

LE PLAISIR DE MANGER

C'est bon pour la santé !

LUST AM ESSEN

Gesunder Genuss!

DE

Deutsche Version auf Anfrage oder online

Une alimentation saine et équilibrée joue un rôle important à chaque étape de la vie. Toutefois, avec l'âge, il vaut la peine de porter un regard plus attentif sur ses propres habitudes alimentaires et de consommation. Par exemple, un apport suffisant en nutriments peut exercer une influence positive sur le processus de vieillissement de l'organisme.

Le plaisir de manger, de préparer des repas frais et de faire les courses qui les accompagnent ne doit en aucun cas être négligé. Car une alimentation saine ne se résume pas à être savoureuse : elle doit aussi être une source de plaisir.

Le dossier a été élaboré par la diététicienne Alexandra Schmit, exerçant à la Maison du Diabète, avec l'accompagnement rédactionnel de Vibeke Walter (GERO)



La qualité avant la quantité



Foto © Elena Krumlowsky



En tant que diététicienne, Alexandra Schmit accorde de l'importance non seulement à une alimentation saine, mais aussi à une approche consciente et au plaisir de manger.

Avec l'âge, le corps subit des changements qui n'ont pas toujours des effets positifs, par exemple la force musculaire diminue et les os deviennent plus fragiles. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons influencer la rapidité et l'ampleur de ces changements grâce à notre alimentation et notre mode de vie.

Dans l'interview suivante, Alexandra Schmit, diététicienne à la Maison du Diabète, explique quels sont les facteurs particulièrement importants.

À quoi les personnes de 60 ans et plus doivent-elles accorder une attention particulière dans leur alimentation ?

Plus on vieillit, moins le corps a besoin de calories – mais en même temps, les besoins en nutriments essentiels augmentent. Il est donc d'autant plus important de privilégier la qualité à la quantité dans son alimentation. Une alimentation équilibrée, riche en légumes, fruits et produits à base de céréales complètes, est non seulement variée, mais aussi très bénéfique pour la santé. En revanche, il vaut mieux limiter les sucreries, les snacks salés, la charcuterie et l'alcool à de petites quantités.

Quels sont les nutriments les plus importants ?

Avec l'âge, le corps perd de la masse musculaire – et si l'on est peu actif, cet effet s'accroît. C'est pourquoi une alimentation riche en protéines, associée à une activité physique régulière, en particulier avec du renforcement musculaire, est essentielle pour contrer ce phénomène. Les bonnes sources de protéines sont la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses, les noix, les graines ainsi que les produits laitiers comme le fromage blanc, le fromage et le yaourt. Les alternatives végétariennes telles que le tofu ou le quorn sont également recommandées.

Pour garder des os solides, le corps a aussi besoin d'un apport suffisant en vitamine D et en calcium – et là encore, l'activité physique joue un rôle crucial dans le renforcement osseux. La vitamine D est produite principalement en été sous l'effet de la lumière du soleil. Entre l'automne et le printemps, il peut être utile de prendre un supplément de vitamine D – le mieux est d'en discuter avec votre médecin.

Quel est le rôle d'un apport suffisant en liquide ?

De nombreuses personnes âgées ne boivent pas assez, car la sensation de soif diminue souvent avec les années. Un apport suffisant en liquide est pourtant très important pour prévenir la déshydratation. De petits rituels d'hydratation peuvent aider à y parvenir :

- Buvez un grand verre d'eau à chaque repas et à chaque collation.
- Prévoyez une carafe ou une bouteille pour mieux garder un œil sur la quantité que vous buvez au cours de la journée.
- Les boissons sucrées doivent rester occasionnelles – optez plutôt pour du thé non sucré ou de l'eau aromatisée avec des herbes ou des fruits.
- En choisissant certaines eaux minérales riches en calcium, vous contribuez également à renforcer vos os.

Les régimes végétariens ou végétaliens sont-ils particulièrement bénéfiques pour les personnes âgées ? Et si oui, pourquoi ?

Ni une alimentation végétarienne ni une alimentation végétalienne ne sont, en soi, meilleures ou moins bonnes pour les personnes âgées – comme pour les plus jeunes, tout dépend surtout de la manière dont l'alimentation est mise en œuvre. Toutefois, une alimentation végétalienne peut être problématique si elle n'est pas soigneusement planifiée, car des carences en micronutriments essentiels peuvent facilement apparaître sans supplémentation ciblée. Cela dit, même une alimentation à base de produits animaux (omnivore) peut entraîner des carences en nutriments si le choix des aliments n'est pas équilibré.

Une alimentation végétarienne ou végétalienne bien planifiée peut toutefois avoir des bénéfices pour la santé. Il est important de ne pas se contenter de supprimer la viande ou les produits d'origine animale, mais de les remplacer de manière ciblée par des alternatives riches en nutriments.

Maison du Diabète, 143, rue de Mühlenbach,
L-2168 Luxembourg
Tél. 48 53 61
info@ald.lu
www.ald.lu

La médiathèque en ligne inclut de nombreux conseils et recettes intéressants.

Certaines maladies peuvent-elles être influencées positivement par une alimentation équilibrée et si oui, comment ?

Il est difficile de répondre de manière générale. Toutefois, la plupart des maladies non transmissibles peuvent, en règle générale, être influencées positivement par une alimentation équilibrée, un mode de vie sain et une activité physique suffisante. Tous ces éléments ont un effet bénéfique sur l'ensemble du corps, sur notre microbiome, sur notre santé mentale, et contribuent largement à notre qualité de vie.



Foto © Cottonbro

On mange mieux en bonne compagnie

Mangez l'arc-en-ciel !

Surtout dans les foyers composés d'une seule personne, en cas de changement des habitudes alimentaires ou par crainte de prendre du poids, le plaisir de manger et de cuisiner peut vite disparaître. La commodité joue souvent aussi un rôle. Il est donc d'autant plus important de créer consciemment de petits moments de plaisir pour préserver l'envie de bien manger.

Pour cela, suivez aussi le principe « Eat the Rainbow ! », autrement dit « Mangez l'arc-en-ciel », l'une des plus belles métaphores pour une vie plus saine, plus savoureuse et plus colorée. En d'autres termes : mangez de façon colorée et variée ! Composez vos repas à partir d'un large éventail de légumes, de fruits, de légumineuses, de tofu, de céréales, de noix, de graines, de semences et d'herbes. Vous ferez ainsi le plein de micronutriments, de vitamines et de minéraux. Cela vaut aussi pour le petit-déjeuner, où il peut être judicieux de remplacer la classique tartine à la confiture par une tartinade salée aux œufs ou un muesli complet aux fruits.

D'autres idées pour des repas pleins de plaisir :

→ Créer une belle ambiance à table : une nappe, quelques fleurs fraîches ou une musique douce peuvent transformer le repas en un vrai moment de bien-être – même lorsqu'on mange seul.



- Le goût est meilleur en compagnie : prenez rendez-vous ou invitez votre famille et vos amis pour partager un repas. Il n'est pas toujours nécessaire d'aller au restaurant, il est même parfois plus agréable de manger chez soi dans une atmosphère familière.
- Soigner la présentation : mettez de la couleur dans votre assiette en variant les légumes, les fruits, les herbes ou les lentilles.
- Cuisiner à l'avance : préparer plusieurs portions à la fois permet d'éviter de devoir cuisiner tous les jours tout en ayant toujours un plat fait maison sur la table.
- Allier des ingrédients frais et pratiques : tout ne doit pas toujours être frais et coupé à la main. Les lentilles en boîte, les légumes surgelés, les salades prélavées ou les fruits coupés peuvent faciliter considérablement la préparation tout en restant sains.
- Utiliser des recettes simples et rapides : des plats composés de peu d'ingrédients, mais frais, demandent moins de travail et conviennent parfaitement au quotidien.



Mettez de la couleur sur la table et dans l'assiette

- La variété fait plaisir : essayer de nouvelles recettes apporte un vent de fraîcheur dans les menus et rend la cuisine plus ludique.
- Manger en pleine conscience : prenez le temps de manger, mâchez lentement et évitez les distractions comme la télévision ou les journaux. Vous profiterez davantage des saveurs et reconnaîtrez plus facilement la sensation de satiété. Variez les textures et les goûts pour éveiller tous vos sens. Les *finger foods* sont également une bonne alternative pour impliquer le sens du toucher et éviter d'éventuelles difficultés à manger avec couverts.
- Adopter des couverts adaptés : si les couverts classiques posent problème, optez pour des modèles adaptés. Il existe aujourd'hui des assiettes avec rebord ou des couverts à manche épais, à la fois pratiques et esthétiques.
- L'air frais stimule l'appétit : après une promenade ou un moment au jardin, on mange avec plus d'envie – et sans culpabilité.
- Relever les plats avec des épices : les herbes fraîches et les épices stimulent le goût et ouvrent l'appétit. Essayez le persil, le laurier, la marjolaine, le thym, la menthe, le curry, l'aneth, le gingembre, la sauge, etc.
- Faire attention à ses médicaments : certains médicaments peuvent réduire l'appétit ou modifier le goût. Informez-vous sur des alternatives plus adaptées.

Sans stress, mais avec plaisir

Pour certain·e-s, les courses quotidiennes ou hebdomadaires sont une corvée, pour d'autres, c'est une occasion bienvenue de remplir le réfrigérateur et les placards de bonnes choses – et de croiser un peu de monde au passage.

Quelques conseils simples peuvent rendre les courses plus détendues, plus efficaces – et même un peu plus agréables :

- Planifier, c'est la clé : réfléchissez à l'avance à ce que vous souhaitez cuisiner dans les jours à venir. Vous éviterez ainsi les achats impulsifs et gagnerez du temps.
- Écrire une liste de courses : une liste donne une vue d'ensemble, aide à limiter les achats superflus – et évite les oublis.
- Faire des réserves intelligemment : les aliments longue conservation sont précieux, surtout quand on n'a ni le temps ni l'envie de sortir faire les courses. Quelques incontournables :
 - o Dans les placards : flocons d'avoine, pâtes complètes, quinoa, noix, lentilles, haricots, pois chiches, lait UHT, huile d'olive ou de colza
 - o Au réfrigérateur : yaourt, fromage blanc, fromage, œufs, tofu, légumes frais
 - o Au congélateur : légumes et fruits surgelés, viande, poisson, plats cuisinés maison, pain (p. ex. pain complet), fromage râpé
- Faire ses courses comme un voyage de découverte : explorez de nouveaux magasins, rendez-vous au marché hebdomadaire, ou testez des produits inconnus. Cela met un peu de nouveauté dans l'assiette – et rend les courses tout de suite plus intéressantes.
- Passer commande et se faire livrer : de nombreux supermarchés, boulangeries et magasins de boissons proposent un service de livraison. Commandez vos achats en ligne et faites-vous livrer à domicile. N'hésitez pas à demander de l'aide pour transporter les sacs les plus lourds.

UNE APPROCHE CONSCIENTE DE L'ALIMENTATION

Bien planifier, valoriser avec créativité

Le gaspillage alimentaire (ou food waste en anglais) désigne le fait de jeter des aliments qui sont pourtant encore comestibles et sans danger pour la santé, mais écartés en raison d'un supposé risque de péremption ou de défauts de qualité.

Parmi les causes fréquentes, on retrouve une mauvaise conservation, des achats en trop grande quantité ou une interprétation erronée de la date de durabilité minimale. Les déchets alimentaires sont directement liés à la consommation de ressources précieuses telles que l'énergie et l'eau, et génèrent de grandes quantités de gaz nocifs pour le climat.

Adopter une consommation plus consciente ne permet pas seulement de préserver les ressources et de réduire les déchets : c'est aussi une manière d'économiser de l'argent – et souvent, de stimuler sa créativité. Voici quelques conseils simples à appliquer au quotidien :

- Une bonne planification, c'est la moitié du chemin : avant de faire vos courses, réfléchissez aux plats que vous souhaitez cuisiner, rédigez une liste de courses adaptée et essayez de vous y tenir.
- Consommer d'abord ce qui est périssable : les aliments rapidement périssables doivent être utilisés le plus rapidement possible après l'achat.
- Bien conserver et refermer soigneusement : au réfrigérateur, un produit bien emballé se conserve plus longtemps. Veillez à un stockage correct. Par exemple, conservez les légumes délicats dans le bac à légumes et couvrez bien les produits déjà ouverts
- Nettoyer régulièrement le réfrigérateur : un frigo propre limite les mauvaises odeurs, prévient les moisissures et permet de repérer les restes oubliés.

- Valoriser les restes avec créativité : prévoyez une fois par semaine un repas « anti-gaspi », par exemple sous forme de potage ou de gratin. Les restes cuits peuvent être mangés le soir même ou congelés en portions pour plus tard.
- La conservation en toute simplicité : prolongez la durée de vie des aliments grâce à la congélation, la mise en bocaux, la stérilisation, le séchage ou la fermentation. Cette dernière méthode a même l'avantage de produire des bactéries bénéfiques pour la flore intestinale.
- Beaucoup d'aliments qui finissent souvent à la poubelle peuvent encore être utilisés :
 - o Cuire les tiges de brocoli en même temps que les fleurettes
 - o Transformer le pain rassis en boulettes, chapelure ou croûtons
 - o Préparer un bouillon de légumes aromatique avec les épiluchures et les restes de légumes
 - o Réutiliser le marc de café séché comme engrais pour les plantes
 - o Conserver les écorces de citron, de citron vert ou d'orange dans un bocal, recouvrir de vinaigre blanc, laisser macérer deux semaines : vous obtenez un nettoyant ménager naturel au parfum d'agrumes !

Trop souvent, des aliments encore tout à fait consommables finissent dans la poubelle.



Les traditionnels *Kniddelen*, revisités avec modernité



KNIDDELEN

Ingrédients

4 portions

- 250 g de farine (blé)
- 130 g de farine complète (blé)
- 220 g de fromage blanc allégé (plus de Stoffi)
- 3 oeufs
- 150 ml de lait
- Eau gazeuse (au besoin)
- 1/2 càc de sel

Pour la sauce :

- 100 ml de crème
- 300 ml de lait
- 200 g de bacon maigre (3 % de matière grasse) ou de jambon

Préparation

- 01 Bien mélanger la farine et la farine complète avec le sel.
- 02 Faire un puits dans la farine. Fouetter les œufs avec le fromage blanc dans le creux.
- 03 Incorporer progressivement la farine à l'aide d'une cuillère en bois et ajouter le lait. Ajouter de l'eau gazeuse jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- 04 Former des boulettes avec 2 cuillères à café et les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Retirer à l'aide d'une écumoire.
- 05 Pour la sauce, faites revenir les lardons dans une poêle, déglacer avec la crème et le lait et laisser mijoter.
- 06 Mélanger les Kniddelen avec la sauce et porter à ébullition pour épaissir la sauce.