



# Bien manger chez soi !

Des courses à l'assiette :  
**des solutions**  
pour les séniors



1

## « Je peux faire **mes courses** en étant accompagné(e)... »

- Grâce à un service d'aide au transport
- Pour porter mes courses
- Pour me rendre par exemple...
  - dans les commerces locaux.
  - rejoindre les commerces ambulants, les marchés.
  - sur un lieu d'approvisionnement en produits alimentaires locaux comme une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) :  
<http://www.reseau-amap.org>





2

## « Je fais livrer mes courses chez moi »

### ► Je peux me faire livrer par l'intermédiaire :

- des commerces locaux, ambulants ou par une AMAP\*.
- de services de vente sur Internet ou par téléphone.
- à partir d'une liste que j'ai confiée à une personne (aidant, famille, amis) qui fait mes courses.

\*Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne.



2



3

## « Je suis aidé(e) chez moi pour la préparation de mon repas »

### ► En privilégiant les produits bruts (non préparés), de saison et produits localement, je peux me faire aider :

- par mon entourage.
- par une aide à domicile.
- par un Service d'Aide à la Personne.



3



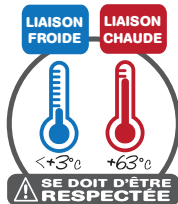


4

## « Je fais livrer mes repas chez moi »

### ► Par l'un des services suivants, en liaison chaude ou froide :

- Le service de portage de ma Mairie ou d'une association.
- Un traiteur ou un restaurant.
- Une maison de retraite.
- Une entreprise de restauration collective.



### Je prends le temps seul(e) ou en étant aidé(e) de bien choisir le service de portage répondant aux critères de qualité suivants :

- L'existence d'un document stipulant tous les éléments du service.
- Les heures et jours de livraison et la procédure en cas d'absence.
- Le choix des menus et la prise en compte de mes goûts et de mes remarques.
- La facilité d'utilisation des barquettes.



4

## conseils prévention santé\* :

### ► Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir, [www.ateliercuisinesenior.com](http://www.ateliercuisinesenior.com) :

- je prends trois repas par jour (plus collations si envie) de manière équilibrée en veillant à consommer :
  - 5 portions de fruits et légumes par jour.
  - Du pain et des féculents à chaque repas et selon l'appétit.
  - Du lait et produits laitiers 3 ou 4 fois par jour.
  - De la viande ou des œufs ou du poisson 1 à 2 fois par jour.
  - Des matières grasses ajoutées, des produits sucrés avec modération et du sel juste assez pour le goût (ou à remplacer par des épices, herbes).
  - De l'eau en quantité suffisante, 1,5 l./jour (incluant thé, potage, café...)

### • Je me fais plaisir en mangeant.

### ► Bouger chaque jour pour rester en forme

- je fais 30 minutes par jour d'activité physique adaptée à mes capacités (tâches quotidiennes, marche, jardinage...) en une ou plusieurs fois.

### ► Adapter son alimentation pour vivre mieux

- je continue à bien manger (petit-déjeuner copieux, déjeuner et dîner complets...) car cela reste une activité très importante quel que soit mon âge.
- je surveille mon poids régulièrement.

### ► Continuer les habitudes de vie favorable à sa santé :

- j'entretiens mon activité cérébrale (mots croisés, lecture, activités en groupe, atelier mémoire...).
- je prends soin de moi et de mon entourage.
- je mène des activités sociales (bénévolat, sorties culturelles...).

### ► Pour en savoir plus et découvrir des initiatives locales :

- <http://www.alimentation.gouv.fr/guides-portage-seniors/>
- <http://www.social-sante.gouv.fr>
- <http://www.prioritesantemutualiste.fr>

### Je me renseigne auprès :

- du Conseil général
- du Centre Communal d'Action Sociale de ma mairie.

\* Sources et expertise : « Le guide nutrition à partir de 55 ans » Programme National Nutrition Santé, édité par l'INPES, Réseau Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française, groupe de travail du Programme National pour l'Alimentation.

5