayant une tension normale n'ont pas besoin de suivre un régime particulier par rapport au sel. Par contre le régime sans sel constitue un des axes du traitement de certaines maladies (insuffisance cardiaque ou rénale...).

Comme tout traitement médicamenteux, ce régime ne doit être pratiqué que sur prescription et suivi médical.

La vie ne manque pas de sel !

Le sel est présent dans presque tous les aliments. Les recommandations actuelles nous conseillent d'en consommer **entre 6 et 8 g par jour** : ce seuil est atteint assez vite.

Pour vous guider dans votre quotidien, le tableau ci-dessous vous indique la teneur en sel de quelques aliments.

La teneur en sel de quelques aliments

Pain		2.5 à 2.7 g par baguette
Biscottes		0.75 g pour 4 biscottes
Charcuterie	1 tranche de jambon cuit	0.9 g
	1 tranche de jambon sec	1.3 g
	Pâté	1g pour une portion de 50 g
Soupes cuisinées	1 bol de potage liquide	de 1.5 à 2.5 g pour 250 ml
Fromages	En moyenne	de 0.3 à 0.8 g pour une portion de 30 g
	Camembert	0.6 g pour une portion de 30 g
	Roquefort	1.3 g pour une portion de 30 g
Plats cuisinés	Plats cuisinés réfrigérés	de 3 à 8.4 g pour un plat de 300 g
	Plats en conserve (cassoulet, saucisses lentilles, poulet basquaise...)	de 2.8 à 5.2 g pour une boîte de conserve de 400 g

Vrai ou faux?

“En France, la source principale de sel dans notre alimentation quotidienne, c’est le pain.”

Selon les dernières études, le pain est le principal vecteur de sel. Viennent ensuite les charcuteries, les soupes et les fromages.

“La majorité du sel que l’on consomme provient de la salière...”

Les deux tiers du sel consommé chaque jour proviennent des aliments que nous achetons.

“Je suis fatigué, je ne dois pas avoir assez de tension !”

Cette idée est très courante, mais votre tension n’est pas en cause. Si vous êtes fatigué, il faut rechercher les causes de cette fatigue (mauvais sommeil, état dépressif, anémie...) avec votre médecin ou votre pharmacien.

“Par souci de l’hypertension, je supprime un peu le sucre et le gras...”

Le sucre et le gras ne sont pas directement responsables de l’hypertension mais il est vrai qu’il faut faire attention. Le surpoids associé à l’hypertension augmente le risque de maladies cardio vasculaires.

Pour contrôler sa consommation de sel, voici quelques principes valables pour tous

- Eviter de resaler tous les plats.
- Ne pas mettre systématiquement la salière sur la table.
- Eviter la consommation excessive d’aliments particulièrement salés : charcuterie, fromages, gâteaux apéritifs.
- Optez pour du sel aromatisé aux légumes. Ou remplacez le sel par des épices et des aromates pour donner du goût à vos plats. La cuisine méditerranéenne en est riche.

Les plats préparés

Les plats préparés du commerce sont très pratiques et il en existe une grande variété.

Par contre, ils sont souvent très salés. Il ne faut donc pas en abuser lorsque l’on a de l’hypertension. Il faut éviter d’en consommer quotidiennement.

Le rire est la meilleure médecine de l’homme

Selon une étude réalisée par des cardiologues du centre médical de l’Université du Maryland à Baltimore, rire et sens de l’humour aiguisé sont des armes efficaces dans la prévention de la crise cardiaque.

Si nous ne savons pas encore pourquoi le rire protège le cœur, a contrario nous savons qu’un excès de stress et/ou de colère peut endommager les parois des vaisseaux sanguins



Et pourquoi ne pas vous lancer dans la préparation de l'une des recettes de ce guide ?





Flan d'aubergines aux herbes

Remplacez le sel par des aromates

Pour 4 personnes
Préparation 20 mn
Cuisson 50 mn



2 aubergines
4 œufs
75 g de fromage de chèvre
1 gousse d'ail
1 petit bouquet de menthe
1 petit bouquet de coriandre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre.

- Retirez la peau des aubergines, découpez la chair en gros dés, faites-les dorer à l'huile d'olive.
- Poivez, égouttez-les sur papier absorbant.
- Préchauffez le four (th. 6/7 ou 200°).
- Huilez un petit moule à manqué et faites-le chauffer au four 2 mn.
- Battez les œufs avec le fromage, l'ail et les herbes ciselées. Assaisonnez.
- Versez la préparation dans le moule. Faites cuire 40 mn.
- Laissez refroidir et démoulez. Découpez en parts et servez avec une salade.

En été, une goûteuse salade de tomates et d'oignons frais est un accompagnement idéal. Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes, qui demandent moins d'huile.

Salade tiède de carottes au cumin

Remplacez le sel par des épices

Pour 2 personnes
Préparation 20 mn
Cuisson 35 mn



500 g de carottes
2 gousses d'ail
2 ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à café de cumin en poudre
3 cuillères à soupe de vinaigre de vin
Poivre noir du moulin

- Faites cuire les carottes coupées en rondelles 30 mn dans une casserole d'eau bouillante. Rafraîchissez-les sous l'eau froide, égouttez-les. Mettez-les dans un plat creux.
- Pelez et hachez les gousses d'ail. Faites chauffer l'huile à feu doux dans une poêle.
- Faites-y revenir l'ail sans le faire roussir, ajoutez le cumin, puis déglacez la poêle avec le vinaigre.
- Versez le contenu de la poêle sur les carottes et poivez. Servez tiède.



Cette salade entre dans la composition de l'apéritif tunisien. Vous pouvez réduire la quantité de cumin et ajouter de la coriandre fraîche ciselée.

Questions de poids

Le surpoids et l'obésité augmentent en France et entraînent de nombreux problèmes de santé. Parallèlement, des pertes excessives de poids et une dénutrition peuvent toucher les personnes âgées les plus fragiles.

On ne choisit pas son poids idéal ou physiologique, il varie d'un individu à l'autre.

Par contre certains évènements ou périodes de la vie peuvent entraîner des variations importantes du poids et du regard que l'on porte sur son corps.

Vous vous questionnez sur votre poids ?

Voici quelques situations dans lesquelles vous pouvez vous reconnaître.

J'ai perdu du poids récemment

Vous avez perdu 4 kg dans les 6 derniers mois ou 2 kg dans le dernier mois, vous n'avez pas très faim, vous vous sentez fatigué.

Différentes raisons peuvent entraîner un désintérêt pour l'alimentation : anxiété, solitude, maladie, problèmes dentaires, difficultés pour faire les courses ou préparer les repas... **Un état de dénutrition peut s'installer rapidement sans que vous vous en rendiez compte.** En effet, la dénutrition ne fait pas mal mais peut rapidement avoir des conséquences : infections, chutes... D'ailleurs, pour les personnes de plus de 70 ans, un léger surpoids serait plutôt protecteur et garant d'une meilleure santé.

Votre médecin ou pharmacien peut vous aider à faire le point sur votre état nutritionnel afin d'éviter que la malnutrition ne s'installe. Votre aide à domicile peut vous aider à trouver des aménagements qui vous permettront de retrouver l'appétit.

J'ai pris du poids récemment

En France, le surpoids et l'obésité augmentent chez les personnes de plus de 65 ans.

Si vous avez pris du poids récemment, il est important, avant de vous lancer dans tout régime amaigrissant, de **clarifier les raisons ou circonstances qui vous ont amené à changer votre comportement alimentaire ou vos activités physiques** : des douleurs qui réduisent votre mobilité et vous obligent à rester à la maison, des contrariétés inhabituelles, une anxiété particulière...

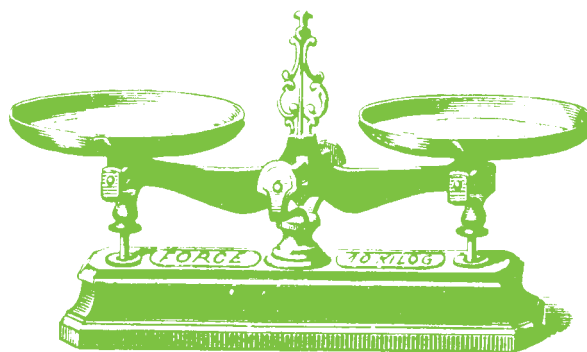
Votre médecin peut vous aider à identifier les causes de ces changements.

J'ai peur de prendre du poids avec l'avancée en âge

L'activité physique modérée associée à une alimentation équilibrée aide à la stabilisation du poids.

L'équivalent de 30 minutes de marche par jour permet de stabiliser son poids. **L'intérêt de l'activité physique va au-delà de la stabilisation du poids et peut participer à un vieillissement épanoui** : renforcement des capacités physiques, souplesse, convivialité...

(voir page 32)



Je me sens trop gros

L'image que l'on a de soi reflète la façon dont chacun vit son corps mais aussi les normes de beauté et de corpulence véhiculées au sein de la société.

Les professionnels de santé utilisent une norme (l'indice de masse corporelle) qui permet d'identifier des situations réelles de surpoids ou d'obésité d'un point de vue médical.

C'est à dire des situations qui entraînent des risques pour la santé.



Un professionnel de santé peut vous aider à vous situer par rapport à cette norme et définir si le surpoids éventuel que vous ressentez comporte des risques pour votre santé.

Dans tous les cas, il pourra vous aider à trouver des solutions qui vous permettront de vous sentir mieux dans votre corps. Ces démarches peuvent passer par un amaigrissement mais aussi par d'autres activités qui permettent de développer la conscience du corps : gym douce, assouplissements....

Je souhaite perdre du poids

En dehors de problèmes de santé majeurs, maigrir n'est pas obligatoire, c'est un choix. Il est important de vous demander ce que vous attendez de l'amaigrissement. Cela va-t-il vous permettre de vivre mieux ?

A partir d'un certain âge, les régimes restrictifs peuvent s'avérer dangereux car ils peuvent entraîner rapidement l'installation d'un état de dénutrition. La dénutrition est source de nombreux problèmes de santé.

Une activité physique peut vous aider à perdre un peu de poids : 60 à 75 minutes de marche ou activité équivalente tous les jours de la semaine. **Au-delà de la dépense d'énergie une activité physique modérée et régulière peut vous aider à vous réconcilier avec votre corps, à l'écouter respirer, à le relaxer...** être plus attentif à ses sensations, ses perceptions internes y compris ses sensations de faim et de satiété.

En effet, **maigrir durablement** nécessite :

- de se **réconcilier** avec les aliments, de réapprendre à manger de tout,
- de **déceler** la quantité de nourriture juste nécessaire à ses besoins et ne pas en manger davantage,
- d'**apprendre à faire face** à ses difficultés de vie autrement qu'en mangeant.

Mon médecin me demande de perdre du poids

Le surpoids est un facteur de risque ou d'aggravation de différents problèmes de santé (mal de dos, problèmes articulaires, cardio-vasculaires...).

Une perte de poids peut dans certains cas réduire considérablement ces problèmes.

Par contre, un régime trop restrictif pourrait aboutir à une dénutrition, source de nombreux problèmes de santé. Si vous envisagez de perdre du poids, privilégiez l'activité physique et une réflexion sur votre façon de manger plutôt qu'un régime.



Différents professionnels peuvent vous accompagner dans votre démarche d'amaigrissement : médecin, diététicien, psychologue...

Préserver l'envie de manger

Manger est un plaisir auquel participent tous les sens.

Indissociable de l'odorat, le goût se savoure aussi avec les yeux, les mains et l'ouïe.

Evoquer avec gourmandise ses souvenirs gustatifs, c'est échanger des émotions mais aussi révéler une partie de son univers personnel.

Le "goût" est d'une infinie complexité et reflète la personnalité de chacun. Chaque individu se caractériserait par une sorte "de carte d'identité en matière de sensibilité gustative", héritée pour partie de son éducation et de sa culture. Il existerait autant de goûts que d'individus sur terre.

Petits rappels physiologiques

Avec l'âge la tentation de moins manger et de moins boire est grande...

Lentement et insidieusement, au fil des ans, on perd :

- de l'appétit (on se sent rassasié plus vite),
- du goût (à cause de la diminution des cellules gustatives dans la bouche),
- de l'odorat (dès l'âge de 20 ans chez l'homme et à partir de la quarantaine chez la femme),
- la sensation de soif (due essentiellement à une modification du métabolisme de l'eau dans le corps).

Pourtant, les besoins alimentaires sont quasi identiques à ceux d'un adulte jeune.

Le simple fait de penser, parler, respirer, aller chercher son courrier à la boîte aux lettres, manger, digérer, combattre les petites infections brûle également des calories.

Alors, attention aux régimes trop stricts !

Il est souhaitable de ne pas prendre trop de poids à l'âge adulte.

La surcharge pondérale est cependant moins dangereuse pour les personnes vieillissantes que pour les plus jeunes. Modérée, elle est même bénéfique sur le plan osseux.

Suivre un régime restrictif n'est pas anodin, encore moins après 70 ans. Toute restriction alimentaire doit être surveillée par un spécialiste, médecin ou diététicien.



Conseil

Surveillez régulièrement votre poids. Si sans raison particulière vous avez perdu 2 kg au cours du dernier mois, il est important de le signaler à votre médecin.

Eviter la dénutrition

3 à 5 % des personnes âgées vivant à domicile seraient dénutries.

Maintenir la masse musculaire

Quelques plats et desserts économiques, riches en protéines et en calcium

Suite à des apports alimentaires insuffisants en énergie et en protéines, l'organisme est obligé de puiser dans ses réserves pour fonctionner normalement.

Un état de dénutrition peut s'instaurer rapidement sans que l'on s'en rende compte car ce n'est pas douloureux.

Par contre la dénutrition peut rapidement avoir des effets sur la santé générale : infection, faiblesse musculaire, fatigue... Ces effets peuvent eux-mêmes entraîner des pertes d'appétit.

Afin d'éviter l'apparition du cercle vicieux de la dénutrition et de ses conséquences sur l'état de santé, il faut être vigilant et prévenir ce risque dès les premiers signes d'alerte (perte de poids, fatigue, perte d'appétit...)

Le vieillissement se caractérise par une diminution de la masse musculaire de 20 à 40% entre 20 et 80 ans.

Cette diminution a des conséquences non négligeables : faiblesse musculaire, troubles de la marche et de l'équilibre, risques accrus de chutes et de fractures. Tous ces facteurs favorisent la perte d'autonomie.

En vieillissant, la diminution de la masse musculaire peut s'accroître lors d'agressions physiologiques (traumatismes, maladies). Mais il est possible de refaire du muscle même à un âge avancé, en associant activité physique et apports protéiniques adéquats.

L'exercice physique préserve la masse musculaire et diminue le risque de fractures, tout en améliorant la qualité de vie.

Pour bénéficier des effets constructeurs des protéines alimentaires, les experts recommandent de consommer de la viande, du poisson, des œufs et des produits laitiers (voir page 10).

Plats salés

- Omelette au fromage
- Œufs cocotte (œufs battus avec de la crème et du râpé cuits au four au bain-marie)
- Œufs durs en salade composée avec base de salade verte, restes de légumes (haricots verts), restes de viandes (poulet), et dés de fromage
- Soufflés, quiche (œufs, fromage, jambon)
- Tarte au thon (œufs, tomates et thon en conserve)
- Abats, qui sont aussi de bonnes sources de protéines économiques : pensez aux foies (génisse, volaille...), cœurs, tripes, rognons...

Desserts

- Œufs au lait
- Crème caramel
- Crème catalane
- Crème anglaise (île flottante)
- Crème pâtissière, clafoutis
- Semoule au lait
- Gâteau de semoule aux raisins secs
- Gâteau de riz aux abricots secs
- Tarte au fromage blanc (garniture à base de fromage blanc, œufs, sucre, parfum tel que vanille).

Conseil

*Vous avez été malade ou hospitalisé, vous avez diminué vos apports alimentaires pendant quelques jours. **Pour retrouver votre état nutritionnel, il faut augmenter vos apports alimentaires** pendant une période quatre fois plus longue que la période de maladie.*

Si par exemple, vous êtes resté une semaine alité en mangeant peu, pour rétablir votre état nutritionnel, vous devrez augmenter vos apports alimentaires pendant un mois.



test

Faites un point sur vos habitudes alimentaires

Faites-vous au moins 3 repas par jour
(petit déjeuner, déjeuner, dîner) ?

 OUI NON

Mangez-vous chaque jour de la viande ou du poisson
ou des œufs ?

 OUI NON

Consommez-vous un produit laitier à chaque repas ?

 OUI NON

Pensez-vous à alterner légumes verts et féculents
dans vos menus ?

 OUI NON

Consommez-vous des fruits et des légumes crus
tous les jours ?

 OUI NON

Pensez-vous à varier les corps gras que vous utilisez
pour cuire et assaisonner ?

 OUI NON

Buvez-vous au moins un litre de boisson par jour
sous forme d'eau, tisanes, jus de fruits ?

 OUI NON

Consommez-vous du pain au cours de vos repas ?

 OUI NON

Prenez-vous plaisir à manger ?

 OUI NON

résultats

Si vous avez une majorité de **oui**,
votre alimentation est diversifiée et
sans doute source de plaisir.
Vous n'êtes probablement pas
concerné par le second test.

Si vous avez répondu **non** en
majorité au premier questionnai-
re, évaluez plus précisément
votre état nutritionnel avec le
second test.

Évaluez votre état nutritionnel

- | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|
| Vous avez suivi des régimes restrictifs au cours de votre vie | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vos revenus financiers vous paraissent insuffisants pour répondre à l'ensemble de vos dépenses | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous vivez seul(e) | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous faites faire vos courses et vos repas par quelqu'un d'autre | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous avez des difficultés régulières pour avaler vos aliments (fausses routes,...) | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous vous sentez seul(e) | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous avez des problèmes bucco-dentaires qui gênent votre alimentation (absence de dents, dentier inadapté...) | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous vous sentez en moins bonne santé que les autres personnes de votre âge | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous êtes souvent constipé(e) | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous prenez plus de 3 médicaments par jour | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous avez perdu 2 kg dans le mois dernier ou 4 kg dans les 6 derniers mois | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |
| Vous avez été malade de façon brutale ou vous avez connu un événement douloureux lors des 3 derniers mois | <input type="radio"/> OUI | <input type="radio"/> NON |

résultats

Si vous avez une majorité de **oui** à ce deuxième questionnaire, vous courez peut-être un risque de dénutrition.

Nous vous recommandons de consulter votre médecin qui vous indiquera si vous devez faire d'autres examens.

Les astuces qu'ils ont trouvées pour maintenir ou retrouver le plaisir de manger.

Quand on n'a jamais faim ou jamais envie de manger...

Clarisse Je prenais tellement de médicaments à chaque repas que cela me coupait l'appétit. J'en ai parlé à mon médecin. Ensemble, nous avons fait le point sur toutes mes prescriptions et diminué le nombre de médicaments.

Jules A la maison, c'est moi qui cuisine. Au quotidien, ma femme n'a plus beaucoup d'appétit. Pour la stimuler, tous les jeudis midi, je prépare un repas à thème : italien, régional, végétarien... Cela nous dépayse et réveille nos papilles.

Blandine Tous les jours, je sors le chien en fin de matinée, cette petite balade m'ouvre un peu l'appétit.

Ginette A 11h30, je regarde les émissions de cuisine à la télévision, cela m'ouvre l'appétit même si souvent, ce que j'ai préparé n'est pas aussi appétissant que les recettes présentées !

Marcelle Mon aide à domicile adore parler cuisine, depuis que nous échangeons nos recettes, j'ai à nouveau envie de cuisiner.

Cécile Je n'attends pas de recevoir du monde pour utiliser ma vaisselle du dimanche ! Même

seule, il m'arrive de me préparer une jolie table avec nappe, porcelaine...

Charles Avec mon cousin, nous ne manquons aucune invitation de la mairie ou club du 3ème âge. Ce sont toujours des occasions pour partager du bon temps autour d'un repas.

Jeannine Je suis seule alors j'ai du mal à avoir de l'appétit pendant les repas. Quand mon aide à domicile vient l'après midi, on prend ensemble le thé, cela me donne envie de prendre un bon goûter. Cette habitude me permet de manger un peu.



Quand on trouve que tout a le même goût

Paulette J'ai l'impression de perdre un peu le goût alors j'utilise davantage d'épices pour rehausser mes plats. Finalement, j'ai inventé de nouvelles recettes !

Louis Les repas me sont livrés par les services de la ville. Pour les rendre plus appétissants, ma fille qui passe tous les midis rajoute toujours quelques aromates, et les présente joliment dans une assiette.

Pierre Je me suis confectionné un petit jardin d'herbes aromatiques. Il est installé dans une jardinière sur une table : pas besoin de se baisser.

Carmen J'ai l'impression d'avoir moins de goût alors comme dans le temps, je ne consomme plus que des produits de saison qui sont quand même plus goûteux.

Quand on a des difficultés à faire ses courses, à préparer ses repas

Antonin Je n'avais plus assez de forces pour manipuler mes casseroles, alors je cuisinais de moins en moins. Depuis que mes enfants m'ont offert quelques ustensiles adaptés, un fixe casserole et un couteau ergonomique, je me suis remis à préparer mes repas quotidiens.

Quand on a des difficultés pour mâcher !

Laurine Mon mari a des difficultés pour mâcher les aliments. Avant, je lui moulinais ses repas, il n'appréciait plus ma cuisine et on avait l'impression de ne pas manger la même chose. Maintenant, je mets au menu des plats plus mous que nous pouvons partager : brandade de morue, gratins de légumes, soupe, crème catalane...

Quand on n'a jamais soif

Léontine Tous les matins, mon aide à domicile me prépare un thermos d'eau chaude, ainsi, toute la journée je peux boire de la tisane sans avoir à la préparer.

Micheline Le matin, j'installe 2 ou 3 petites bouteilles d'eau dans les pièces principales de mon appartement. Les ayant sous les yeux, je pense plus facilement à boire.



Boulettes catalanes aux petits lardons

Alléchante et nourrissante

Pour 4 personnes

Préparation 20 mn

Cuisson 50 mn



200 g de bœuf (gîte ou macreuse) et 600 g de porc (échine ou grillade) à hâcher
6 gousses d'ail, du persil, 1 cuillère à soupe de feuilles de céleri ciselées
2 œufs, 1 cuillère à soupe de farine, 10 cl d'huile d'olive, sel et poivre du moulin
100 g de poitrine demi-sel, 50 g de jambon cru, 125 g d'olives vertes dénoyautées
1 oignon, 1 poivron vert, 1 tomate, 1 feuille de laurier

- Hâchez les viandes de porc et de bœuf avec un robot. Mélangez-les dans un saladier avec les gousses d'ail pressées, les œufs, le céleri, et deux cuillerées à soupe de persil haché. Salez, poivrez.
- Formez à la main des boulettes de la taille d'un œuf. Farinez-les sans excès.
- Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse et dorez-y les boulettes.
- Continuez la cuisson à feu doux environ 20 mn.
- Pendant ce temps, plongez la poitrine de porc 5 mn dans de l'eau bouillante.
- Egouttez-la, enlevez la couenne et coupez-la en petits lardons. Coupez le jambon en morceaux réguliers.
- Epluchez et hachez l'oignon. Coupez le poivron en lanières après l'avoir lavé et épépiné.
- Egouttez les boulettes et les maintenir au chaud.
- Dans le reste d'huile, faites dorer la poitrine de porc avec l'oignon, le poivron, La tomate en dés et la feuille de laurier. Salez.
- Faites cuire rapidement le mélange et remplacez les boulettes dans la sauteuse.
- Ajoutez le jambon cru et les olives après les avoir blanchies quelques minutes à l'eau bouillante.
- Laissez mijoter à feu très doux 10 mn. Servez chaud.

Cette recette typique est encore meilleure réchauffée.



Sauté d'agneau aux senteurs de garrigue

Pour fêter Pâques

Pour 4 personnes
Préparation 30 mn
Cuisson 20 mn



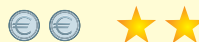
750 g de gigot d'agneau
750 g de petites courgettes
500 g de tomates olivettes ou 1 boîte de tomates pelées
10 cl d'huile d'olive
2 oignons
6 gousses d'ail
2 brins de serpolet
1 feuille de laurier
2 branches de thym
1 pointe de Cayenne, sel, poivre

- Coupez la viande en cubes de 3 cm de côté. Coupez les courgettes en tranches fines. Pelez et réservez 3 tomates.
- Mettez à cuire le reste des tomates coupées en dés à feu vif 5 mn avec les oignons émincés, le thym et le laurier. Passez au moulin à légumes.
- Remettez la sauce dans la casserole, ajoutez le sel, le poivre, le piment et les tomates épluchées et coupées en deux.
- Faites sauter les courgettes avec la moitié de l'huile, en les conservant croquantes. Ajoutez à la fin l'ail haché et le reste de thym émietté.
- Dans une autre sauteuse, faites dorer la viande avec l'huile restante et le serpolet. Assaisonnez.
- Mélangez la sauce tomate, les courgettes et la viande. Servez sans tarder.

Daube cévenole

Repas du dimanche

Pour 6 personnes
Préparation 30 mn (la veille)
Cuisson 3 h



1,5 kg de viande de bœuf (mélange de plat de côtes, jarret et joues), 1 bouquet garni,
2 carottes, 3 oignons, 1 gousse d'ail
75 cl de vin rouge corsé
huile d'olive, sel et poivre

- La veille, disposez dans un saladier les morceaux de viande coupés en gros cubes.
- Versez le vin rouge et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Ajoutez les oignons, les carottes émincées, le bouquet garni et la gousse d'ail.
- Salez, poivrez et mettez au frais pour la nuit.
- Le lendemain, égouttez la viande et filtrez la marinade. Gardez les morceaux de carottes.
- Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites revenir les morceaux de viande.
- Ajoutez la marinade filtrée et les morceaux de carottes.
- Salez, poivrez, faites cuire à feu vif 15 mn.
- Laissez mijoter à couvert 3 h minimum à feu très doux.

Vous pouvez accompagner la daube cévenole d'une purée de pommes de terre ou de potimarron. Ou pourquoi pas, d'un mélange de châtaignes et de cèpes poêlés.

Ce plat convivial ne se prépare pas en petite quantité, mais se congèle très bien en portions individuelles.



Oreillettes

Pour maintenir les traditions

Préparation 1 h 30
Cuisson assez longue



500 g de farine
3 œufs
1 zeste d'orange
1 zeste de citron ou 2 cuillères à soupe
d'eau de fleur d'oranger
1 pincée de sel
125 g de beurre

- Creusez un puits dans la farine, incorporez le sel, les zestes, et les œufs, un par un.
- Ajoutez le beurre ramolli en pommade.
- Pétrissez le tout longuement, jusqu'à obtenir une pâte très souple.
- Laissez reposer la pâte dans un endroit frais pendant 1/2 journée.
- Etalez la pâte très finement et découpez-la en lanières ou en rectangles plus ou moins réguliers.
- Plongez ces morceaux dans l'huile bouillante.
- Surveillez la cuisson et retirez les oreillettes avec une écumoire dès que leur couleur est bien dorée.

Les oreillettes bien dorées seront placées dans un grand plat ou dans un panier avec un joli torchon, et poudrées de sucre glace.

Bien sûr, si vous doublez les proportions, vous ferez des heureux autour de vous !

Souvenir

“L'approche de Noël me rappelle qu'à l'occasion de cette fête, ma mère préparait une énorme corbeille d'oreillettes. Elle commençait par pétrir tous les ingrédients de sa recette pour obtenir une pâte homogène qu'elle fractionnait ensuite en petits blocs. Elle les lançait ensuite avec force sur la table puis les rassemblait de nouveau en une seule boule et ce manège était répété plusieurs fois. Enfin, après un temps de repos, ma mère aplattissait la pâte qu'elle découpait au gré de sa fantaisie à l'aide d'une petite roulette dentée. Plongées dans un bain d'huile bouillante, ces petites découpes se tordaient, se déformaient, gonflaient avant d'être déposées délicatement dans la corbeille garnie d'une grande serviette blanche”.

Gabrielle (Bédarieux)



Pain perdu à la cannelle

**Souvenir gourmand
pour réveiller les papilles**

*Adaptez la quantité d'ingrédients
au nombre de convives !*



6 tranches de pain (ou pain de mie) rassis
1 peu de sucre en poudre
1/4 de litre de lait
2 œufs entiers
6 cuillères à soupe d'huile
Cannelle en poudre

- *Faites bouillir le lait avec un peu de sucre et versez-le chaud sur les 2 œufs battus en omelette.*
- *Imbibez de cette préparation les 6 tranches de pain.*
- *Dans une poêle, faites chauffer l'huile.*
- *Quand l'huile est chaude, mettez les tranches à dorer sur les deux faces pendant 6 à 7 minutes.*
- *Rangez-les ensuite sur un plat, saupoudrez-les légèrement de sucre et de cannelle et servez rapidement.*



Pommes rôties à l'orange

**Savoureux, simple
et parfumé**

*Pour 2 personnes
Préparation 10 mn - Cuisson 40 mn*



2 pommes et 1 orange
1 cuillère à soupe de sucre

- *Laissez les pommes entières et fendez la peau tout autour aux 2/3 de leur hauteur.*
- *Prélevez au milieu de l'orange 2 belles tranches avec leur peau et posez chaque pomme dessus.*
- *Mettez au four à chaleur douce (th. 4/5 ou 150°).*
- *Pressez le jus du reste de l'orange, ajoutez le sucre, remuez. Le sucre doit être fondu.*
- *Dès que la fente des pommes s'ouvre, répartissez le jus en les arrosant.*
- *Continuez la cuisson en les arrosant de temps en temps jusqu'à ce qu'un couteau les traverse.*

Ce dessert léger se sert tiède ou froid ; on peut donc en préparer une plus grande quantité.



A U T O N O M I E

Des astuces pour faire vos courses

Le repas tient une place importante dans le quotidien de tous et implique une succession d'étapes : les achats, la préparation et la consommation.

Que faire quand vos proches ne sont pas disponibles pour vous accompagner faire vos courses ?

- Votre centre communal d'action sociale (CCAS) peut vous renseigner sur l'existence d'un service d'accompagnement aux courses. Ce service peut être également assuré par des bénévoles.
- Les magasins où vous vous servez habituellement proposent souvent un service de livraison à domicile (supermarchés ou petits commerçants).
- Des chaînes de livraison de produits surgelés à domicile vous permettent de vous organiser et de commander des produits que vous ne trouvez pas près de chez vous : pois-

sons, viandes, légumes ...

- Avec un congélateur et un micro-ondes il est plus facile de gérer les stocks et de réchauffer des petites portions.
- Sachez qu'il existe sur Internet des sites de commande et de livraison de courses à domicile. Si vous n'y avez pas accès, n'hésitez pas à solliciter vos enfants ou petits-enfants pour vous aider dans cette démarche.

Soyez un consommateur éclairé

- En allant dans les magasins en semaine lorsqu'il y a moins de monde dans les rayons, vous aurez le temps de lire les étiquettes et de comparer les prix.
- Des caisses prioritaires existent dans les supermarchés, la caissière (ou le caissier) peut

“Chaque lundi, je prépare mes menus pour la semaine. Cela me permet de varier mes repas et d'organiser mes achats. Quand je n'ai pas d'idée, je regarde les prospectus et les promotions”.

Henri

vous informer sur leur utilisation.

- Vous pouvez économiser de l'argent en achetant des quantités plus grosses pour certains aliments et les diviser en plus petites portions pour les congeler ou les partager avec votre entourage.
- La liste des ingrédients du produit et l'information nutritionnelle sur les emballages (voir page 85) peuvent vous aider à faire des choix plus sains.



L'espace seniors

Au service des retraités et des aidants naturels et professionnels

L'espace seniors de la Caisse Régionale du Languedoc-Roussillon


- vous accueille, vous informe, vous guide dans vos démarches.
- vous propose des actions de prévention des effets du vieillissement.

Espace seniors

245, chemin du Mas de rochet à Castelnau-le-Lez,
Sur appel gratuit au  0 800 88 11 70,



vous pouvez également consulter sur le site

www.cram-lr.fr 

Vous ne pouvez plus vous déplacer pour faire vos courses ?

Votre Centre communal d'action sociale (CCAS), le centre local d'information et de coordination de votre secteur (CLIC) ou une association d'aide à domicile peuvent vous apporter les informations nécessaires sur le fonctionnement des différents services. Une évaluation de votre situation on permettra d'apporter une réponse adaptée à vos besoins.

Vous souhaitez vous faire aider par une aide à domicile

Les courses doivent être faites à proximité de votre logement et leur poids global ne doit pas être excessif. Vous devez fournir l'argent nécessaire pour payer les courses et le montant ne doit pas être trop élevé.

Le règlement de chaque structure définit et précise les modalités d'aide aux courses. L'aide à domicile ne peut utiliser son véhicule sauf autorisation de la structure. Il s'agit de bien vérifier

qu'une assurance spécifique a été souscrite par l'employeur et que toutes les personnes concernées sont couvertes par une assurance en cas d'accident.

Vous pouvez également utiliser un service de portage de repas.

Ces services proposent généralement une alimentation variée aux personnes qui connaissent des difficultés pour préparer leur repas.

Les prix peuvent varier d'un service à l'autre. Une aide financière, en fonction de votre situation peut être accordée par le Conseil Général de votre département.

Face aux observations des utilisateurs, ces services cherchent à améliorer la qualité des repas servis et s'efforcent de créer des liens sociaux et d'apporter un peu de chaleur humaine. Certains services se renseignent sur les dates d'anniversaire ou marquent quelques signes d'attention de temps en temps. Ce jour-là, le prix est un peu plus élevé.

Une aide à domicile peut préparer votre repas et vous aider à le manger. Vous pouvez aussi combiner les deux services. C'est peut-être plus judicieux. Tout dépend de votre situation. (Voir pages 70 à 74, liste des CLIC)

Conseils

Ce qu'il faut avoir pour les jours où l'on ne peut pas sortir

Froid intense, pluie, rhume, crise d'arthrose, autant de bonnes raisons pour ne pas sortir de chez soi. Mieux vaut avoir des provisions !



Dans le placard

- Café, thé, chocolat en poudre, infusions, lait en poudre ou lait concentré en boîte (ou encore en brick UHT)...
- Biscottes, pain d'épice, confiture
- Pâtes, riz, semoule, lentilles ...
- Conserves de poissons, de légumes, de fruits
- Quelques plats cuisinés : raviolis, pommes de terre, soupes en sachets...
- Huile, vinaigre, sel, poivre, herbes aromatiques déshydratées
- Farine, sucre, chocolat à dessert, fruits secs (raisins...), vanille concentrée liquide
- Compote de pommes, fruits en conserve...

Dans le frigo

- Beurre
- Eventuellement crème fraîche
- Œufs
- Jambon sous vide
- Fromage sous vide
- Yaourts ou fromages frais...

Des astuces pour préparer vos repas

Vous êtes un cordon bleu et vous ne supportez pas de rencontrer des difficultés dans un domaine qui est le vôtre. Observez votre cuisine et voyez ce que vous pouvez faire pour améliorer votre quotidien.

Votre cuisine est-elle bien agencée ?

Votre cuisine vous semble-t-elle encombrée (meubles, cartons, objets posés sur le sol...) ?

 OUI

 NON

Si oui, cette situation constitue-t-elle une gêne pour vous déplacer dans votre cuisine ?

 OUI

 NON

Avez-vous des points d'appui sûrs pour vous soulager lors d'une station debout trop pénible (barre d'appui ou tabouret ou chaise haute à proximité pour vous asseoir en cas de fatigue) ?

 OUI

 NON

Avez-vous placé un petit tapis devant votre évier ? Si c'est le cas, soyez vigilant, il peut constituer une gêne dans vos déplacements et entraîner une chute.

 OUI

 NON

L'éclairage de votre cuisine est-il suffisant (existence de zones d'ombre ou utilisation d'ampoules à faible puissance) ?

 OUI

 NON

Disposez-vous de rangements accessibles et à portée de main pour les objets ou les aliments que vous utilisez quotidiennement ?

 OUI

 NON

Disposez-vous d'un escabeau bien stable et de faible hauteur pour attraper les ustensiles et produits en hauteur dont vous avez besoin ?

 OUI

 NON

Les équipements que vous utilisez chaque jour, sont-ils accessibles sans difficulté ? (grille-pain, cafetière, four...)

 OUI

 NON

L'équipement vous paraît-il suffisant pour préparer vos repas ? Avez-vous...

 un four à micro-ondes ?

 un congélateur ?

 un robot de cuisine ?

 une bouilloire électrique ?

 un presse-agrumes électrique ?

 un couteau électrique pour faciliter le découpage des aliments en petits morceaux ?

 une table roulante qui sera plus stable qu'un plateau pour transporter des plats ?

Certains équipements constituent de bonnes idées de cadeaux à soumettre à votre entourage !

Des ustensiles pour faciliter la préparation des repas.

“Joséphine a l'impression de n'avoir plus assez de force dans ses mains pour cuisiner.”

• Les ouvres bouches spécifiques :

un cône en caoutchouc se pose sur le couvercle et limite les efforts en améliorant la prise.

• La passoire de cuisson :

elle évite d'avoir à manipuler une casserole d'eau bouillante. On sort les légumes, et on attend ensuite que l'eau refroidisse avant de vider la casserole.

• Le plan de travail multifonctions :

(planche à tout faire) : grâce à son étau, il permet de couper, de trancher et de dévisser d'une seule main. Une pomme de terre peut s'y fixer pour y être épluchée.

• Le fixe casserole :

il empêche la casserole de tourner et de se renverser.

• Le couteau ergonomique :

facile à tenir lorsque les mouvements des doigts ou du poignet sont difficiles.

• Le combiné

“grattoir-éplucheur” :

très utile aussi, il permet d'éplucher fruits et légumes d'une seule main.

• Les verres

Le plus souvent, les verres à bec ou verres “canard” sont réservés aux personnes alitées.

Il existe des verres en plastique à pied large, des verres avec une ou deux anses ou des poignées porte-verres adaptables à la vaisselle existante.

En cas de tremblements, il faut privilégier les petits verres et les tasses légères .

• Les assiettes

Il est possible de placer sous l'assiette un tissu antidérapant, soit prédécoupé soit à découper. Il existe aussi des ventouses.

On peut améliorer la préhension des assiettes avec des rebords amovibles verticaux qui s'adaptent au bord des assiettes traditionnelles ou acheter des assiettes à bord verticaux qui servent de butée aux aliments.

• Les couverts

Les manches épais et légers conviendront à ceux qui ont peu de force dans les mains.

Lorsque la force du bras manque, elle peut être compensée par des couverts courbés ou à angle droit. Un couteau en L permettra d'utiliser toute la force du poignet. Pour des personnes souffrant d'hémiplégie, il permet de se nourrir d'une seule main. Cet ustensile peut être partiellement remboursé par l'assurance maladie.

Conseils

Pour vous aider, vous conseiller et vous suivre dans ces démarches, contactez le Centre Local d'Information et Conseils en gérontologie de votre secteur (voir liste des CLIC pages 70 à 74).

Si vous avez la chance d'avoir des personnes bricoleuses dans votre entourage, vous pouvez également adapter des ustensiles courants. Vous trouverez des idées intéressantes sur Internet, comme par exemple sur le site de “Handicap et cadre de vie” : www.hacavie.com

*Si vous pensez que votre cuisine n'est pas adaptée à votre handicap, vous pouvez faire appel à la Caisse régionale d'assurance maladie pour une **Aide à l'Adaptation Personnalisée au Logement (AAPL)**. Une équipe composée d'un ergothérapeute et d'un travailleur social se déplacera gratuitement à votre domicile pour évaluer vos besoins et vous proposer les adaptations adéquates.*

*Pour en savoir plus :
téléphonez au
0800 88 11 70*

Des couverts pour faciliter la prise des repas.

“Léopold tremble beaucoup, il renverse souvent le contenu de son verre et fait tomber les aliments qu'il porte à la bouche.”





Tartines nîmoises

Facile et complet pour le soir

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn
Cuisson 3 mn



2 tranches de pain de campagne ou de pain de mie
1 boîte de brandade de morue
2 cuillères à café de tapenade noire
1/2 citron
Quelques tranches de tomates
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Gruyère râpé

- Passez les tranches de pain au four après les avoir arrosées d'un filet d'huile.
- Répartissez la tapenade sur les tartines.
- Étalez la brandade et ajoutez quelques gouttes de citron.
- Disposez sur chaque tartine une tranche de tomate et du gruyère râpé.
- Faites gratiner à four bien chaud.



A déguster avec une bonne salade verte bien assaisonnée.

Crumble de fruits rouges

Simple et original

Pour 2 ou 3 personnes
Préparation 20 mn
Cuisson 30 mn



450 gr de fruits rouges surgelés
60 gr de beurre
100 gr de sucre
100 gr de farine
1 cuillère à soupe de tapioca

- Préchauffez le four à 180° ou Th 6.
- Décongeler les fruits et versez-les dans un plat à gratin beurré.
- Saupoudrer avec le tapioca et une cuillerée à soupe de sucre.
- Mélangez du bout des doigts le beurre, le sucre et la farine jusqu'à ce que le mélange ait la consistance du sable.
- Versez le tout en pluie sur les fruits.
- Enfournez 25 mn.
- Vous pouvez passer le plat sous le grill 3 minutes en fin de cuisson.

Servez le crumble tiède avec une crème anglaise ou une boule de glace à la vanille. Vous pouvez bien sûr utiliser des fruits frais.

Cette recette peut être confectionnée avec des pommes et des poires.

Des informations pour prendre soin de vos dents

Il est primordial de conserver l'intégrité de sa bouche car elle est la porte d'entrée des aliments : elle facilite leur digestion par la mastication et la déglutition et permet d'apprécier les repas.

L'hygiène de la bouche et les visites régulières chez le dentiste devraient toujours être renforcées à partir de 50 ans.

Chez certaines femmes, les modifications hormonales de la ménopause ont des répercussions sur la gencive. Elle devient plus fine, plus sensible et moins haute. En cas de soins inadaptés, les dents peuvent se déchausser, bouger, voire tomber même si elles sont saines.

La baisse du volume de la salive, liée à l'âge mais aussi à certains médicaments est favorable aux caries, puisque la salive a un rôle protecteur contre les bactéries.

Le manque de salive empêche une bonne adhérence des prothèses amovibles et peut provoquer des irritations des gencives sous les prothèses. Pour pallier cet inconvénient, buvez un peu toutes les heures. Vous favoriserez la salivation et protégerez vos dents. N'hésitez pas à en parler à votre dentiste.

Les prothèses

Les prothèses amovibles ou totales (dentiers) sont fréquentes chez les plus de 50 ans et nécessitent un entretien minutieux.

Le brossage doit être aussi régulier que celui des dents naturelles pour éliminer tous les débris de nourriture qui ont pu rester collés. L'intérieur et l'extérieur de la prothèse sont également brossés, puis pendant quelques minutes la prothèse sera déposée dans une solution désinfectante. Elle est ensuite remise dans la bouche. La prothèse baignant dans un verre d'eau la nuit n'a plus de raison d'être. Elle est faite pour être dans la bouche.

Si vous rencontrez des difficultés pour respecter ces conseils, prenez rendez-vous avec votre dentiste.

Le brossage

Ce brossage peut également se faire à l'aide d'une brosse électrique, aide précieuse qui ne réduit pas le temps de brossage, mais très utile chez les personnes ayant des difficultés pour bien tenir leur brosse.

L'utilisation d'appareils à jets d'eau pulsée en fin de brossage (vendus en grande surface) contribue de façon efficace à éliminer les débris alimentaires coincés entre deux dents, sous une prothèse fixe de type couronne ou bridge.



Quant au dentifrice, il faut privilégier ceux avec du fluor quand les dents sont naturelles, sinon des dentifrices adaptés à la protection des gencives quand on a une prothèse dentaire. Votre dentiste ou votre pharmacien peuvent vous conseiller.

Conseil

Et vous, à quand remonte votre dernière visite chez le dentiste ? Un an, plus d'un an, vous ne savez plus ?...

Voyez votre dentiste au moins une fois par an...



Pain de poisson

Facile à déguster

Pour 2 personnes
Préparation et cuisson 40 mn



300 g de filet de poisson
(colin ou cabillaud, frais ou surgelé)
300 g de tomates en conserve
1 oignon, 2 œufs
1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 sachet (ou cube) de court-bouillon
3 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe d'huile
1 noisette de beurre
Sel, poivre, herbes de Provence

- Préchauffez le four à 200° (th. 6/7).
- Beurrez et farinez un petit moule à manqué.
- Préparez le court-bouillon et faites cuire le poisson 5 à 10 minutes. Puis mixez-le ou écrasez-le à la fourchette.
- Faites revenir l'oignon émincé à la poêle.
- Battez les œufs en omelette.
- Dans un récipient, mélangez le poisson, l'oignon, l'œuf battu, la crème fraîche, le sel et le poivre.
- Versez la préparation dans le moule et enfournez 15 mn environ.
- Pendant la cuisson, mixez les tomates avec du sel, du poivre et des herbes de Provence.
- Réchauffez le coulis quelques minutes dans une petite casserole (ou au four à micro-ondes).
- Servez le pain de poisson démoulé et accompagné de son coulis.

Pour gagner du temps, utilisez un coulis cuisiné du commerce.

Omelette aux tomates et au persil

Facile à déguster

Pour 3 personnes
Préparation et cuisson 15 mn



6 œufs
3 grosses tomates
3 cuillères à soupe de persil plat ciselé
1 cuillère à soupe de beurre
1 cuillère à soupe d'huile
Sel, poivre

- Ebouillantez les tomates 1 minute puis enlevez la peau. Coupez-les en quatre, enlevez les pépins.
- Faites fondre le beurre et l'huile dans la poêle et faites-y revenir les quartiers de tomates et le persil environ 5 minutes en remuant avec une spatule.
- Lorsque les tomates ont réduit et que le jus s'est en partie évaporé, versez les œufs battus (avec sel et poivre).
- Faites cuire à votre convenance.
- Pliez l'omelette en deux avant de la servir.



Le reste d'omelette froide coupée en dés peut agrémenter une salade verte.



Purées de légumes

Fondantes et colorées

Pour 3 personnes
Préparation 30 mn



125 g de flocons de pommes de terre
300 g d'épinards surgelés
300 g de carottes
15 cl de lait
30 g d'emmental
15 g de beurre
Sel, poivre

- Faites cuire les carottes.
- Préparez la purée de pommes de terre en suivant les indications de l'emballage.
- Divisez la purée de pommes de terre en 3 parts égales.

Purée Crécy

- Passez les carottes au moulin à légumes. Ajoutez-les à l'un des tiers de la purée de pommes de terre avec 10 g d'emmental et 5 g de beurre.
- Assaisonnez.

Purée Florentine

- Faites cuire les épinards à la casserole pendant 7 à 10 minutes.
- Passez-les au moulin à légumes.
- Ajoutez-les à un autre tiers de purée de pommes de terre, en ajoutant 10 g d'emmental et 5 g de beurre.
- Assaisonnez.

Purée de pommes de terre

- Assaisonnez la purée de pommes de terre restante.
- Ajoutez-lui 10 g d'emmental et 5 g de beurre.

Faites une présentation appétissante dans un plat ou dans trois ramequins.

On peut varier les menus en utilisant des purées de haricots verts, de brocolis, de pois cassés... et aussi les faire gratiner au four avec un peu de beurre et d'emmental.

Des contacts proches de chez vous

Vous avez besoin d'informations, de conseils ou d'orientation en matière de santé, d'accompagnement au maintien à domicile, d'un hébergement collectif...

N'hésitez pas à appeler l'Espace Seniors de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie Languedoc-Roussillon, quel que soit votre lieu d'habitation au 0 800 88 11 70 ou le Centre Local d'Information et de Coordination (CLIC) de votre secteur.

Aude

Vous habitez près de...	Le Clic de votre secteur	Ses coordonnées
<ul style="list-style-type: none"> • Coursan • Ginestas • Sigean • Narbonne 	CLIC zone Littoral Antenne Conseil général de l'Aude 13 bd Gambetta, BP 840 11108 Narbonne cedex	Tél. 04.68.90.27.60 Fax 04.68.90.27.62 clic-littoral@cg11.fr
<ul style="list-style-type: none"> • Durban-Corbières • Lagrasse • Lézignan-Corbières • Mouthoumet • Tuchan 	CLIC des Corbières Passage Augustin Richou 11200 Lézignan-Corbières	Tél. 04.68.27.89.80 Fax 04.68.27.89.84 clic-corbieres@cg11.fr
<ul style="list-style-type: none"> • Alzonne • Capendu • Carcassonne • Mas-Cabardès • Montréal • Peyriac-Minervois • Saissac 	CLIC du Carcassonnais 66, rue Albert Tomey 11000 Carcassonne	Tél. 04.68.11.35.40 Fax 04.68.11.35.42 clic-carcassonnais@cg11.fr
<ul style="list-style-type: none"> • Alaigne • Axat • Belcaire • Chalabre • Couiza • Limoux • Quillan • Saint Hilaire 	CLIC de la Haute et Moyenne Vallée de l'Aude Espace Jean Jaurès 38, Rue Jean Jaurès 11300 Limoux	Tél. 04.68.31.97.60 Fax 04.68.31.97.62 clic-valleedelaude@cg11.fr
<ul style="list-style-type: none"> • Belpech • Castelnaudary • Fanjeaux • Salles-sur-l'Hers 	CLIC du Lauragais 3, quai du Port 11400 Castelnaudary	Tél. 04.68.23.71.90 Fax 04.68.23.71.94 clic-lauragais@cg11.fr

Gard

Vous habitez près de...

Le Clic de votre secteur

Ses coordonnées

- Alès Ouest
- Alès Sud Est
- Vézénobres

CLIC Accord
21, bd Victor Hugo
30100 Alès

Tél. 04.66.56.50.85
Fax 04.66.86.57.02
a.accord@tiscali.fr

- Beaucaire
- Aramon
- Villeneuve-les-Avignon

CLIC Repèr'Ages
Maison de la Solidarité
et de l'Emploi
Avenue St Martin
30390 Aramon

Tél. 04.66.57.44.14
Fax 04.66.58.06.79
clicreperages@wanadoo.fr

- Bagnols-sur-Cèze
- Lussan
- Pont-St-Esprit
- Roquemaure

CLIC Point Vermeil
1, Esplanade du Mont Cotton
30200 Bagnols-sur-Cèze

Tél. 04.66.89.00.40
Fax 04.66.39.94.88
point.vermeil@wanadoo.fr

- Alzon
- Trèves
- Le Vigan
- Valleraugue
- Sumène

CLIC Point Bleu
2, rue du verdier
BP 81025
30123 Le Vigan Cedex

Tél. 04.99.92.20.46
Fax 04.99.92.20.47
clic.pointbleu@wanadoo.fr

- St André-de-Valborgne
- St Jean-du-Gard
- Lassalle
- Anduze
- Lédignan

CLIC des Vallées Cévenoles
75, rue de la Place
30460 Lassalle

Tél : 04.66.85.97.50
Fax : 04.66.85.97.51
clic.valleescevenoles@wanadoo.fr

- Marguerittes
- La Vistrenque
- Nîmes Est

CLIC "Le colombier"
6 rue Frédéric Mistral
30320 Marguerittes

Tél. 04.66.75.75.10
Fax 04.66.75.75.19
clic.lecolombier@wanadoo.fr

- Nîmes Centre,
- Nîmes Ouest,
- Nîmes Sud

CLIC Jonction
Immeuble Beauvallon
97, rue Grieg
30900 Nîmes

Tél. 04.66.62.60.20
Fax 04.66.62.60.19
jonction@clicjonction-nimes.fr

- Quissac
- Saint Hippolyte-du-Fort
- Sauve
- Sommières

CLIC du Vidourle
30, rue du Camp neuf
30260 Quissac

Tél. 04.66.80.37.55
Fax 04.66.77.13.75
clicduvidourle@wanadoo.fr

Gard (suite)**Vous habitez près de...**

- Remoulins
- Saint Chaptes
- Saint Mamert-du-Gard
- Uzès

Le Clic de votre secteur

CLIC de l'Uzège
et de la Gardonnenque

- *Adresse postale :*
Hôpital général d'Uzès
B.P. 81050
30701 Uzès Cedex
- *Adresse visiteurs :*
Parking Cluzel
30700 Uzès

Ses coordonnées

Tél. 04.66.04.75.20
Fax 04.66.04.75.29
clic-ssiad@hopital-local-uzes.fr

- Aigues-Mortes
- Rhony-Vidourle
- Saint-Gilles
- Vauvert

CLIC de Petite Camargue
145, avenue de la Condamine
Bât. Le Valvert
30600 Vauvert

Tél. 04.66.71.69.24
Fax 04.66.71.69.15
clic@cc-petitecamargue.fr

- La Grand-Combe
- Alès Nord Est
- Génolhac

CLIC Gardon-Cévennes
34, rue Anatole France
30110 La Grand Combe

Tél. 04.66.78.71.12
Fax 04.66.56.93.23
clicgardon@free.fr

- Saint Ambroix
- Bessèges
- Barjac

CLIC Pays de Cèze
11, rue de la République
30500 Saint Ambroix

Tél. 04.66.86.25.53
Fax 04.66.30.22.38
clic.vallee.ceze@free.fr

Hérault**Vous habitez près de...**

- Agde
- Florensac

Le Clic de votre secteur

CLIC Le Fanal
3, place Jean Jaurès
34300 Agde

Ses coordonnées

Tél. 04.67.26.34.41
Fax 04.67.26.35.18
clicfanal@wanadoo.fr

- Béziers Cantons 1 à 4
- Capestang
- Murviel-les-Béziers
- Servian

CLIC Partage
5, rue Marcelin Albert
34500 Béziers

Tél. 04.67.31.48.74
Fax 04.67.35.08.47

- Ganges
- St Martin-de-Londres

Trait d'Union
Maison des services
avenue du Mont Aigoual
34190 Ganges

Tél. 04.67.73.41.66
Fax 04.67.82.14.43
asso.traidunion@tiscali.fr

Hérault (suite)

Vous habitez près de...

- Le Caylar
- Lodève

Le Clic de votre secteur

Accord Lodève - Le Caylar
1, rue des Ecoles
34700 Lodève

Ses coordonnées

Tél. 04.67.44.10.13
Fax 04.67.44.34.70
clicaccord@yahoo.fr

- Lunel
- Lansargues, Mudaison
- Candillargues
- Gallargues, Buzignargues
- St Hilaire-de-Beauvoir
- St Jean-de-Cornies

CLIC de Lunel
Association Réponse
141, place de la République
SC 10014
34403 Lunel Cedex

Tél. 04.67.87.71.99
Fax 04.67.87.71.35
cliclunel@hotmail.com
Site internet : cliclunel.com

- Sète,
- Mèze
- Frontignan

Association GéronThau
17, rue Danton
34200 Sète

Tél. 04.67.51.66.60
Fax 04.67.74.80.54
clic.geronthau@neuf.fr

- Montagnac
- Pézenas
- Roujan

Association Epi
Place Frédéric Mistral
34120 Pézenas

Tél. 04.67.09.34.90
Fax 04.67.09.36.14

- Montpellier I à X
- Castries
- Castelnaud-le-Lez
- Lattes
- Mauguio
- Pignan
- Les Matelles
- Villeneuve-les-Maguelone

- *Montpellier :*
CLIC Mail'âge
Maison des Seniors J. Dauverchain
16, rue Ferdinand Fabre
34000 Montpellier

Tél. 04.67.63.67.40
Fax 04.67.41.96.23
clicmaillage-montpellier@wanadoo.fr

- *Lavérune :*
CLIC Mail'âge
Place de la Mairie
34880 Lavérune

Tél. 04.67.85.74.90
Fax 04.67.50.83.61
clicmaillage-laverune@wanadoo.fr

- *Castries :*
CLIC Mail'âge
2 bis, rue du Plan du Four
34160 Castries

Tél. 04. 99.77.00.62
Fax 04.67.40.38.56
clicmaillage-castries@wanadoo.fr

- Bédarieux
- Lunas
- Saint Gervais-sur-Mare

CLIC Age d'Orb
Maison de Pays
1, rue de la République
34600 Bédarieux

Tél. 04.67.95.43.03
Fax 04.67.95.39.54
clic.age.d.orb@cegetel.net

- St Pons-de-Thomières
- La Salvetat-sur-Agoût
- Olargues
- St Chinian
- Olonzac

CLIC Fil d'Or
Antenne médico-sociale de la DSD
7, route d'Artenac - BP 44
34220 St Pons de Thomières

Tél. 04.67.23.68.39
Fax 04.67.97.44.15
fildor@wanadoo.fr

- Clermont-l'Hérault
- Gignac
- Aniane

CLIC Repèr'Age
Hôpital local de la Chicane
34800 Clermont-l'Hérault

Tél. 04.67.88.85.78
Fax 04.67.88.85.79
clic-reperage@wanadoo.fr

Lozère

Vous habitez près de...

- Barre des Cévennes
- Florac
- Meyrueis
- Pont-de-Montvert
- Ste Enimie
- St Germain-de-Calberte

Le Clic de votre secteur

Bassin gériatologique de Florac
5, rue de La Croisette
48400 Florac

Ses coordonnées

Tél. 04.66.45.01.34
Fax 04.66.45.25.91
c_gardes@cg48.fr

- Châteauneuf-de-Randon
- Grandrieu
- Langogne
- Villefort

Bassin gériatologique de Langogne
Centre Médico-social
Quai du Langouyrou
48300 Langogne

Tél. 04.66.69.00.91
Fax 04.66.69.02.24
m_carminati@cg48.fr

- La Canourgue
- Marvejols
- Le Massegros
- St Germain-du-Teil

Bassin gériatologique de Marvejols
Centre médico-social
Rue Rochevalier
48100 Marvejols

Tél. 04.66.32.21.01
Fax 04.66.32.42.92
s_pouget@cg48.fr

- Le Bleymard
- Chanac
- Mende
- Saint-Amans

Bassin gériatologique de Mende
Centre Médico-social
Rue des Carmes
48000 Mende

Tél. 04.66.49.14.85
Fax 04.66.65.16.26
m_julien@cg48.fr

- St Chély-d'Apcher
- Aumont-Aubrac
- Fournels
- Malzieu-Ville
- Nasbinals
- St Alban-sur-Limagnole

Bassin gériatologique
de Saint-Chély-d'Apcher
Centre médico-social
11, avenue de Fournels
48200 St Chély-d'Apcher

Tél. 04.66.31.01.13
Fax 04.66.31.34.06
c_trauchessec@cg48.fr

CLIC de Lozère
Coordination départementale
Hôtel du département
Rue de la Rovere - BP 24
48000 Mende

Tél. 04.66.49.42.00
Fax 04.66.49.33.37
a_soler@cg48.fr

Pyrénées Orientales

Vous habitez près de...

- Perpignan Nord
- Perpignan Sud

Le Clic de votre secteur

CLIC
57, avenue Victor Dalbiez
66000 Perpignan

Ses coordonnées

Tél. 04.68.85.72.34
Fax 04.68.85.72.37
clic@ch-perpignan.fr



Q U A L I T É

L'eau du robinet est-elle sûre ? Buvez-vous assez ?

L'eau du robinet peut-elle être bue régulièrement ?

Le contrôle sanitaire de l'eau du robinet est assuré par les services du ministère chargé de la santé. Il fait l'objet d'une communication régulière auprès des consommateurs :

- **résultats** des analyses affichés dans votre mairie ;
- **informations** sur la qualité de l'eau sur vos factures.

Selon le décret du 20 décembre 2001, l'eau du robinet ne doit pas contenir un nombre ou une concentration de micro-organismes ou de substances susceptibles de constituer un danger potentiel pour la santé des personnes. Ceci renforce la protection des consommateurs concernant la qualité de l'eau.

Comment conserver l'eau du robinet ?

Une fois chez vous, la qualité de l'eau dépend de sa conservation. L'eau est un produit périssable, on doit lui apporter le même soin qu'aux autres aliments.

- **Le délai** : après quelques jours d'absence de votre domicile,

laissez couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit fraîche avant de la boire.

- **La température** : le froid protège un certain nombre d'aliments, il en est de même pour l'eau.
- **Le goût** : Si votre eau du robinet a une légère odeur de chlore, vous pouvez la mettre dans une carafe ouverte au réfrigérateur. Le chlore, très volatile, s'élimine ainsi très rapidement.



Le saviez-vous

L'eau participe à nos apports en calcium.

La dureté de l'eau est proportionnelle à sa teneur en calcium mais aussi en magnésium. Certaines eaux minérales contiennent jusqu'à 500 mg de calcium par litre. Un mois de consommation d'eau du robinet (à raison d'un litre par jour) coûte 0,08 euros. Boire de l'eau en bouteille revient au minimum 50 fois plus cher.

Les sources de notre région

Il existe une eau gazeuse très connue provenant de l'Hérault : l'eau de la Salvetat. Elle est exploitée depuis 1848, sous la dénomination de "Eau de Rieumajou".

Idée visite

La source Vernière se trouve près de Lamalou-les-Bains et peut se visiter. Son eau, gazeuse, est riche en calcium et en magnésium.

Faites le point sur votre consommation d'eau

L'eau est indispensable à notre organisme car notre corps contient 2/3 d'eau. Mais le vieillissement rend les personnes plus sensibles aux risques de déshydratation.

Et cela pour plusieurs raisons :

- La proportion de l'eau dans l'organisme diminue avec l'avancée en âge, la personne âgée est donc plus sensible à la déshydratation.
- Les reins fonctionnent moins bien, ils ne réagissent plus aussi efficacement devant une petite déshydratation.
- Avec l'âge, la sensation de soif diminue. C'est pourquoi il faut boire régulièrement même sans avoir soif.

test

Hier, combien de verres ou de tasses avez-vous bus ?

	Au petit déjeuner	Dans la matinée	A midi	Dans l'après midi	Soir ou nuit	TOTAL
Eau						
Soupe						
Tisane, thé, café						
Lait						

résultats

Vous avez bu au minimum 8 verres ou tasses

Vous couvrez vos besoins en eau. Ils sont d'environ 2,5 l par jour. L'eau est fournie pour moitié par les boissons, soit 8 à 10 verres, et l'autre moitié est apportée par l'eau de constitution des aliments.

Vous avez bu moins de 8 verres ou tasses

Les quelques astuces ci-contre peuvent vous aider à augmenter votre consommation d'eau.

Comment penser à boire quand on n'a jamais soif ?

- Utiliser des petites bouteilles plus faciles à porter et en placer une dans chaque pièce principale. Changer l'eau chaque jour.

- Mettre une bouteille d'eau en évidence sur une table.
- Préparer, le matin un thermos d'eau chaude pour se faire du thé tout au long de la journée.

Quand on a du mal à avaler les liquides...

- Utiliser des épaississants en poudre vendus en pharmacie : tous les liquides peuvent être épaissis, chauds ou froids. Cela n'en modifie pas le goût.
- Utiliser des eaux gélifiées aromatisées.

Quand on n'aime pas le goût de l'eau...

- Aromatiser l'eau avec du thé, de la tisane, de l'antésite, du concentré de citron, d'orange...
- Manger beaucoup d'aliments riches en eau : melon, pastèque, fromage blanc...
- Consommer le plus possible de soupes, de bouillons.



Gaspacho

Soupe fraîche et désaltérante

Pour 4 portions
Préparation 30 mn
Pas de cuisson



600 g de tomates bien mûres
2 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
1 petit poivron rouge
1 concombre
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
1/2 litre d'eau
Sel, poivre

- Pelez et épépinez les tomates après les avoir plongées 2 mn dans l'eau bouillante.
- Epluchez les oignons, l'ail et le concombre et enlevez les graines du concombre.
- Epépinez le poivron.
- Coupez tous les légumes en petits morceaux, salez, poivez.
- Passez le tout au mixer en ajoutant l'eau froide. Incorporez l'huile, le vinaigre.
- Versez dans une soupière et mettez au frais au moins 3 ou 4 h.
- Servez avec des petits croûtons.

Pour un plat complet, vous pouvez servir ce plat avec des morceaux de jambon de montagne (par exemple du Serrano).

Velouté de courgettes

Léger et hydratant

Pour 6 portions
Préparation 5 mn
Cuisson 20 mn



1 kg de courgettes
2 cubes de bouillon de volaille
1 litre d'eau environ
2 portions de fromage fondu (Kiri ou Vache qui rit)

- Couvrez d'eau les courgettes coupées en dés.
- Ajoutez les 2 cubes de bouillon.
- Faites cuire 20 mn à couvert.
- Ajoutez les portions de fromage et mixez.
- Rajoutez de l'eau si besoin.



Pour varier, vous pouvez ajouter une gousse d'ail en début de cuisson, ou, avant de mixer, quelques feuilles de basilic (pour un velouté tiède) ou encore quelques feuilles de menthe (pour un velouté froid et désaltérant). Essayez aussi de remplacer le fromage fondu par du fromage de chèvre frais...

Gérer les grosses chaleurs de l'été



Quand il fait chaud, il faut boire davantage pour combler les pertes en eau de notre organisme et éviter une déshydratation.

Pour vous protéger de la chaleur

- Évitez les sorties aux heures les plus chaudes (12h-16h).
- En cas de sortie, mettez un chapeau, restez à l'ombre et emportez toujours avec vous une bouteille d'eau.
- Fermez volets et fenêtres sur les façades exposées au soleil
- Maintenez les fenêtres fermées tant que la température extérieure est supérieure à la température ambiante. Ouvrez-les la nuit, en provoquant des courants d'air.

Pour vous rafraîchir

- Humidifiez les sols, l'évaporation fait baisser la température. De plus l'humidité de l'air est ainsi augmentée, ce qui contribue à limiter le dessèchement des voies respiratoires et de la bouche.
- Pulvérisez de l'eau sur les parties découvertes du corps (brumisateurs ou petits vaporisateurs).
- Appliquez des lingettes humides sur le visage.



Adresses utiles

Pour des conseils et des informations sur les risques liés à l'environnement, vous pouvez contacter les services environnement-santé de votre DDASS (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales) :

DDASS Aude
04 68 11 55 11

DDASS Gard
04 66 76 80 00

DDASS Hérault
04 67 14 19 00

DDASS Pyrénées orientales
04 68 35 87 00

DDASS Lozère
04 66 49 40 70

Alicaments, aliments-santé, compléments alimentaires, quel intérêt pour votre santé ?

Yaourts enrichis au bifidus actif, jus de fruits multi vitaminés, céréales aux fibres, œufs aux acides gras Oméga 3, barres vitaminées, lait enrichi en fer et en calcium...

Aliment ou médicament ?

Un alicament (contraction des mots aliment et médicament) est un aliment qui aurait les vertus d'un médicament, ou au moins un effet sur la santé.

Tous les aliments ont un effet sur la santé.

Mais ce ne sont pas pour autant des médicaments.

Les médicaments sont destinés à lutter contre des maladies bien précises. Les alicaments peuvent aider le corps dans son fonctionnement quotidien, mais ils n'ont pas d'efficacité contre une maladie particulière.

Ce que dit la loi...

Les publicités qui suggèrent qu'un aliment permet de guérir ou de traiter une maladie sont interdites en Europe.

Mais les publicités peuvent parler du lien entre un ingrédient ou composé et le fonctionnement du corps humain.

Exemples : les fibres des légumes accélèrent le transit intestinal. Le calcium du fromage améliore la densité osseuse.

Question Réponse

Toutes ces gélules sont-elles intéressantes pour notre santé ?

Les compléments alimentaires sont utilisés :

- Pour prévenir certaines déficiences liées à des états particuliers : grossesse, croissance, vieillissement...
- Dans certaines situations : troubles de la mémoire, régime amaigrissant...
- Pour accompagner certaines activités (exemple l'activité physique, le sport...)

Dans tous les cas, un avis médical est préférable avant leur utilisation.

Il existe bien quelques carences

alimentaires en France. Certaines personnes peuvent avoir des petits manques. Mais le Haut Comité de Santé Publique ne préconise pas l'utilisation de compléments.

Une alimentation équilibrée suffit à couvrir tous les besoins de notre corps et apporte tous les minéraux et les vitamines dont vous avez besoin (voir page 10).

Prendre des compléments alimentaires en quantité importante peut être dangereux pour votre santé car il vous apporteront des éléments (vitamines, minéraux...) en quantité supérieure à vos besoins.

Si vous avez des doutes, parlez-en à un professionnel de la santé, il sera à même de voir si vous avez des carences.



Oranges rafraîchies aux noix

Riche en vitamine C

Pour 2 personnes
Préparation 10 mn



- 2 oranges
- 1 cuillère à soupe de raisins de Corinthe
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 10 cerneaux de noix

- Pelez les oranges à vif et coupez les en fines rondelles.
- Disposez-les dans un plat creux avec les raisins.
- Saupoudrez de sucre. Ajoutez l'eau de fleur d'oranger, remuez délicatement.
- Couvrez et réservez au frais.
- Eparpillez les noix sur les oranges au moment de servir.



Tarte aux fruits secs

Énergétique et riche en minéraux

Pour 6 parts
Préparation 25 mn
Cuisson 35 mn



- 1 pâte sablée du commerce
- 100 g de mascarpone (fromage doux italien)
- 15 cl de lait, 30 g de Maïzena
- 30 g de sucre en poudre
- 1 jaune d'œuf
- 150 g de pruneaux dénoyautés
- 150 g d'abricots secs, 30 g de pignons
- 1 gousse de vanille

- Disposez la pâte dans un moule à tarte.
- Préchauffez le four sur th. 7 (ou 200°)
- Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille. Laissez tiédir.
- Délayez la Maïzena avec 2 cuill. à soupe d'eau et versez-la dans le lait en remuant.
- Faites cuire à feu doux jusqu'à épaississement.
- Retirez du feu et laissez refroidir.
- Travaillez en crème le mascarpone, le jaune d'œuf et le sucre en poudre.
- Mélangez cette préparation avec le lait épais. Réservez au frais.
- Piquez le fond de tarte avec une fourchette, éparpillez les pignons dessus, recouvrez avec la crème (vous pouvez aussi mélanger les pignons à la crème avant de la répartir). Garnissez avec les abricots et les pruneaux. Enfournuez 35 mn.

Servez tiède ou froid, avec un nuage de sucre glace pour le décor.

Additifs, OGM... qu'y a-t-il dans votre assiette ?

L'alimentation a beaucoup changé au cours du XXème siècle.

Les techniques de fabrication, de conservation ont considérablement évolué.

Mais la nourriture est-elle pour autant plus dangereuse ou de moins bonne qualité ?

La sécurité de nos aliments est garantie par les pouvoirs publics grâce à l' Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments).

L'information des consommateurs est particulièrement importante, elle est assurée par l'Etat mais aussi par des organismes privés et des associations de consommateurs.

Faut-il avoir peur des additifs ?

Les additifs sont des substances (naturelles ou de synthèse) qui sont ajoutées volontairement à certains aliments dans un but précis et des conditions précises. Ils ont différentes fonctions :

- lutter contre la contamination microbienne d'un produit,
- participer à sa conservation.

E511, E222...

Ces formules "barbares" permettent de repérer les additifs dans les aliments et de les classer. La lettre E pour Europe signifie simplement que cette classification est européenne.

Vrai
ou
faux?

Le lait contient des additifs

En théorie, seul un traitement thermique par pasteurisation ou stérilisation assure la conservation du lait. Les conservateurs (additifs) ne sont donc pas utilisés.

Dans les boissons lactées, par contre, on peut trouver des colorants et des arômes.

Les additifs naturels sont moins nocifs pour la santé

L'adjectif "naturel" ne garantit pas la qualité du produit.

Il y a des additifs dans le vin

Aussi surprenant que cela puisse paraître, le vin contient très souvent des additifs (anti-oxydants ou correcteurs d'acidité), qui sont nécessaires à sa qualité. L'étiquetage en la matière n'est pas obligatoire.

Tout ce qui est "naturel" est bon pour la santé

Nous savons bien que certaines baies ou champignons sont toxiques pour l'homme.

D'autres substances améliorent la consistance, donnent du goût (arômes) ou un aspect plus agréable et plus attrayant au produit (colorants). Sans eux, il n'y aurait pas de produits prêts à

l'emploi, allégés ou se conservant plus longtemps qu'un produit frais. Ils ne sont pas tous indispensables dans l'alimentation mais des contrôles garantissent le fait qu'ils sont sans danger pour l'homme.

Qu'est-ce qu'un OGM ? A quoi ça sert ?

Tout être vivant (plante, animal, bactérie) possède ses propres gènes. Pour les plantes, ces gènes peuvent être modifiés de génération en génération par des techniques de sélection et de croisement qui existent dans le monde agricole.

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme (animal, végétal, bactérien) dont on a modifié le code génétique (ensemble de gènes) par une technique nouvelle.

Cette technologie permet a priori de croiser les gènes de n'importe quelle espèce avec une autre. Cette technique est utilisée pour créer des plants résistants à un insecte ou à la sécheresse et qui supportent mieux un herbicide par exemple.

Où en est-on en France ?

Certaines cultures d'OGM sont autorisées en France et il est également possible d'en trouver dans nos aliments. Toutefois, l'Europe a imposé que tout produit alimentaire qui contient au moins 0,9% d'OGM comporte une indication sur son étiquette.



Quels dangers pour la santé ?

Les débats sont nombreux autour des dangers sur l'homme ou la nature.

L'Académie de Médecine a précisé que les risques pour la santé étaient contrôlables et que les avantages escomptés l'emportaient sur les risques.

L'Afssa a cependant précisé que certaines études étaient encore insuffisantes et qu'il fallait continuer la recherche.

L'étiquetage

Maintenant, grâce à l'étiquetage, vous avez la possibilité de vérifier si les aliments contiennent des OGM.

Mais le débat n'est pas clos...

Les associations de consommateurs, notamment l'association Consommation, Logement et Cadre de vie (CLCV) ne sont pas satisfaites de cet étiquetage. En consultant leur site, vous pourrez vous informer sur leur position.

Adresses utiles

3 sites pour en savoir plus :

www.ogm.gouv.fr

www.afssa.fr

www.clcv.org



Les labels de qualité

Les signes officiels de qualité permettent de valoriser des produits typiques et véhiculant une certaine notion d'authenticité et de développement durable.

Les produits sous label respectent tous un cahier des charges contraignant, qui a été discuté, parfois pendant plus de dix ans (!) entre les producteurs et les instances compétentes (Institut National des Appellations d'Origine, INAO), puis approuvé officiellement par les ministres chargés de l'agriculture et de la consommation.

La labellisation, le contrôle des conditions de production, de transformation et d'importation sont réalisés par des services de contrôle public (INAO) ou par des organismes certificateurs indépendants, ceci par souci d'impartialité.

Pour ne pas confondre les principaux labels, voici les 4 signes officiels...

Adresses utiles

Pour des renseignements plus précis, consultez la liste officielle de tous les produits sous label, ou consultez les cahiers des charges.

N'hésitez pas à consulter le site du ministère de l'agriculture et de la pêche :

www.agriculture.gouv.fr



Appellation d'Origine Contrôlée - AOC

Le produit AOC tire son authenticité et sa typicité du territoire où il est fabriqué ; ce dernier est caractérisé par sa géologie, son agronomie, son climat, mais également par le savoir-faire des hommes qui le composent. Il est donc prouvé scientifiquement que si on fabriquait un produit AOC en dehors de sa zone, il serait différent.



Agriculture biologique

L'agriculture biologique garantit un mode de production sain, excluant l'usage de pesticides et de produits chimiques. La réglementation européenne et les cahiers des charges sont stricts, et la France a même choisi d'appliquer des critères encore plus restrictifs.



Label Rouge

Ce label atteste que le produit possède des qualités organoleptiques (goût, texture etc...) supérieures à celles d'un produit standard.

Pour parvenir à cette qualité, le mode de production est bien souvent plus respectueux des rythmes naturels et du bien-être des animaux.



Certification de conformité

Elle atteste qu'un produit est conforme à des caractéristiques spécifiques choisies.

Ces dernières doivent reposer sur des critères objectifs, mesurables, contrôlables et significatifs pour le consommateur (composition du produit, caractéristiques organoleptiques ou physico-chimiques, règles de fabrication...)



Comment lire l'étiquetage d'un produit alimentaire ?

Nom du fabricant
ou marque

Dénomination de vente
Elle doit renseigner sur la nature exacte du produit.

Conseil d'utilisation, de conservation
ou mode d'emploi.

Allegation qualité
(AB...)

Coordonnées du responsable

Marque commerciale
ou dénomination de fantaisie :
Ni l'une ni l'autre ne sont obligatoires. Les producteurs ou les distributeurs les utilisent pour personnaliser leurs produits.

Composition
Il s'agit de donner la liste des ingrédients et additifs incorporés au moment de la fabrication, par ordre d'importance décroissante.

Date de consommation
Il existe deux types d'indication :
• **Date limite de consommation (DLC)** "A consommer jusqu'au..." La consommation du produit au-delà de cette date présente des dangers immédiats pour la santé.
• **Date limite d'utilisation optimale (DLUO)** "A consommer de préférence avant..." Au-delà de cette date, les qualités gustatives ou nutritionnelles du produit risquent d'être altérées.

La quantité nette
Elle correspond au poids ou volume du produit sans l'emballage

Code barre
Système d'identification du produit
• clé de contrôle
• produit (identification)
• fabricant ou distributeur
• pays France : 30 à 37

Lot de fabrication
Le numéro de lot permet d'identifier le produit, le lieu, la date et le processus de fabrication.
Il faut rappeler ce numéro lors des réclamations.

d'après le classeur "Alimentation ATOUTPRIX" réédité par l'INPES en 2005

A propos de ce que l'on peut lire sur les étiquettes...

“allégé en matières grasses”

Les matières grasses contribuent pour beaucoup au goût et à la texture des aliments.

Les produits à 0 % peuvent être intéressants pour certaines personnes devant diminuer leur consommation de matières grasses (maladies cardio-vasculaires, surpoids, obésité...)

“sans sucre”

La saveur sucrée de ces produits est amenée par des édulcorants. Ce sont les produits “light”.

La mention “sans sucre” signifie sans sucre de cuisine (saccharose).

“Sans sucre” est une mention non réglementée.

Elle signifie simplement que le producteur n'a pas rajouté de sucre de cuisine à la composition initiale du produit. En d'autres termes, le yaourt à la fraise sans sucre peut contenir le sucre des fraises ainsi que des édulcorants.

“à teneur réduite en sucre”

Attention, ces produits sont effectivement moins riches en sucre que le produit de référence. Mais la proportion de sucre peut être encore importante.

Cependant, cette indication ne doit pas faire croire que l'on peut consommer le produit en plus grande quantité !

Adresses utiles Associations de consommateurs

Adéic

Association de défense, d'éducation et d'information du consommateur
www.adeic.asso.fr

Hérault

Responsable :
M. Christian Ferrandez
BP 9026
34041 Montpellier Cedex 1
Tél : 04 67 64 54 47
Fax : 04 67 64 84 28

Aude

Responsable :
M. Louis Antolin
14, bd. Jean Jaurès
BP 17
11001 Carcassonne
Tél : 04 68 25 68 85
Fax : 04 68 25 65 45

Gard

Responsable :
M. Jean-Marie Chouleur
Les Mas du Soleil
7, impasse Réaumur
30900 Nîmes
Tél. /Fax : 04 66 23 13 17

Lozère

Responsable :
M. Alain Rousson
Immeuble le Torrent
Avenue du Père Coudrin
48000 Mende
Tél : 04 66 65 18 93
ou 04 66 49 04 10
Fax : 04 66 49 36 26

Pyrénées-Orientales

Responsable :
M. André Deviu
2, bd. Anatole France
66000 Perpignan
Tél : 04 68 50 70 32
Fax : 04 68 50 50 59
adeic.fen.66@wanadoo.fr

CLCV

Consommation, Logement et Cadre de Vie
www.clcv.org

Aude

16, rue des 3 Couronnes
BP 101
11012 Carcassonne

Gard

46, rue Jean Moulin
30380 Saint-Christol les alès
Tél. /Fax : 04 66 60 89 38
clcv.stchristol@wanadoo.fr

Hérault

Impasse Jonquet
rue du Refuge
34000 Montpellier
Tél.: 04 67 60 31 10
Fax : 04 67 60 34 14
clcv.herault@free.fr

Lozère

17, Cité E
48200 St Chély d'Apcher
Tél. /Fax : 04 66 31 28 46
clcv48@aol.com

Pyrénées Orientales

Contactez la délégation de l'Hérault.

La conservation des aliments par le froid

La chaîne du froid consiste à maintenir les aliments à basse température afin de limiter la propagation de germes et de micro-organismes, tout en leur gardant leurs propriétés nutritionnelles et gustatives.

La réglementation s'applique à tous les acteurs des différentes filières alimentaires (production, transport, stockage et distribution) et offre de sérieuses garanties de respect de la chaîne du froid.

Le dernier acteur de la chaîne du froid est le consommateur. Il a son rôle à jouer afin de maintenir la chaîne du froid jusqu'à son assiette.

Voici quelques précautions à prendre :

Pendant les courses

- Commencer les courses par les boissons, conserves et produits secs, enchaîner par les fruits et légumes et produits frais, pour finir par les surgelés. En effet, il est conseillé de ne pas laisser les produits surgelés plus de 30 minutes hors du congélateur.
- Placer les produits réfrigérés ou surgelés dans un sac isotherme ; à défaut on peut tous les regrouper dans un sac ou un carton.
- Rentrer directement chez soi après les courses.

A la maison

- Respecter les dates limites ou conseillées de consommation.
- Dans le réfrigérateur, protéger les aliments avec du film ou en les plaçant dans des boîtes en plastique.
- Vérifier régulièrement la température de votre réfrigérateur.
- Ne pas laisser la porte du réfrigérateur ouverte plus de quelques secondes.
- Des emballages souillés ou des légumes sales sont sources de contamination.
- Enlever les emballages carton des yaourts, etc...
- Mettre les restes au frais et les consommer rapidement (le nombre de bactéries double toutes les heures à température ambiante).
- La surgélation ne tue pas les germes ; ainsi, dès qu'un aliment est laissé à température ambiante, le développement des micro-organismes reprend rapidement. C'est pourquoi **il ne faut surtout pas recongeler un aliment.** Il est préférable de faire décongeler un aliment surgelé au four micro-ondes ou au réfrigérateur.

Astuces

Lorsque votre congélateur n'est pas plein, mettez y des bouteilles remplies d'eau.

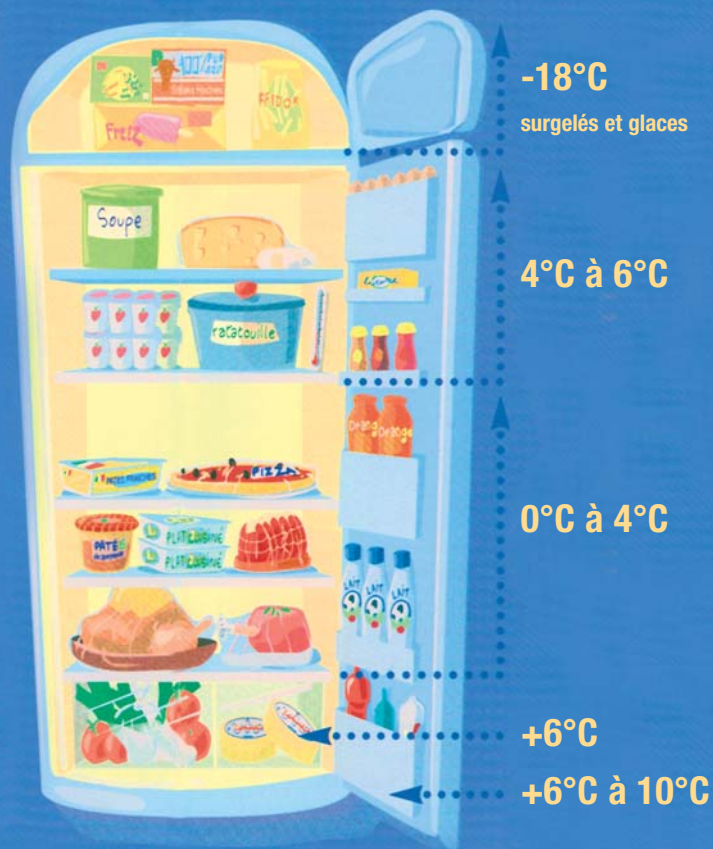
Elles occuperont l'espace et aideront à maintenir la bonne température.

Pour conserver des portions individuelles d'arômes au congélateur, mettez-les dans un bac à glaçons avec un peu d'eau et décongelez par portion selon vos besoins.

Pour vérifier la température à l'intérieur de votre réfrigérateur, mettez le thermomètre dans un verre d'eau et placez-le sur la grille du centre, au fond du réfrigérateur. Attendez au minimum 3 heures. Si la température indiquée est supérieure à 5°C, modifiez le réglage du thermostat de votre appareil.

Au supermarché, il est facile de voir si les produits surgelés ont subi une rupture de la chaîne du froid : secouez les sachets de légumes (par exemple). Si les aliments s'entrechoquent entre eux, pas de problème ! Par contre, s'ils sont agglomérés entre eux, cela peut résulter d'une décongélation / recongélation.

Ranger les produits à la bonne place



Dans la partie entre +4°C et +6°C :

Préparations maison, légumes et fruits cuits, viandes et poissons cuits faits maison, yaourts et fromages faits à cœur.

Dans la partie la plus froide entre 0°C et +4°C :

Viande, charcuteries cuites et à cuire, produits de volaille, poisson, produits traiteurs frais, crèmes, desserts lactés, produits en cours de décongélation, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, jus de fruits frais, salades emballées, plats cuisinés faits maison (plats en sauce, pâtisseries avec crème pâtissière...).

Dans le bac à légumes :

Légumes et fruits frais lavés, fromages à finir d'affiner (tous les fromages doivent être emballés).

Dans la porte :

Œufs, beurre, le lait et les jus de fruits entamés, bien refermés.

www.agriculture.gouv.fr/spip/accesgrandpublic_r4.html

Le rangement du frigo

Repérez la zone la plus froide du réfrigérateur, elle doit être à 4°C. C'est dans cette zone que doivent être placés les produits très périssables.

Tous les réfrigérateurs ne sont pas conçus de la même façon, consultez la notice d'emploi de l'appareil pour savoir où se situe la zone la plus froide. Sur le schéma ci-dessus, elle est en bas.

Pour faire des économies d'électricité

L'électricité consommée par le réfrigérateur et le congélateur représente parfois plus d'un tiers de la facture :

- Installer l'appareil loin d'une source de chaleur (four).
- Dégivrer régulièrement.
- Ne pas mettre de plats chauds ou tièdes.
- Aspirer régulièrement le dos de votre appareil.

Vrai ou faux

**Il n'y a plus
de vitamines
dans les produits surgelés !**

La congélation a très peu d'impact sur la teneur en vitamines des aliments.

Les fruits et légumes sont en général congelés juste après leur récolte, ils ont donc au moment de la congélation une teneur optimale en vitamines.

Leurs équivalents "frais" peuvent perdre quotidiennement jusqu'à 15 % de leur teneur en vitamine C lorsqu'ils sont conservés à température ambiante.

Souvenir

"Étant donné mon âge, je garde la nostalgie des plats préparés par ma mère : le pot au feu, les ragoûts, les flans... Mais avec l'évolution, j'apprécie quand même les plats préparés congelés qui me rendent service lorsque je suis pressée."

Odette (Narbonne)



Gratin d'abricots aux épices

**Dessert fruité d'hiver
grâce aux surgelés**

Pour 2 personnes

Préparation 15 mn

Cuisson 10 mn



- 6 abricots surgelés
- 30 g de groseilles surgelées
- 2 jaunes d'œufs
- 12 cl de crème liquide
- 25 g de sucre
- 15 g de beurre
- 1/4 de cuillère à café de vanille en poudre
- Cannelle en poudre

- *Coupez les abricots en quartiers et déposez-les dans un plat à feu beurré.*
- *Fouettez les jaunes d'œufs, le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse.*
- *Ajoutez la crème. Faites épaissir sur feu doux en fouettant et sans faire bouillir, environ 8 mn.*
- *Nappez les fruits, saupoudrez de cannelle, dorez au grill quelques minutes.*
- *Garnissez de groseilles et servez.*

Vous pouvez, bien sûr, en saison, préparer ce dessert avec des fruits frais.



notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes, contained within a red dashed border.

notes

A yellow notepad page with a red dashed border. The word "notes" is written in a yellow, cursive font at the top center. Below the title, there are 20 horizontal dotted lines for writing. The corners of the page are rounded and feature red arrowheads pointing inward.

Remerciements

Nous remercions tout particulièrement la direction et l'équipe pédagogique du lycée Jean Jaurès à Saint Clément de Rivière pour leur implication généreuse dans ce projet.

Les élèves de la section de BTS économie sociale et familiale et leur professeur Mademoiselle Pioch ont réalisé et testé l'ensemble des recettes du guide dans le cadre de leurs travaux pratiques. Cette collaboration intergénérationnelle se poursuivra tout au long des actions de diffusion du guide alimentaire.

“Cela a été très enrichissant pour les étudiantes de BTS Economie Sociale Familiale de participer à l'élaboration de ce document. Elles ont pu ainsi mieux cerner la réalité professionnelle de leur futur métier.”

Magali PIOCH
Enseignante en BTS
Economie Sociale Familiale

Comité de pilotage

Carole Allard, responsable adjointe du service prévention santé
de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie du Languedoc-Roussillon (Cram Lr)

Anne Brozzetti, diététicienne, chargée de projets
au Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon (Cres Lr)

Pierre Sonnier, pharmacien, chargé de projets
au Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon (Cres Lr)

Franck Raschilas, Médecin gériatre au Centre de prévention et de traitement
des maladies du vieillissement Antonin Balmès, au CHU de Montpellier

Clotilde Kramkimmel, diététicienne au Centre de prévention et de traitement
des maladies du vieillissement Antonin Balmès, au CHU de Montpellier

Christine Cot, coordinatrice Qualité Hérault

Catherine Bouzanquet et Christine Durand-Bidaou, Conseil Général du Gard

Annabelle Soler, correspondante départementale
au Centre local d'information et de coordination gérontologique (Clic 48)

Virginie Dantard, chargée de mission à l'Union régionale des caisses d'assurance maladie (URCAM)

Participation à l'élaboration

Monique Rossini, Bernard Lemaire et Maud Cerruti, animateurs au service prévention santé
de la Cram Lr

Claire Dunesme, assistante au Cres Lr

Jeanne Carlus, bénévole au Cres Lr

Pierrick Bernard, Maître de Conférences des Universités, Faculté des Sports, Université de Montpellier I

Les retraités des Ateliers mémoire de la Cram Lr

**Jean-Pierre Abbal, Marcel Aragon, Madeleine Bard, Victor David, Françoise Delrieu,
Max Delrieu, Robert Deveze, Jean Diaz, M. et Mme Gouzy, Elsa Tailleur, Francis Tailleur,
Laure Papoz, Jeanine Vargas.**

Remerciements pour leur relecture à **Michèle Bernarda**, responsable du secteur consommation, CLCV
Montpellier Hérault, et **Geneviève Le Bihan**, chargée de projets au Cres Lr

Remerciements pour les prises de vue et recherche d'illustrations

à **Franck Raschilas, Claire Dunesme et Bernard Lemaire ; Isabelle Pollet et Céline Royes** de
l'Association MA Vie

Responsabilité du programme

Danielle Savary-Poirier, responsable du service prévention santé, Cram Lr

Dr Brigitte Sandrin Berthon, directrice du Cres Lr

Pr Claude Jeandel, professeur de médecine et chef de service du centre de prévention
et de traitement des maladies du vieillissement Antonin Balmès, CHU de Montpellier

Isabelle Herbaut, coordination hospitalière, centre Antonin Balmès, CHU de Montpellier

Si vous souhaitez être informé des actions de prévention proposées par la Cram (ateliers mémoire, ateliers nutrition, conférences...), renvoyez ce bulletin complété à l'adresse suivante :

Espace Seniors
de la Caisse Régionale d'Assurance Maladie
245, chemin du Mas de Rochet
34170 Castenau-le-Lez



Je souhaite être informé des actions de prévention proposées par la Cram :

Nom

Prénom

Adresse

Tél.

Cres

Comité Régional d'Education pour la Santé
Languedoc-Roussillon
Hôpital La Colombière
39 avenue Charles Flahault
34295 Montpellier Cedex 5

Cram

Caisse Régionale d'Assurance Maladie
Languedoc-Roussillon
29 cours Gambetta
34068 Montpellier Cedex 2