

LE GOÛT DE L'ÂGE

NUTRITION,
SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
ET BIEN-VIEILLIR



LE GOÛT DE L'ÂGE

NUTRITION,
SANTÉ BUCCO-DENTAIRE
ET BIEN-VIEILLIR

INTRODUCTION

La Fondation de l'Académie de Médecine, reconnue d'utilité publique depuis 2013, a pour mission de sensibiliser, prévenir et innover pour que chacun puisse être acteur de sa santé et la protéger au mieux. Elle fédère les experts et agit sur le terrain pour diffuser les connaissances et les bonnes pratiques en santé. Elle encourage la philanthropie en abritant et soutenant des fondations qui partagent sa vision et ses valeurs.

Dans le cadre de son plan stratégique 2022-2026, la Fondation de l'Académie de Médecine s'investit avec ses experts et ses partenaires sur cinq enjeux prioritaires : accès à la santé, vieillissement, santé des femmes, alimentation et environnement. À l'heure de la surinformation relayée par les réseaux sociaux et dont l'exactitude n'est pas garantie, la Fondation organise des débats offrant une véritable porte d'entrée à un savoir certifié et accessible. Elle met au service de la société sa capacité unique à réunir les meilleurs experts issus des sphères scientifiques, politiques, économiques, médiatiques et associatives pour répondre concrètement à ces cinq enjeux prioritaires avec une garantie de crédibilité et d'éthique reconnue à l'Académie nationale de médecine.

En 2023, la Fondation de l'Académie de Médecine a organisé un débat intitulé « Santé bucco-dentaire, nutrition et bien-vieillir au grand âge » pour contribuer à l'amélioration de la santé bucco-dentaire et de la nutrition des personnes

âgées vivant à domicile ou en établissement.

Dans le cadre de ces travaux, elle édite en 2025 un livre illustré sur ces thèmes en valorisant des approches concrètes, visuelles et accessibles à destination des personnes âgées, de leurs aidants, des professionnels de santé et des relais complémentaires.

Les objectifs de cet ouvrage sont multiples.

1. Rappeler l'importance de la nutrition et de la santé bucco-dentaire pour les personnes âgées.

2. Proposer des recettes gourmandes et conviviales qui donnent envie de manger.

3. Émettre des recommandations pour les pouvoirs publics afin d'améliorer la prise en charge de la dénutrition et de la santé bucco-dentaire.

La Fondation de l'Académie de Médecine remercie chaleureusement toutes celles et ceux qui ont contribué à la qualité de cet ouvrage inédit :

- le Pr Jacques DELARUE, nutritionniste membre de l'Académie de nationale de médecine, pour la coordination ;
- le comité scientifique d'experts et les partenaires pour la conception et l'élaboration de ce projet ;
- les mécènes pour leur soutien financier ;
- l'équipe de la Fondation pour la coordination ;
- Jérôme BRASSEUR pour les illustrations et la direction artistique.

NOS MÉCÈNES ET NOS PARTENAIRES PRENNENT LA PAROLE

Ce livre a pu voir le jour grâce au soutien de...

NOS MÉCÈNES



Chez L'Oréal, notre engagement en faveur de la longévité est guidé par une vision globale, où la beauté, l'alimentation le bien-être physique, mental et social sont intrinsèquement liés à la santé. C'est pourquoi nous sommes fiers de soutenir cet ouvrage qui, en valorisant le plaisir de cuisiner et le partage, incarne une approche holistique du bien-vieillir, essentielle pour une vie pleine et épanouie à chaque âge.

Dr Emmanuelle TANCREDE-BOHIN, Directrice de l'expertise médicale – L'Oréal R&I

Sanofi et "Le goût de l'âge": un engagement pour bien vieillir

Très grand mécène de la Fondation de l'Académie de Médecine, Sanofi est fier de s'associer à la publication "Le goût de l'âge", qui explore les liens entre nutrition, santé bucco-dentaire et bien-vieillir. Ce projet s'inscrit dans notre mission : poursuivre les miracles de la science. Convaincus du rôle clé de l'alimentation, nous soutenons des solutions concrètes préservant l'autonomie et la qualité de vie des seniors tout en faisant progresser la connaissance scientifique sur le vieillissement.



Dr Véronique SCHNEIDER, Directrice médicale médecine de spécialité – Sanofi France



L'alimentation joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre du microbiote intestinal, véritable clé de voûte de la santé. Pionnier dans ce domaine, Biocodex soutient ce projet qui illustre concrètement la façon dont une nutrition adaptée favorise le bien-vieillir et la prévention des fragilités.

Oana BERNARD, Chief Scientific Officer – Biocodex



Emeis est partenaire de la Fondation de l'Académie de Médecine depuis de nombreuses années et est fière d'avoir contribué, en 2025, à l'élaboration de cet ouvrage sur les liens importants entre l'alimentation et le bien-vieillir, notamment grâce à la participation des chefs et des équipes de nutritionnistes de ses établissements.

La restauration est une brique majeure du projet médico-soignant d'emeis. Dans nos maisons de retraite comme dans nos cliniques, nous savons à quel point le moment des repas représente un instant de vie privilégié, synonyme de convivialité, de partage et de plaisir, qui contribue au maintien d'une bonne santé physique et morale. Avec ce livre, ces propos sont portés auprès du plus grand nombre grâce à une illustration à la fois pratique et scientifique, ce dont nous nous réjouissons.

Pierre KROLAK SALMON, Directeur Médical Groupe Emeis



Animée par la mission de ré-imaginer un avenir plus sain pour tous, la société Colgate-Palmolive® est fière d'apporter son soutien à la publication "Le goût de l'âge", dont la démarche s'inscrit pleinement dans nos valeurs. Notre engagement couvre ainsi toutes les générations, de la plus jeune à la plus âgée : Dès l'enfance, par notre programme Bright Smiles, Bright Futures, qui a permis de sensibiliser près de deux milliards d'enfants et leurs familles depuis 1991. À tous les âges de la vie, par le développement de produits d'hygiène adaptés, contribuant ainsi activement à une meilleure santé bucco-dentaire.

Anne-Sophie GAGET, Vice Présidente & Directrice Générale Europe de l'Ouest – Colgate-Palmolive



Depuis 2023, Relais & Châteaux s'associe à la Fondation de l'Académie de Médecine pour promouvoir les projets et les actions en lien avec l'alimentation et la santé. Cette année, nous sommes heureux de soutenir la fondation dans son projet de livre "Le goût de l'âge" autour du bien-vieillir de la personne âgée, auquel Olivier Roellinger, Chef et Vice-Président entre 2013 et 2022 de Relais & Châteaux, a activement participé.

Benoît JUILLET, Délégué général – Relais & Châteaux

NOS PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



L'UFSBD a contribué avec enthousiasme à la réalisation de cet ouvrage alliant plaisir et pédagogie autour du bien-vieillir, convaincue que la santé bucco-dentaire représente un levier incontournable dans le maintien de l'autonomie et le recul de la dépendance. La partie consacrée à la santé bucco-dentaire aidera chacun, senior ou aidant, à comprendre les grandes pathologies dentaires et les gestes de prévention du quotidien à mettre en place pour les éviter.

Dr Benoît PERRIER, Président – Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire

Je tiens à remercier sincèrement l'équipe de la Fondation de l'Académie de Médecine de la confiance qu'elle m'a témoignée en me chargeant de la coordination de la partie "Recettes" des différents chefs qui ont participé à ce projet de livre "Le goût de l'âge". Une continuité de mon soutien auprès de la Fondation, mais aussi de mon engagement au quotidien à accompagner les personnes souffrant de dénutrition. Étant également membre du comité d'administration (CA) du Collectif de Lutte contre la Dénutrition, je considère que sensibiliser et prévenir de la dénutrition doit rester une priorité de santé publique, tout comme promouvoir une alimentation saine et équilibrée pour bien vieillir.

Sandrine BAUMANN-HAUTIN, Cheffe pâtissière et fondatrice de Salm Pâtisserie Santé – membre du CA du Collectif de Lutte contre la Dénutrition



Le Collectif de Lutte contre la Dénutrition est très heureux d'avoir été invité à contribuer à ce bel ouvrage. La dénutrition atteint au moins 1 million de personnes âgées de 65 ans et plus en France. La prévention et le repérage précoce amélioreront la qualité de vie et la santé des seniors. C'est le message que nous portons chaque année au moment de la Semaine Nationale de la Dénutrition !

Pr Agathe RAYNAUD-SIMON, Présidente – Collectif de Lutte contre la Dénutrition

La Société Française et Nutrition (SFN) est une société savante qui aborde la nutrition sur un mode transdisciplinaire et durable.



La SFN a pour principaux objectifs de promouvoir la nutrition dans tous ses champs d'application, de contribuer à la formation et à l'information dans ce domaine, de participer au progrès des connaissances en la matière, notamment en soutenant financièrement la recherche.

Chaque année, pour répondre à ses objectifs, la SFN organise les Journées francophones de nutrition (JFN), des Écoles de la SFN, des workshops en partenariat. Elle représente la nutrition française au sein du Congrès international de nutrition (IUNS).

La SFN soutient financièrement des projets de recherche via son prix de recherche annuel et accorde des bourses de voyage à de jeunes chercheurs afin de les encourager à présenter leurs travaux de recherche en nutrition dans des congrès nationaux et internationaux.

La SFN publie le premier journal francophone qui traite de nutrition « Les cahiers de nutrition et diététique » et diffuse des actualités et des travaux novateurs à travers son site web et sa newsletter.

Pr Jacques DELARUE, ER7479 SPURBO – Faculté de médecine de l'université de Brest



Depuis sa création, la Société Francophone de Nutrition Clinique et Métabolisme (SFNCM) a pour objectif principal de soutenir à la fois la recherche clinique et fondamentale en nutrition artificielle, ainsi que la diffusion, la promotion et l'enseignement des pratiques en nutrition clinique.

Ses actions comprennent : le soutien aux jeunes chercheurs par des prix annuels, l'organisation d'événements scientifiques, la publication d'ouvrages et de revues, la mise en place d'activités éducatives et le rôle de référent auprès des autorités publiques dans le domaine de la nutrition clinique.

Pr Francisca JOLY, Présidente – SFNCM

Un grand merci
à l'Académie nationale de médecine
pour leur soutien et leur accueil.

COMITÉ SCIENTIFIQUE



Pr Jacques DELARUE*
Président de la Société française de Nutrition



Pr Jean-Pierre MICHEL*
Gériatre, lauréat 2025 du
Prix d'Honneur de la Société
Européenne de Gériatrie



Pr Thierry FACON*
Hématologue, Secrétaire
Général de la Fondation
de l'Académie de Médecine



Pr Richard VILLET*
Chirurgien, Past Secrétaire
Général de la Fondation
de l'Académie de Médecine



Pr Bertrand FOUGÈRE
Gériatre, Chef du pôle
Vieillissement au CHRU Tours



Dr Benoit PERRIER
Chirurgien-dentiste,
Président de l'UFSBD
(Union Française pour
la Santé Bucco-Dentaire)



Dr Anne ABBE-DENIZOT
Chargée de mission santé
publique à l'UFSBD
Chirurgien-dentiste en
pédodontie et soins spécifiques



Pr Agathe RAYNAUD-SIMON
Gériatre et Nutritionniste
à l'Hôpital Bichat – Claude-Bernard,
Présidente du Collectif de Lutte
contre la Dénutrition



Dr Anne CARLET
Chirurgien-dentiste
Secrétaire Générale de l'UFSBD



Alexis PICHEREAU
Diététicien nutritionniste
à l'Hôpital Bichat,
Coordinateur au CLAN central
de l'APHP, membre du Collectif
de Lutte contre la Dénutrition



Sandrine BAUMANN-HAUTIN
Cheffe pâtissière, Fondatrice de
Saln Pâtisserie Santé, membre
du Collectif de Lutte contre la
Dénutrition



Olivier ROELLINGER
Chef cuisinier
breton



Michel BRAS
Chef cuisinier
aveyronnais



Christian TÊTEDOIE
Chef cuisinier lyonnais,
membre du Collectif de Lutte
contre la Dénutrition



Dr Avidan KOGEL
Directeur Médical Adjoint
groupe – Maisons de retraite
et domicile
Groupe Emeis



Isabelle PIRIOU
Responsable Nutrition et
Diététique Clinique
Groupe Emeis



Marine de ORO
Diététicienne
Groupe Emeis



Pierre KROLAK-SALMON
Directeur Médical
Groupe Emeis



SOMMAIRE

Introduction	P. 1
Nos mécènes et nos partenaires prennent la parole	P. 2
Comité scientifique	P. 6
Sommaire	P. 10

PARTIE 1 – PRÉFACE SCIENTIFIQUE

Introduction	P. 13
Nutrition, vitalité, santé et longévité	P. 14
Santé bucco-dentaire : un pilier essentiel du bien-vieillir	P. 20
Dénutrition	P. 30
Maintien de l'autonomie	P. 42

PARTIE 2 – 50 RECETTES DE CUISINE

Introduction	P. 49
PETIT-DÉJEUNERS	
1 – Oeuf parfait et petits pois	P. 50
2 – Omelette bicolore	P. 52
3 – Pancakes au fromage blanc et au sarrasin	P. 54
4 – Pudding aux raisins	P. 56
5 – Pain perdu à la fleur d'oranger	P. 58
6 – Rillettes de maquereaux	P. 60
7 – Jeu de billes de betterave et pomme granny smith	P. 62
8 – Fromage blanc et jus de tomates	P. 64
9 – Tartare de betteraves, câpres et cornichons, crémeux d'avocat	P. 66
10 – Crêmeux d'avocat au piment d'Espelette	P. 68
11 – Cannelloni de poireau mimosa	P. 70
12 – Houmous au cumin	P. 72
13 – Croque-monsieur brioché à l'aubergine et jambon fumé	P. 74
ENTRÉES	
14 – Salade aux radis et à la crème citronnée	P. 76
15 – Salade César au poulet	P. 78
16 – Salade de lentilles corail et avocat au curry	P. 80
17 – Salade de pommes de terre et maquereau à la moutarde	P. 82
SALADES	
18 – Velouté de moules coco curry	P. 84
19 – Soupe de panais crème saumon	P. 86
20 – Velouté de potiron aux éclats de châtaignes	P. 88
21 – Gaspacho de tomates andalou	P. 90
22 – Gratinée à l'oignon et au cantal	P. 92

SOUPES

ACCOMPAGNEMENTS

23 – Risotto de lentilles et gingembre	P. 94
24 – Gratin de poireaux et chèvre	P. 96
25 – Monalisa au bouillon	P. 98
26 – Papillotes de fenouil	P. 100
27 – Ratatouille avec œuf poché	P. 102
28 – Brouillade d'œufs aux champignons, mouillettes	P. 104

VIANDES

29 – Aiguillettes de volaille, carottes à l'orange	P. 106
30 – Pot-au-feu	P. 108
31 – Coquillettes au jambon à la crème de parmesan	P. 110
32 – Tajine de volaille au citron	P. 112

POISSONS

33 – Cabillaud, pommes de terre, oseille	P. 114
34 – Crevettes au paprika et à la sauge	P. 116
35 – Lasagnes saumon et épinards	P. 118
36 – Quiche saumon et poireaux	P. 120
37 – Filets d'églefin en papillote et julienne de légumes	P. 122

DESSERTS

38 – Abricots tièdes, crème de cannelle et vinaigre balsamique	P. 124
39 – Pommes éclatées	P. 126
40 – Riz au lait à la cannelle	P. 128
41 – Figes rôties au miel et au sésame	P. 130
42 – Glace aux fruits de saison et langues de chat	P. 132
43 – Le clafoutis	P. 134
44 – Tarte aux fruits à l'ancienne	P. 136
45 – Mousse au chocolat	P. 138

COLLATIONS

46 – Cake aux carottes et aux noisettes	P. 140
47 – Gâteau aux amandes et à l'orange	P. 142
48 – Quatre-quarts aux 2 citrons et à la menthe	P. 144
49 – Compote onctueuse pommes et crème de marrons	P. 146
50 – Gâteau poire, chocolat et lentilles corail	P. 148

PARTIE 3 – KIT PÉDAGOGIQUE

Introduction	P. 151
Fiche 1 : Les troubles de la déglutition	P. 152
Fiche 2 : Repères d'alimentation des personnes âgées et pour les aidants	P. 153
Fiche 3 : Prévention de la dénutrition en enrichissant l'alimentation	P. 154
Fiche 4 : Rappels d'hygiène bactériologique et alimentaire	P. 156
Fiche 5 : Conseils pratiques d'hygiène bucco-dentaire	P. 157
Fiche 6 : Conseils pratiques d'hygiène bucco-dentaire	P. 158
Fiche 7 : Exercices musculaires pour la bouche	P. 160
Fiche 8 : Activité physique et adaptée	P. 161
Fiche 9 : Prévention de la déshydratation	P. 162
Fiche 10 : Que faire en cas d'étouffement ?	P. 163
Fiche 11 : Les idées reçues dont il faut se défaire	P. 165

INTRODUCTION

Partie 1

PRÉFACE SCIENTIFIQUE

Le vieillissement est un phénomène physiologique qui s'accompagne d'une altération progressive de certaines fonctions. Si l'espérance de vie a nettement augmenté au cours des décennies, y compris les plus récentes, un enjeu majeur est celui du vieillissement en bonne santé. Cet objectif ne peut être atteint que par un mode de vie et une prévention qui débutent depuis le plus jeune âge. L'alimentation, et de manière plus large la nutrition, incluant l'activité physique, joue un rôle déterminant. L'accumulation de données épidémiologiques et d'essais randomisés (certes moins nombreux) aide à mieux cerner le mode de vie protecteur, même si des évolutions se feront jour naturellement au gré des nouvelles études. Parmi les facteurs, on retient un besoin protéique accru au cours du vieillissement, un apport lipidique privilégiant les graisses polyinsaturées d'origine végétale et limitant les graisses saturées d'origine animale, un apport régulier en polyphénols aux propriétés antioxydantes. Les céréales complètes doivent être privilégiées aux dépens des sucres raffinés. Précisons qu'aucun aliment ne fait l'objet d'un interdit. Cette alimentation se doit d'être assortie d'une activité physique régulière pour lutter contre la sédentarité. Ce mode de vie associé à la prévention des autres facteurs de risque accroît la longévité de huit à dix ans en bonne santé et participe à la prévention du déclin cognitif. La santé bucco-dentaire joue, elle aussi, un rôle déterminant dans le « bien-vieillir ». Outre qu'elle contribue largement à la prévention de la dénutrition, elle participe à la qualité de vie et à la prévention de plusieurs maladies. Le vieillissement s'ac-

compagne d'une moindre capacité musculaire de mastication, de muqueuses buccales plus fragiles, d'une sécheresse buccale et d'une perception réduite du goût. La prévention de l'aggravation de ces conséquences physiologiques doit comporter : une visite au moins annuelle chez le chirurgien-dentiste, une bonne hydratation buccale, une bonne hygiène bucco-dentaire et prothétique et une bonne alimentation. À domicile, les proches et les aidants ont un rôle essentiel pour détecter les problèmes bucco-dentaires et participer à leur prévention. À noter que l'usage d'un dentifrice fluoré renforce l'émail.

Quelle que soit l'étiologie, la dénutrition est fréquente : 5 à 10 % des personnes âgées vivant à domicile sont dénutries, 35 % en Ehpad et 50 % à l'hôpital. En cas de maladie, l'état nutritionnel de la personne âgée se dégrade plus vite que celui des plus jeunes. Le vieillissement s'accompagne d'une perte de fonction et de masse musculaire. Cette sarcopénie s'aggrave avec la dénutrition et en fait toute la gravité, et se complique d'une sensibilité augmentée aux infections par baisse de l'immunité, d'une moindre qualité de vie, d'une fréquence accrue des hospitalisations et d'une perte d'autonomie. Les problèmes psychosociaux, tels que la dépression et l'isolement, contribuent au moindre appétit. Les critères du diagnostic de la dénutrition sont rappelés dans ce livre et la perte de poids en est un marqueur essentiel. Pour prévenir la dénutrition, il faut un apport protéique de 1 à 1,2 g/kg, une alimentation tenant compte des préférences alimentaires et des capacités masticatoires en évitant les restrictions, une activité physique régulière adaptée et un apport en vitamine D (50 000 UI/mois).

Professeur Jacques DELARUE

Coordonnateur de l'ouvrage

Membre correspondant de l'Académie nationale de médecine

NUTRITION, VITALITÉ, SANTÉ ET LONGÉVITÉ

L'alimentation constitue aujourd'hui le principal facteur de risque comportemental associé aux maladies non transmissibles et à la mortalité dans le monde. Récemment, l'Organisation mondiale de la santé a souligné l'importance de préserver les capacités fonctionnelles et de prévenir leur déclin, plaçant ces objectifs au cœur du concept de vieillissement en bonne santé. Cette nouvelle perspective, qui s'éloigne de l'approche traditionnelle, axée sur la maladie, force à envisager la nutrition dans la trajectoire de vie en intégrant le contexte environnemental de vie, tant sur le plan populationnel (culture et niveau socio-économique) qu'individuel (éducation, activité physique, habitudes de vie et intégration sociale). De nombreuses études, tant observationnelles qu'interventionnelles, ont démontré qu'une bonne nutrition tout au long de la vie prévenait l'apparition des maladies chroniques (essentiellement les maladies

cardiovasculaires et le diabète de type 2) et maintenait au long cours les capacités fonctionnelles et la mobilité. Manger sainement, et si possible accompagné, contribue jusqu'au très grand âge à la qualité de vie.



Nutrition et vieillissement en bonne santé : que disent les larges études populationnelles ?

La synthèse des deux grandes études nutritionnelles longitudinales américaines [Nurse's Health Study (NHS) et Health Professionals Follow-up Study (HPFS)] incluant 105 015 participants (67 % de femmes) a été publiée en 2025 dans le journal *Nature*. Après 20 et 26 années de suivi, 9,3 % des participants (10,8 % des

femmes et 6,2 % des hommes) ont atteint un vieillissement sain jusqu'aux âges de 70 et 75 ans. Dans les cohortes regroupées, 37,9 % ont atteint l'âge de 70 ans. Parmi eux, 22,8 % sont restés indemnes de 11 maladies chroniques, 33,9 % ont conservé des fonctions cognitives intactes, 28,1 % ont conservé des fonctions physiques intactes et 26,5 % ont conservé une santé mentale intacte.

Cette synthèse de deux études majeures a évalué l'impact des aliments sur la santé et a comparé huit modes alimentaires différents. Les principaux résultats sont analysés ci-dessous. Ainsi, chacun peut améliorer ses connaissances nutritionnelles et choisir d'adhérer à long terme à l'alimentation la plus saine possible et à la stabilisation pondérale.



1. LES PRINCIPAUX COMPOSANTS D'UNE ALIMENTATION SAINE

Qualité et quantité des apports en lipides

De grandes études de cohortes et des essais contrôlés randomisés récents ont clarifié le fait que le type de graisse importe plus que l'apport total en graisses.

Les graisses insaturées, en particulier celles provenant des plantes (avocat, graines, noix, soja) et du poisson (surtout les gras), sont liées à des risques de mortalité plus faibles. En particulier, l'acide linoléique, une graisse polyinsaturée (huile d'olive ou de canola), présente l'effet protecteur le plus important. Cependant, les graisses trans (margarine, graisses alimentaires végétales) et les graisses saturées (beurre, crème, fromage) sont associées à une augmentation de la mortalité.

Le remplacement des graisses saturées par des acides gras polyinsaturés ou des graisses mono-insaturées réduit la

mortalité de 15 à 27 %. Des substitutions similaires réduisent le risque de maladie coronarienne de 9 à 25 %. Cependant, le remplacement des graisses saturées par des glucides ou des sucres raffinés ne réduit pas le risque de coronaropathie.

Qualité et quantité des apports en protéines

Chez l'homme, les effets de la consommation de protéines varient en fonction de l'âge : une consommation élevée (en particulier de protéines animales) augmente le risque de mortalité au milieu de la vie, mais peut être bénéfique pour les personnes de plus de 65 ans (voir les chapitres suivants de cet opuscule). Si certains aliments riches en protéines animales (la viande rouge et la viande transformée) augmentent les risques de cancer, de diabète, de maladies cardiovasculaires et de fragilité, en revanche, certains aliments riches en protéines végétales sont associés à un risque plus faible de mortalité toutes causes confondues (en particulier de la mortalité cardiovasculaire, du déclin cognitif et de la fragilité). Remplacer la viande rouge par du poisson, des légumineuses, des noix ou des céréales complètes réduit considérablement le risque de décès prématuré.

La consommation régulière de fruits à coque, y compris de cacahuètes, améliore le taux de cholestérol et diminue les risques de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, de cancers et de mortalité. Ainsi, les fruits à coque favorisent le vieillissement en bonne santé, ce qui en fait un élément précieux d'un régime alimentaire visant à préserver la santé.

Qualité et quantité des apports en glucides

Des études à court terme montrent que les régimes pauvres en glucides ou cétogènes sont plus efficaces pour perdre du poids et améliorer le contrôle de la glycémie dans le diabète de type 2 que les régimes pauvres en graisses. Ces régimes réduisent les pics de glucose et améliorent la sensibilité à l'insuline. Cependant, il est difficile de les

suivre à long terme et ils peuvent entraîner des carences en nutriments en raison de la restriction des choix alimentaires. L'impact à long terme des régimes pauvres en glucides sur la santé dépend des types de graisses et de protéines consommées. À long terme, les régimes pauvres en glucides n'ont montré qu'un faible lien avec la mortalité toutes causes confondues.

Les régimes riches en glucides raffinés (pain blanc, boissons sucrées) sont liés à l'obésité, au diabète, aux maladies cardiaques et à la mortalité. Les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes non féculents ont un effet protecteur. Les boissons sucrées contribuent à la prise de poids, à l'inflammation, à la graisse viscérale et à l'augmentation du risque de maladies chroniques (diabète, goutte et stéatose hépatique).

Les végétaux riches en polyphénols

Les polyphénols sont des composés végé-

taux aux propriétés antioxydantes, anti-inflammatoires et antivieillissement qui améliorent la santé cardiovasculaire, cérébrale et intestinale, tout en réduisant le risque de maladies chroniques. Leur efficacité dépend souvent de l'ensemble des nutriments présents dans les aliments.

- Le café et le thé (surtout vert), riche en polyphénols, sont liés à une diminution des risques de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancer et de déclin cognitif.
- L'huile d'olive extravierge, un des piliers du régime méditerranéen, protège contre plusieurs maladies et améliore les fonctions mentales.
- Les avocats, contenant aussi des flavonoïdes, réduisent le mauvais cholestérol et les risques cardiaques.
- Les myrtilles, mais aussi les baies, les agrumes et les pommes riches en anthocyanines, favorisent la santé vasculaire et cognitive selon des études cliniques.

Choix d'adhérer au long cours à un régime nutritionnel favorisant le vieillissement en bonne santé

Les huit régimes alimentaires analysés dans la récente publication de Anne Tessier et ses collaborateurs ont tous des effets bénéfiques sur la santé. Leurs différences sont surtout d'origine culturelle et leurs actions sont en relation avec leur niveau d'adhérence. Les trois qui apparaissent les plus populaires et les plus efficaces sont les suivants.

L'alimentation méditerranéenne (MedDiet)

Elle est considérée comme un modèle d'alimentation saine, axé sur les végétaux, l'huile d'olive, le poisson et une faible

consommation de viande rouge, ainsi qu'une consommation élevée de fruits et légumes. La MedDiet favorise la longévité, un vieillissement en bonne santé et une baisse de la mortalité du fait de ses actions réductrices des risques d'obésité, de diabète, d'hypertension et de maladies cardiovasculaires. De plus, cette alimentation ralentit le déclin cognitif et diminue le risque de démence selon plusieurs études.



Le régime MIND, qui combine MedDiet et DASH, met l'accent sur la consommation d'aliments contenant des nutriments bénéfiques pour le cerveau

Le régime DASH, proche de la MedDiet, limite les apports en sel à une cuillerée à café par jour pour lutter plus efficacement contre l'hypertension artérielle et ses complications cardiovasculaires.

Le régime MIND, qui combine MedDiet et DASH, met l'accent sur la consommation d'aliments contenant des nutriments bénéfiques pour le cerveau, tels que les antioxydants, les fibres, les acides gras oméga-3, ainsi que les vitamines du groupe B, K et E.

L'alimentation traditionnelle d'Okinawa (Okinawa est l'une des cinq « zones bleues », des régions réputées pour leur longévité exceptionnelle)

L'alimentation est essentiellement à base de plantes et se concentre sur les légumes-racines (en particulier les patates douces violettes), les légumes verts, le soja et les algues. Les aliments d'origine animale sont limités, à l'exception de certains poissons de mer dans les zones côtières. Le régime comprend des plantes médicinales comme le melon amer et des épices telles que le curcuma.

Le principe Hara Hachi Bu, qui consiste à manger jusqu'à ce que l'on soit rassasié à

80 %, est une caractéristique unique qui favorise une légère restriction calorique.

Les régimes à base de plantes, incluant végétarisme et véganisme

Chez les adventistes du septième jour, ces régimes limités en produits animaux sont associés à une longévité accrue, moins de cancers, de diabète de type 2, d'obésité et de maladies coronariennes, ainsi qu'à une meilleure santé cognitive, bien que leurs autres comportements de vie puissent influencer les résultats.

Les régimes végétaliens requièrent des apports complémentaires de certains nutriments comme la vitamine B12, le fer et les oméga-3.

Les mesures traditionnelles de l'alimentation à base de plantes peuvent ne pas tenir compte des différences de qualité des aliments. L'indice hPDI (healthy plant-based diet index), associé à un moindre risque de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires met l'accent sur les aliments végétaux entiers et riches en nutriments, tandis que l'indice uPDI (unhealthy plant-based diet index), qui inclut davantage de sucres et de glucides raffinés, a des effets opposés sur la santé.

Références

TESSIER A.-J. et coll., "Optimal dietary patterns for Healthy Aging", Nature Medicine, 2025 ; DOI 10.1038/s41591-025-03570-5

Consulter aussi

- Black M., Bowman M., "Nutrition and Healthy aging", Clinics in Geriatric Medicine, 2020; 36: 655-69
- Mazza E., et coll., "Mediterranean Diet and healthy aging", Journal of Nutrition, Health and Aging, 2021; 25: 1076-83
- Roberts S.B. et coll. "Healthy Aging-Nutrition Matters: Start Early and Screen Often", Advances in Nutrition, 2021: 12: 1438-48

CONCLUSION

Il n'existe pas de régime idéal universel pour favoriser le vieillissement en bonne santé.

Le maintien d'un poids sain tout au long de la vie est essentiel pour vieillir en bonne santé. Manger jusqu'à ce que l'on soit rassasié à 80 %, comme le veut la tradition d'Okinawa, reproduit les avantages d'une restriction calorique modérée. Les régimes cités ci-dessus mettent l'accent sur les aliments végétaux entiers, les graisses saines et un minimum de viandes rouges/transformées et de sucres. La personnalisation, par la flexibilité culturelle et l'adaptation aux besoins des sujets les plus âgés, améliore l'adhésion et le plaisir joue également un rôle essentiel.

Ainsi, une alimentation équilibrée associée à de saines habitudes de vie (pas de tabac, exercices physiques réguliers, et consommation modérée d'alcool) fait gagner huit à dix ans de plus sans maladie. Cette combinaison améliore également la santé mentale et réduit le risque de démence.

Malheureusement, nombreuses sont les personnes âgées ou très âgées qui ont eu des habitudes alimentaires peu respectueuses des recommandations citées ci-dessus. Dans ces cas, il faut les convaincre que de nouvelles règles nutritionnelles pourront grandement les aider à faire face à leurs problèmes de santé. Les chapitres suivants les aideront à éviter ou à mieux faire face à certains troubles de la mobilité, à l'équilibre d'un diabète, à combattre une hypertension ou un déclin cognitif mineur.

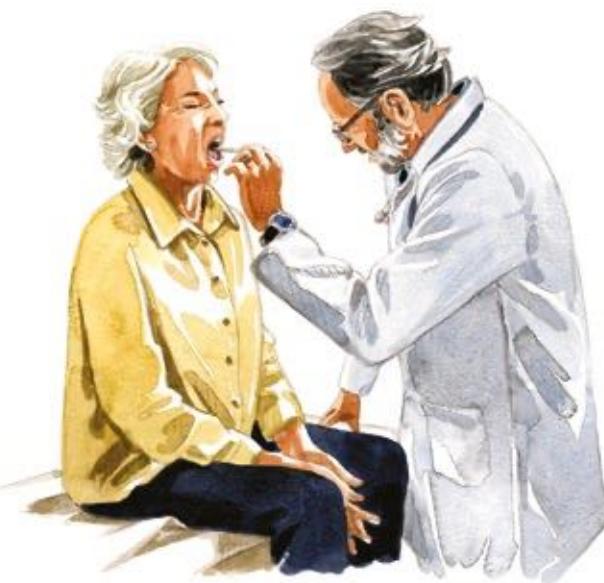
Professeur Jean-Pierre MICHEL

Université de Genève

et membre de l'Académie nationale de médecine



LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE : UN PILIER ESSENTIEL DU BIEN-VIEILLIR



1. LA BOUCHE : UN CARREFOUR ENTRE L'INTÉRIEUR ET L'EXTÉRIEUR

La bouche est un véritable carrefour entre notre corps et le monde extérieur. Elle rassemble de nombreuses structures : les lèvres, les joues, la langue, les dents, les gencives, les os, la salive et les muscles masticateurs. Tous ces éléments fonctionnent en synergie pour des actions essentielles comme mastiquer, avaler ou parler.

La bouche joue un rôle fondamental dans notre santé globale. Bien plus qu'un simple outil pour manger, elle est au centre de nombreuses fonctions vitales : la mastication, la déglutition, la parole... et bien sûr, le sourire, vecteur d'émotions et de lien social.

Une bonne santé bucco-dentaire aide à prévenir la dénutrition et à préserver sa qualité de vie, son bien-être physique, mental et social. Elle joue aussi un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies : les infections, les surinfections, mais aussi la prévention des pathologies chroniques inflammatoires comme les maladies cardiovasculaires, le diabète ou l'insuffisance rénale.

Ne pas souffrir de problèmes dentaires et de leurs conséquences, pouvoir manger avec plaisir, sourire librement, maintenir des échanges avec les autres... tout cela participe au bien-vieillir et au maintien de l'autonomie.

2. IMPACT DU VIEILLISSEMENT SUR LA SANTÉ BUCCO-DENTAIRE

Avec l'âge, la bouche change, comme le reste du corps. Les tissus qui la composent s'usent, s'affaiblissent et peuvent devenir plus sensibles.

Les muscles de la mastication perdent de la force : entre 30 et 80 ans, leur masse diminue jusqu'à 30 %. Cela affecte les lèvres, la langue, le pharynx et la posture. Mastiquer est essentiel pour entretenir cette musculature. En cas de perte de dents (notamment les molaires), on a tendance à manger plus mou, ce qui réduit la stimulation musculaire et augmente le risque de caries. Mâcher stimule des capteurs qui participent à l'équilibre corporel. Si cette fonction est diminuée et que d'autres repères sensoriels (comme la vue ou l'oreille interne) sont affaiblis, le risque de chute grandit. Les muqueuses buccales deviennent plus fines, moins élastiques et plus vulnérables

aux blessures. Elles cicatrisent plus lentement. Le goût diminue avec l'âge : les papilles gustatives s'atrophient, deviennent moins sensibles aux saveurs et entraînent une attirance plus marquée pour les aliments sucrés.

• Même les dents vieillissent

L'email s'amincit, la dentine s'épaissit et les nerfs sont moins réactifs. En parallèle, les chutes, plus fréquentes à un âge avancé, peuvent provoquer des fractures dentaires.

• La salive, une alliée précieuse... qui diminue avec l'âge

Nos dents baignent en permanence dans la salive. Cette précieuse alliée, produite par les glandes salivaires, joue un rôle essentiel pour la santé bucco-dentaire... et bien plus encore.

– Lubrifie les muqueuses et les dents.

– Nettoie naturellement les surfaces dentaires.

– Possède un pouvoir antibactérien qui aide à réguler la flore buccale.

– Lance la digestion en décomposant les sucres complexes grâce à l'amylase salivaire.

– Neutralise les acides produits lors des repas (effet tampon).

– Reminéralise l'email entre les repas grâce à ses minéraux.

– Libère les arômes des aliments, participant ainsi au plaisir de manger.

LA SALIVE UN FLUIDE PRÉCIEUX



Avec l'âge, les glandes salivaires s'atrophient. La production de salive diminue, et sa composition change : elle devient plus épaisse, moins efficace, moins protectrice. Ce phénomène, appelé

xérostomie (bouche sèche), est fréquent chez les seniors.

Cette sécheresse est aggravée par certains traitements prescrits avec l'âge (antidépresseurs, anxiolytiques,

antihypertenseurs, diurétiques, etc.). À cela s'ajoute une alimentation plus molle, liée à la perte de dents ou à des douleurs buccales, qui, en sollicitant moins la mastication, ne stimule plus suffisamment la salivation.

Certaines maladies chroniques (comme le diabète, le syndrome de Gougerot-Sjögren, la polyarthrite rhumatoïde ou encore les cancers ORL) peuvent également réduire la sécrétion salivaire.

La bouche devient alors plus vulnérable aux infections, aux blessures et aux caries si ces changements ne sont pas accompagnés par une alimentation adaptée et une hygiène renforcée.

• Un risque accru de déshydratation

Les personnes âgées sont plus à risque de déshydratation.

– Elles sont moins sensibles à la sensation de soif.

– Leur organisme fixe moins bien l'eau et les sels minéraux.

Les symptômes classiques de déshydratation comme la soif sont moins marqués chez les personnes âgées.

• Altération de la capacité masticatoire

Mastiquer correctement est essentiel pour

bien digérer, bien se nourrir... et bien vieillir. **Conserver au moins 20 dents** assure une mastication efficace.

Moins de dents entraîne souvent :

- une alimentation plus molle, pauvre en fibres, en protéines et en nutriments essentiels ;
- des carences fréquentes en fer, en vitamines (A, C, B1, acide folique), en protéines ;
- une augmentation de la consommation des glucides (sucres) ;
- un risque accru de dénutrition, de perte de poids, de chute, voire de mortalité.

Les troubles de la mastication sont associés à un indice de masse corporelle (IMC) plus bas, notamment chez les personnes portant des prothèses mal adaptées ou souffrant d'une parodontite sévère (maladie des gencives) qui provoque une mobilité des dents.

De nombreux problèmes bucco-dentaires peuvent entraver la formation du bol alimentaire (le mélange d'aliments mâchés et de salive), rendant l'alimentation inconfortable, voire pénible. La baisse de salive, les douleurs, les caries, l'absence de bons contacts entre les dents supérieures et inférieures, les lésions de la bouche... tout cela peut faire perdre plus de 10 % du poids corporel.

En résumé : bien mâcher, c'est bien manger, et bien manger, c'est rester en forme

• Déglutir : un mécanisme réflexe qui s'altère avec l'âge

Les mécanismes mis en jeu lors de la déglutition s'altèrent avec l'âge. Cela est dû à la fois à un affaiblissement musculaire et à des mécanismes neurologiques diminués.

À partir de 70 ans, 2/3 des personnes présentent des troubles de déglutition. Ces troubles peuvent représenter une

menace vitale lorsqu'ils entraînent des fausses routes. L'affaiblissement des muscles de la sangle abdominale rend la toux moins efficace, ce qui compromet la protection des voies respiratoires et augmente, lors des fausses routes, le risque de pneumopathie d'inhalation.

• Les caries au niveau des racines : un danger souvent insoupçonné

Avec l'avancée en âge, le déchaussement des dents est fréquent, avec l'apparition d'espaces interdentaires plus importants qui favorisent la stagnation d'aliments dans ces zones. Cela contribue au développement de caries radiculaires, qui passent souvent inaperçues et conduisent à des fractures dentaires.

3. LES PRINCIPALES PATHOLOGIES BUCCODENTAIRES

La cavité buccale est normalement hydratée et lubrifiée en continu par la salive.

Un équilibre s'établit entre les bactéries présentes dans la bouche, le flux salivaire et les différents tissus – dents, gencives, muqueuses – préservant leur intégrité.

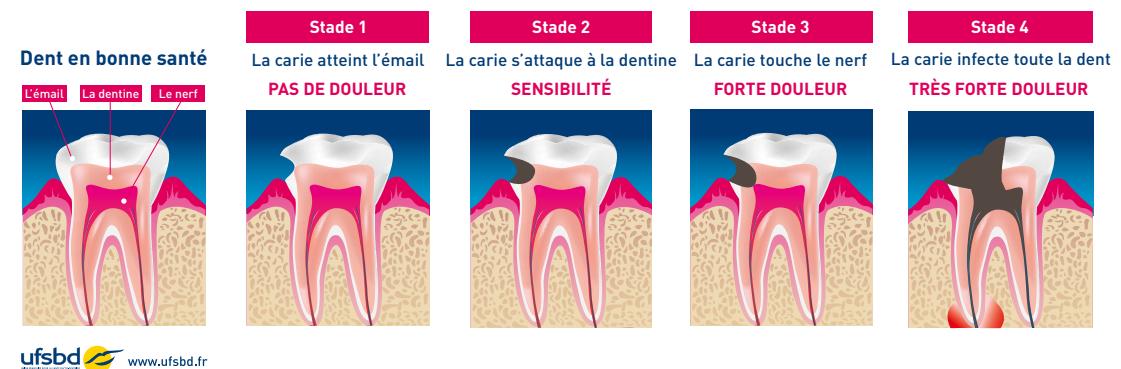
La prise de certains traitements médicaux qui peut induire une sécheresse buccale, consommer souvent des aliments mous et collants, un manque de conscience de la stagnation des aliments au contact des dents, une hygiène bucco-dentaire moins efficace vont favoriser la rupture de cet équilibre et l'apparition de caries et de maladies des tissus de soutien des dents, que l'on appelle les maladies parodontales.

• Les caries

Les caries apparaissent lorsque la plaque dentaire, fine pellicule collante composée de salive, de restes alimentaires et de bactéries, n'est pas éliminée quotidiennement par un brossage et un nettoyage interdentaire

soigneux.

Elle devient dangereuse en une douzaine d'heures. Certaines bactéries présentes dans cette plaque transforment les sucres en **acides**. Ces acides dissolvent l'émail des dents : c'est le début de la **carie**.



➤ Une visite annuelle chez le chirurgien-dentiste sert à détecter ces problèmes à temps, avant qu'ils ne causent des complications.

• La parodontite

La plaque dentaire est aussi responsable de **maladies des gencives** et des tissus qui soutiennent les dents, notamment l'os. Certaines bactéries contenues dans cette plaque libèrent des **toxines** et des **enzymes** qui irritent la gencive.



Un bon brossage, du fil dentaire et des contrôles réguliers sont les meilleurs alliés contre cette maladie souvent invisible.

• Candidose : un champignon qui profite du déséquilibre

La candidose buccale est une infection provoquée par un champignon appelé **Candida albicans**. En temps normal, il coexiste avec d'autres micro-organismes sans causer de souci. Mais si l'équilibre de la bouche est perturbé, il peut se développer de manière excessive.

Un traitement antifongique local ou général pourra être prescrit par un professionnel de santé.

Prévention : une bonne hydratation de la bouche, un bon équilibre alimentaire et, surtout, une bonne hygiène bucco-dentaire et prothétique sont essentiels pour prévenir les candidoses.

• La perlèche : petite fissure, grande gêne

La **perlèche** est une petite lésion située à la commissure des lèvres. Elle commence souvent par une **rougeur**, puis évolue vers une **fissure douloureuse**, parfois accompagnée de croûtes ou de démangeaisons.

Ce trouble est fréquent en vieillissant et souvent sous-estimé.

Elle est favorisée par l'humidité, la salive stagnante, des carences en vitamine B, par certaines maladies comme le diabète, le VIH ou la prise de certains médicaments tels que les corticoïdes inhalés.

Que faire en cas de perlèche ?

- Bien sécher les commissures après le brossage ou les repas.
 - Appliquer une crème hydratante ou protectrice (type vaseline, sauf en cas d'oxygénotherapie où les corps gras sont contre-indiqués).
- Consulter si les lésions persistent après une semaine.

Prévention : éviter la macération de salive aux commissures des lèvres.

• Les aphes : petits, bénins... mais parfois bien douloureux

Les **aphes** sont de petites ulcérations douloureuses qui apparaissent sur la muqueuse buccale (langue, gencives, face interne des joues...). Ils sont bénins, **non contagieux** et guérissent **spontanément en cinq à sept jours**.

Déclencheurs fréquents : fatigue, stress, aliments irritants (noix, fromage, ananas...), certaines maladies comme le diabète ou l'immunodépression. En cas d'aphte, un gel apaisant soulage la douleur. Si les épisodes se répètent ou deviennent invalidants, parlez-en à un professionnel de santé.

4. LIENS ENTRE SANTÉ ORALE ET SANTÉ GÉNÉRALE : QUAND LA SANTÉ DE LA BOUCHE INFLUENCE TOUT LE CORPS

On pense souvent que les problèmes dentaires restent... dans la bouche. Pourtant, un mauvais état bucco-dentaire peut avoir des répercussions bien au-delà, en jouant un rôle dans certaines maladies générales.

Ces liens découlent de deux grands types de mécanismes.

- Infectieux** : certaines bactéries buccales peuvent passer dans le sang et provoquer des infections à distance.
- Inflammatoire** : l'inflammation chronique

des gencives engendre la libération de molécules de l'inflammation dans la circulation sanguine, qui vont entretenir et aggraver d'autres maladies.

• Des atteintes qui ne restent pas localisées et peuvent avoir de graves conséquences

Un foyer infectieux d'origine dentaire, comme une carie profonde ou une parodontite non traitée, peut provoquer une infection du sang (septicémie), des sinusites, des infections pulmonaires ou une infection cardiaque très grave (l'endocardite infectieuse).

>>> Les personnes âgées, dont les défenses immunitaires sont affaiblies, sont **particulièrement vulnérables**.

• Des liens étroits avec les maladies chroniques

Les inflammations buccales, en particulier parodontales, peuvent **entretenir une inflammation de "bas grade"** dans le corps, favorisant ou aggravant les maladies suivantes.

- **Maladies cardiovasculaires** : l'inflammation favorise l'athérosclérose (durcissement des artères), augmentant le risque d'infarctus ou d'AVC.
- **Diabète** : la parodontite rend la glycémie plus difficile à équilibrer. Inversement, le diabète peut accélérer des maladies parodontales. C'est un cercle vicieux.
- **Polyarthrite rhumatoïde et spondylarthrite**

> Un bon suivi bucco-dentaire est important pour le confort au quotidien. Il peut réellement améliorer ou stabiliser certaines maladies chroniques.



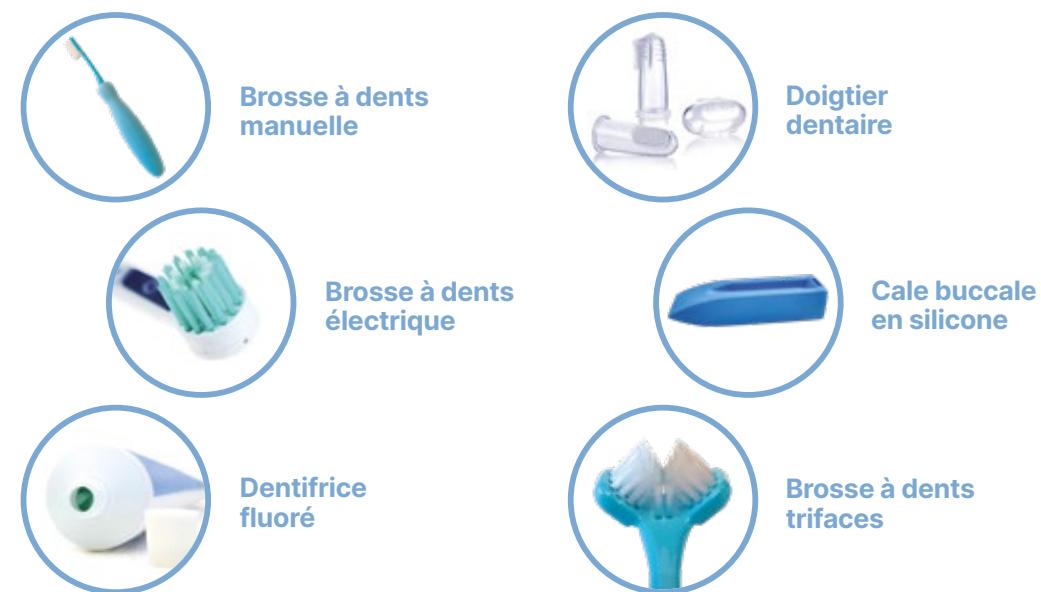
- **Parodontite** : la parodontite peut aggraver l'inflammation des articulations.
- **Insuffisance rénale** : elle peut dégénérer en une inflammation rénale chronique.
- **Déficits immunitaires (comme le VIH)** : ils augmentent le risque de maladies buccales, qui nécessitent une surveillance renforcée.

Si vous êtes atteint de diabète, de certaines maladies cardiovasculaires, d'un déficit immunitaire, d'une polyarthrite rhumatoïde ou d'une spondylarthrite, reconnus comme affection de longue durée (ALD), l'Assurance Maladie rembourse 100% des frais pour vos détartrages et certains soins de gencives.

5. DES PATHOLOGIES BUCCO-DENTAIRES LARGEMENT ÉVITABLES GRÂCE À LA PRÉVENTION

Les maladies de la bouche ne sont pas une fatalité : elles peuvent être évitées par des actions préventives simples et régulières, tout au long de la vie. Cette prévention repose sur deux piliers complémentaires : la vigilance au domicile et le suivi professionnel au cabinet dentaire.

- **Surveillance à domicile : un rôle essentiel pour les proches et les aidants**
- **Un certain nombre de signaux doivent alerter, qu'ils soient observés par la personne âgée elle-même ou par son entourage.**



- Présence de dépôts sur les dents ou les prothèses.
- Gencives rouges, gonflées ou douloureuses.
- Douleurs à la mastication, au contact du froid ou persistantes – signes qui, chez les personnes âgées, doivent être considérés comme des urgences.
- Prothèses inadaptées : dents absentes, instabilité, tartre, crochets cassés...

En parallèle, il est important d'évaluer régulièrement l'autonomie de la personne pour les soins d'hygiène bucco-dentaire et de l'aider à maintenir une routine efficace.

- Brossage avec une brosse à dents à poils souples ou électrique et un dentifrice fluoré ou hautement fluoré si le risque de caries est plus important.
- Nettoyage interdentaire et bains de bouche si nécessaire.
- Utilisation de produits adaptés à la sécheresse buccale.

L'alimentation joue également un rôle central. Elle doit être adaptée aux capacités masticatoires tout en les stimulant pour préserver la tonicité musculaire.

- Privilégier des aliments riches en fibres et en protéines et pauvres en sucres.
- Maintenir une texture alimentaire qui sollicite la mastication.
- Proposer des recettes qui favorisent la production de salive (légèrement acidulées, hydratantes, croquantes).

Enfin, il est indispensable de veiller à un suivi régulier par un chirurgien-dentiste, même en l'absence de plainte exprimée.

• **Suivi au cabinet dentaire : un recours encore trop limité chez les seniors**

Malgré l'importance avérée des soins bucco-dentaires, les seniors consultent moins régulièrement ! Pourquoi ?

- Le manque de perception du besoin : 78 % des personnes âgées considèrent une consultation inutile, surtout si elles sont édentées.
- L'âge avancé, une baisse de mobilité ou à une dépendance accrue.
- Des difficultés d'accès aux soins : isolement géographique, absence de structures adaptées, besoins d'accompagnement.

En 2017, seulement 43 % des personnes de 55 ans ont eu recours à un chirurgien-dentiste, et seulement 25 % chez les 90 ans (données SNDS 2016 /2018).

On constate que les personnes atteintes de pathologies lourdes ou invalidantes consultent moins que la population générale (troubles psychiatriques - 38 %, maladies neurodégénératives - 36 %, diabète - 34 %).

• **Un suivi au cabinet dentaire pour soigner... et prévenir**

Une visite par an minimum est essentielle pour **contrôler** l'état bucco-dentaire, apporter des conseils adaptés et soigner si besoin. Il est en effet très important de maintenir la bouche saine.

La baisse de salivation peut nécessiter la

prescription de produits pour la sécheresse buccale, de dentifrices à haute teneur en fluor (5000 ppm de fluor), ainsi que l'application de vernis fluorés à 22600 ppm au moins deux fois par an.

Il est également essentiel de maintenir la capacité masticatoire du patient en l'appareillant.

Le port de prothèses peut être source de problèmes, avec des blessures et des douleurs pas toujours verbalisées par les patients : d'où l'importance d'un contrôle régulier.

Le plan de traitement sera établi avec des compromis. La prise en charge prothétique dépend de la coopération du patient et de ses capacités d'adaptation.

Aucun acte n'est strictement contre-indiqué chez le patient âgé !

En fonction du niveau d'autonomie, des capacités psychiques ou de la présence de polyopathologies, une prise en charge hospitalière peut être organisée.

Un bilan bucco-dentaire est recommandé à l'entrée en établissement. C'est souvent l'occasion de renouer avec les soins après une longue période sans consultation.



CONCLUSION

Avec l'âge, les facteurs de risque de dégradation de la santé orale augmentent. Non pris en charge, ils peuvent affecter la qualité de vie, l'alimentation, l'équilibre et l'état de santé général, jusqu'à accélérer la perte d'autonomie. Heureusement, il est possible d'agir.

La prévention des maladies bucco-dentaires s'appuie sur les quatre piliers suivants :

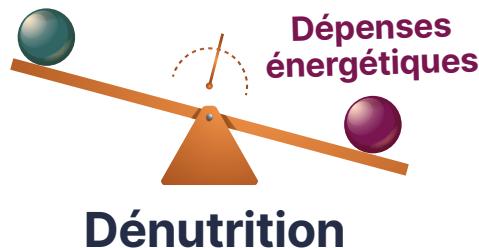
- Une hygiène orale biquotidienne, pour assurer le confort du résident et limiter les besoins en soins.
- L'utilisation d'un dentifrice fluoré ou hautement fluoré, qui renforce la surface de l'email.
- Une visite une à deux fois par an chez le chirurgien-dentiste, afin de réaliser un suivi bucco-dentaire indispensable au maintien du capital dentaire.
- Une alimentation équilibrée avec quatre repas quotidiens, en évitant les aliments trop sucrés, collants ou acides.

**Dr Anne CARLET – Dr Anne ABBE-DENIZOT –
Dr Benoît PERRIER
UFSBD**

DÉNUTRITION

1. LA DÉNUTRITION : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Apports nutritionnels



suffit pas à combler les besoins immédiats. En particulier, le tissu adipeux ne produit pas de protéines, molécules multiples indispensables au bon fonctionnement des cellules et des organes. L'organisme puise alors dans les muscles pour libérer des protéines. La fonte musculaire peut être rapide, lors d'un épisode médical aigu par exemple, ou plus lente, lors de maladies chroniques qui s'accompagnent d'une perte d'appétit progressive. C'est cette fonte musculaire, qui caractérise la dénutrition, s'accompagne le plus souvent d'une perte de poids, toutefois une personne de poids normal, voire en surpoids ou obèse peut avoir une masse musculaire insuffisante, et donc être dénutrie. Dans ce cas, la composition corporelle est déséquilibrée avec un excès de masse grasse et une masse musculaire insuffisante.

La dénutrition résulte d'une insuffisance d'apports nutritionnels par rapport aux besoins d'un individu. Dans cette situation, l'organisme doit chercher dans ses propres réserves l'énergie et les nutriments nécessaires au maintien des fonctions vitales. Les réserves en énergie sont principalement localisées dans le tissu adipeux. Cependant, cette réserve d'énergie n'est pas mobilisable rapidement et ne

Les critères établis pour définir un diagnostic de dénutrition associent au moins un critère "phénotypique", mesurable, et au moins un critère "étiologique", c'est à dire relevant de causes profondes. Si un diagnostic de dénutrition est posé, il faut rechercher les critères de sévérité. Il suffit d'un seul critère de sévérité pour poser le diagnostic de dénutrition sévère.

Diagnostic de la dénutrition chez la personne de 70 ans et plus Haute Autorité de santé, 2021*

Au moins un critère phénotypique

- Perte de poids
≥ 5 % en 1 mois
ou ≥ 10 % en 6 mois
ou ≥ 10 % par rapport au poids habituel avant le début de la maladie
- IMC** < 22
- Sarcopénie confirmée***
Réduction quantifiée de la force et de la masse musculaires

Au moins un critère étiologique	<ul style="list-style-type: none"> • Réduction de la prise alimentaire ≥ 50 % pendant plus d'une semaine ou toute réduction des apports pendant plus de deux semaines par rapport : <ul style="list-style-type: none"> > à la consommation alimentaire habituelle quantifiée > ou aux besoins protéino-énergétiques estimés • Maladie Maladie aiguë Ou maladie chronique Ou cancer • Absorption des nutriments réduite (maladies spécifiques de l'appareil digestif)
Critères de sévérité de la dénutrition	<ul style="list-style-type: none"> • Perte de poids ≥ 10 % en 1 mois ou ≥ 15 % en 6 mois ou ≥ 15 % par rapport au poids habituel avant le début de la maladie • IMC < 20 • Albuminémie ≤ 30 g/L****

* https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2021-11/reco368_recommandations_denu-trition_pa_cd_20211110_v1.pdf

** IMC : indice de masse corporelle. IMC = poids (kg) / taille² (m). Un IMC ≥ 22 n'exclut pas la dénutrition.

*** Sarcopénie confirmée : la force musculaire peut être mesurée par la force de préhension (dynamomètre) ou par le test des cinq levers de chaise chronométrés (normal < 15 secondes). La mesure de la masse musculaire précise nécessite des appareils (impédancemétrie, absorptiométrie biphotonique, etc.) mais elle peut aussi être estimée par la circonférence du mollet, mesurée avec un centimètre souple à l'endroit où il est le plus fort (normal ≥ 31 cm).

**** L'albuminémie est le dosage de l'albumine (prise de sang).

2. LA DÉNUTRITION : QUI EST CONCERNÉ ?

dépendantes (Ehpad), et 35 % parmi les 5 % de personnes âgées de plus de 80 ans.

3. CAUSES DE LA DÉNUTRITION

On estime que la dénutrition atteint plus de 2 millions de personnes en France, à tous les âges de la vie : enfants, adultes et personnes âgées. Ces dernières en représentent une part importante car les effets du vieillissement et l'augmentation du nombre de problèmes de santé avec l'âge les rendent plus vulnérables au risque nutritionnel. On estime que 5 à 10 % des personnes âgées vivant à leur domicile sont dénutries. Ce taux atteint 50 % à l'hôpital et dans les établissements d'hébergement pour personnes âgées

Le statut nutritionnel est fragilisé par les modifications physiologiques liées au vieillissement. Sur ce terrain, les facteurs déclenchant la dénutrition peuvent être multiples et intriqués. Des facteurs psycho-socio-environnementaux tels que la solitude, le veuvage, les difficultés financières ou l'entrée en institution

peuvent diminuer l'appétit et déclencher une dénutrition. Mais ce sont surtout les maladies aiguës ou la décompensation d'une maladie chronique qui sont en cause comme les cancers, les pathologies chroniques avec insuffisance d'organe (insuffisance respiratoire, cardiaque, rénale, etc.), le diabète lorsqu'il est mal équilibré, les troubles neurocognitifs (maladie d'Alzheimer et troubles apparentés, syndrome parkinsonien), la dépression et les maladies responsables d'un handicap ou de troubles de la déglutition.

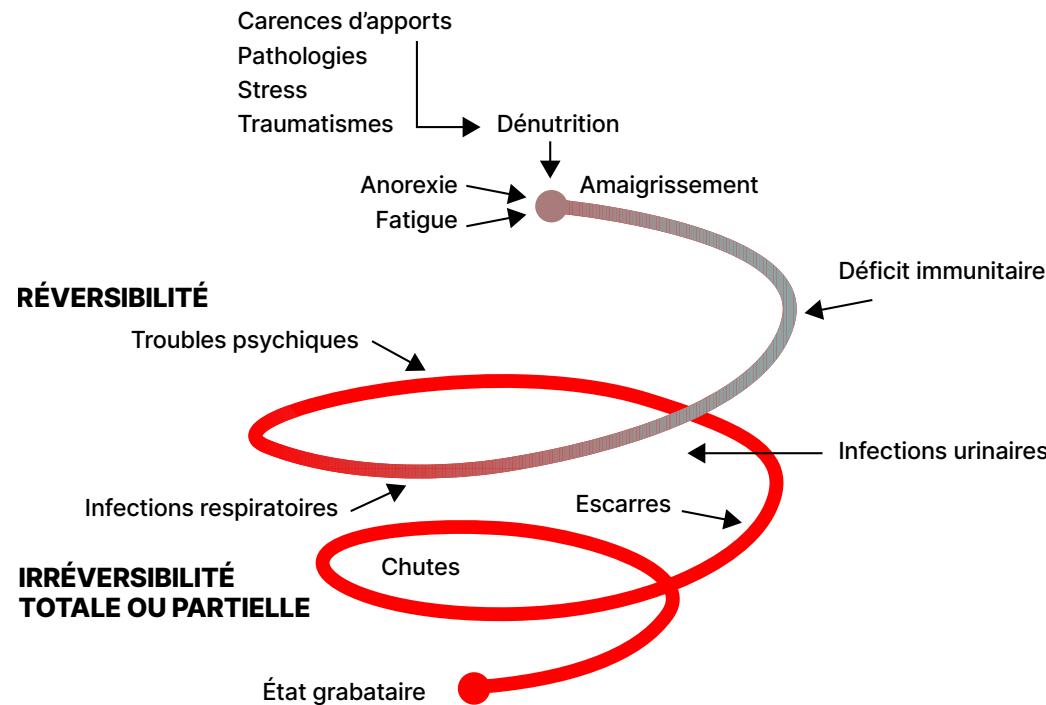
4. CONSÉQUENCES DE LA DÉNUTRITION

La dénutrition est une maladie susceptible d'avoir des conséquences graves sur la santé, la qualité de vie, l'autonomie et l'espérance de vie. La fonte musculaire

entraîne l'apparition ou l'aggravation de la fatigue, des troubles de la marche, des chutes et des fractures. La dénutrition est aussi une cause d'affaiblissement immunitaire ; les infections sont plus fréquentes et plus sévères. Le risque d'hospitalisation est augmenté et le cas échéant, le risque de complications médicales et chirurgicales est aggravé (par exemple, les infections nosocomiales ou les escarres). La convalescence est plus lente.

Un cercle vicieux peut s'installer entre les causes de la dénutrition et la dénutrition elle-même. Par exemple, une personne malade aura moins d'appétit, davantage de difficultés à faire les courses, la cuisine et à préparer ses repas et risque de perdre du poids. La personne réduit ses activités, tombe et fait des complications médicales, aggravant encore la dénutrition. Ce cercle vicieux a été illustré par le Dr Monique FERRY dès 1993 (figure ci-dessous). Pour prendre en soins les personnes concernées, il est indispensable d'aborder simultanément la dénutrition et les facteurs qui la favorisent.

La spirale de la dénutrition d'après le Dr M. FERRY, 1993



5. COMMENT REPÉRER UNE DÉNUTRITION

Il s'agit de repérer :

- les situations à risque de provoquer ou d'aggraver une dénutrition, c'est-à-dire les causes et conséquences énoncées dans les paragraphes précédents (une chute, une hospitalisation, une fatigue inhabituelle, un manque d'appétit, etc.) ;
- les indicateurs de dénutrition (une perte de poids, une maigreur, la perte de force pour se lever d'une chaise, monter les escaliers, etc.).

Ces signes ne sont pas toujours faciles à repérer par les personnes elles-mêmes ou par les proches, car ils peuvent apparaître de manière très progressive et être attribués au vieillissement. C'est la raison pour laquelle il est important d'avoir un suivi régulier du poids.

- Il est recommandé de se peser, ou de se faire peser (par son médecin traitant, par exemple), une fois par mois en situation stable, une fois par semaine en cas d'événement personnel ou médical intercurrent.

- Toute perte de poids de plus de 3 kg représente un signe d'alerte chez une personne âgée : il n'est pas "normal" de perdre du poids en vieillissant.

Des indicateurs simples de risque nutritionnel peuvent être observés :

- réfrigérateur vide ou contenant des aliments périmés ;
- une assiette avec des toutes petites portions ou des portions habituelles non consommées ;
- des stratégies d'évitement des repas (ne pas se mettre à table, sauter un repas, ne plus avoir envie de tel aliment, etc.) ;
- des vêtements devenus trop grands
- beaucoup de temps passé assis au fauteuil ou allongé dans son lit (manque de stimulation des muscles).

Dépistage de la sarcopénie chez les personnes âgées par l'outil SARC-F
Un score ≥ 4 indique un risque de sarcopénie de dénutrition

Composante	Question	Score
Force	Avez-vous des difficultés pour lever et transporter 4,5 kg ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup ou incapable = 2
Troubles de la marche	Avez-vous des difficultés pour traverser une pièce ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup ou incapable = 2
Se lever d'une chaise	Avez-vous des difficultés pour vous lever d'une chaise ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup, avec aide ou incapable = 2
Monter des escaliers	Avez-vous des difficultés pour monter 10 marches ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup, avec aide ou incapable = 2
Chutes	Combien de fois êtes-vous tombé dans les 12 derniers mois ?	Pas de chute = 0 1 à 3 chutes = 1 ≥ 4 chutes = 2

PARAD

Cet outil facilite un repérage rapide des situations à risque de dénutrition et propose des conseils, gradés selon le risque nutritionnel : se peser régulièrement, consulter son médecin généraliste en cas de perte de poids ≥ 3 kg, maintenir une activité physique, consulter son chirurgien-dentiste au moins une fois par an.



6. PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION

Principes généraux de la prévention

La prévention de la dénutrition vise à stabiliser ou à améliorer la masse et la force musculaires et à maintenir un poids de forme. En identifiant assez tôt des situations à risque de dénutrition, de perte d'appétit et de poids, on peut agir

rapidement, avant que la dénutrition et ses complications n'apparaissent. Cette action peut consister à stabiliser du poids, au niveau du poids de forme et au-dessus du seuil de la maigreur. En cas de maigreur, l'objectif est d'augmenter le poids, à la fois la masse musculaire et la masse grasse. En cas de surpoids ou d'obésité, l'objectif est d'améliorer la composition corporelle, c'est-à-dire augmenter la part de masse musculaire et diminuer un peu la part de masse grasse, sans forcément diminuer le poids.

Dans tous les cas, il est nécessaire de suivre les recommandations suivantes.

- Se peser régulièrement (minimum une fois par mois) et veiller à garder un poids stable.

• Consommer régulièrement des aliments riches en protéines (poisson, œufs, viande, produits laitiers) pour nourrir ses muscles. S'il est recommandé que les jeunes adultes en bonne santé consomment 0,8 g de protéines/kg de poids corporel par jour, ces chiffres passent à 1-1,2 g/kg/j chez les personnes âgées en bonne santé. Une consultation chez un diététicien aide à traduire ces recommandations en portions d'aliments (par exemple, un steak de 100 g contient 25 g de protéines) et à adapter au mieux l'alimentation habituelle aux besoins individuels.

• Pratiquer une activité physique adaptée (APA) : renforcement musculaire, endurance, assouplissement et équilibre. Elle doit être encadrée par un professionnel mais des encouragements à des activités simples comme la montée des escaliers et la pratique de la marche sont très utiles.

• Il est important d'associer à ces mesures une supplémentation en vitamine D, nécessaire au bon fonctionnement musculaire. La posologie la plus souvent prescrite est de 50 000 UI dans une ampoule à boire une fois par mois. L'alternative possible est de prendre la vitamine D sous forme de comprimés ou de gouttes, chaque jour.

Ces objectifs seront pondérés individuellement, en fonction de l'état de santé et des capacités des individus à adopter ces comportements.

Principaux programmes de prévention

Differents programmes de prévention ont été mis en place par le Gouvernement, les caisses de retraite ou des associations locales.

Leur liste ne peut pas être exhaustive et ne concerne pas exclusivement les problèmes nutritionnels et d'activité physique mais ces programmes favorisent le mieux-vieillir en général.

Monbilanprévention.santé.gouv.fr
Ce bilan a mis en place en juin 2024 et concerne, notamment, les tranches d'âge 60-65 et 70-75 ans. Il est réalisé par un professionnel de santé et comprend un bilan personnalisé des risques médicaux en général, et nutritionnels en particulier.

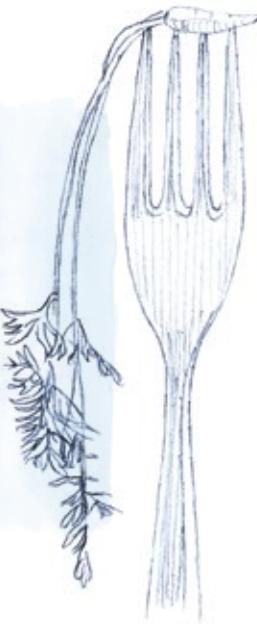
Pourbienvieillir.fr
 Sports.gouv.fr/seniors
 Le programme ICOPE (Integrated Care for Older People), proposé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 2019, vise à repérer précocement des troubles pouvant conduire à la perte d'autonomie, dont les troubles nutritionnels (évaluation de l'appétit) et la force musculaire (cinq leviers de chaise chronométrés) chez les seniors à partir de 60 ans, afin de mettre en place des mesures correctives par les professionnels de santé. L'application ICOPE Monitor est téléchargeable gratuitement (icopemonitor.fr).

En pratique, il peut être intéressant de s'adresser aux professionnels de santé ou à sa mairie pour se renseigner sur les programmes de prévention accessibles dans sa commune.



7. AGIR CONTRE LA DÉNUTRITION

La dénutrition est une maladie le plus souvent réversible et, lorsque sa prise en charge est précoce, elle améliore la qualité de vie, maintient l'autonomie et, de plus, limite le risque d'hospitalisation chez les personnes âgées et les complications médicales et chirurgicales qu'elles peuvent entraîner. Le traitement ne repose pas sur des médicaments mais, comme pour la prévention, sur l'alimentation et l'activité physique, parallèlement à la prise en charge des autres problèmes de santé.



Prise en charge nutritionnelle

En cas de dénutrition installée, les objectifs sont les mêmes que pour la prévention. Il convient de suivre les recommandations suivantes :

- Contrôler le poids en visant d'arrêter de maigrir, de stabiliser, voire de reprendre du poids.
- D'augmenter encore les apports en protéines
- De pratiquer de l'activité physique pour refaire du muscle, tous les jours, selon

ses capacités. Quelquefois, reprendre les activités habituelles de la vie quotidienne représente déjà un effort physique.

- D'assurer un apport en vitamines et en minéraux correct par une alimentation variée et éventuellement une supplémentation par multivitamines et minéraux, en plus de la supplémentation en vitamine D.

La prise en charge nutritionnelle est ainsi multifacette et pluriprofessionnelle (médecins et autres soignants, diététiciens, kinésithérapeutes, éducateurs d'activité physique adaptée, aides professionnelles à domicile, etc.) et accompagnée par l'entourage personnel (dans la mesure du possible).

Favoriser la renutrition

Il peut être difficile pour une personne qui n'a pas faim de s'alimenter correctement. Quelques mesures peuvent favoriser la renutrition.

• **Éviter les restrictions alimentaires** : ce sont les « régimes » peu salés, peu sucrés ou pauvres en matières grasses saturées, dont l'intérêt médical s'efface devant le risque de rester en situation de dénutrition. Le sucre et les matières grasses apportent de l'énergie. De plus, avec le sel, ils donnent du goût. D'autres restrictions d'aliments ou de groupes d'aliments, déterminées par la personne elle-même pour des raisons variées, nécessitent d'être identifiées et si possible levées. Les produits allégés (yaourts allégés, faux beurre...) n'ont pas d'intérêt dans cette situation. Enfin, les périodes de jeûne sont particulièrement délétères en cas de dénutrition, quelles que soient les maladies associées. Le médecin appréciera individuellement si certaines restrictions nécessitent d'être maintenues.

• **Consommer les aliments et les plats qui font plaisir.** Tous les aliments sont permis et la diversité favorise la prise alimentaire. Les condiments (moutarde, ketchup, mayonnaise...) et les plantes aromatiques peuvent aider à mieux consommer les plats. Certaines personnes ont un goût plus prononcé pour les aliments sucrés :

les entremets (gâteaux de riz ou de semoule, flans, glaces...) sont riches en énergie et contiennent des protéines. Il est inutile de s'acharner à consommer ou à proposer les aliments qui ne sont plus appréciés, ce qui pourrait créer des dégoûts fixés dans le temps. Ces aliments peuvent être écartés pendant une période ; il sera possible de faire de nouvelles tentatives plus tard. En attendant, il y a des solutions de remplacement par d'autres aliments du même groupe. Par exemple, si la viande n'est pas appréciée, on peut proposer du poisson, des sardines, du hareng ou du thon, des œufs ou augmenter les portions des fromages.

• **Profiter des moments où l'appétit est meilleur.** Le petit-déjeuner est souvent le repas le plus apprécié et peut être l'occasion de consommer des aliments énergétiques et protidiques, comme des viennoiseries, des jus de fruits, des yaourts, du fromage, de la charcuterie ou des œufs, selon les goûts.

• **Introduire des collations** entre les trois repas habituels. Ces collations peuvent être proposées en milieu de matinée (un verre de jus de fruits et un petit gâteau, par exemple), dans l'après-midi (le "goûter", avec une boisson et une tartine beurrée ou avec du chocolat, par exemple). Parfois, le temps qui sépare le dîner du petit-déjeuner est long : une collation dite "nocturne" est alors souhaitable pour rompre le jeûne nocturne, au moment qui convient le mieux à la personne ; ce peut être le soir avant de se coucher, en cas de période d'éveil pendant la nuit, ou encore au petit matin.

• **Prendre soin de la bouche et des dents.** Il est recommandé de se brosser les dents deux fois par jour avec un dentifrice fluoré et de se rendre chez le chirurgien-dentiste au moins une fois par an. La sécheresse buccale (effet du vieillissement, de la déshydratation, de certaines maladies ou de certains traitements) amène à boire régulièrement dans la journée et à proposer des plats en sauce ; le médecin peut prescrire des substituts salivaires. Les

mycoses buccales menacent les patients dénutris, particulièrement en cas de prise d'antibiotiques ; le médecin prescrira le traitement approprié.

• **Repérer d'éventuels troubles de la déglutition.** Ils peuvent être suspectés lorsque la personne tousse pendant les repas ou lorsque la voix "gargouille" après avoir bu ou avalé une bouchée. C'est important d'en parler au médecin traitant, qui peut adresser à un médecin spécialiste ou proposer un bilan de la déglutition par un orthophoniste. On peut alors être amené à adapter la texture des aliments. C'est l'orthophoniste, qui déterminera au mieux les textures adaptées et non adaptées. Souvent, ce sont les textures crémeuses, sans morceaux, qui sont le mieux dégluties.



• **Organiser de l'aide professionnelle** à domicile lorsque les capacités ou l'envie de faire les courses et la cuisine diminuent. Si c'est possible, les aidants professionnels à domicile (auxiliaires de vie, aides-ménagères) comme les proches aidants (famille, amis) accompagnent la personne au marché ou chez les commerçants : cela stimule l'appétit et c'est l'occasion de choisir les aliments qui font envie à ce moment-là, en plus d'entretenir la mobilité et la sociabilité. De même, faire la cuisine

et manger "ensemble" représente un moment de partage, si c'est possible. En complément, il est possible d'avoir recours à des portages de repas à domicile. Les plats et les aliments sont choisis, livrés une ou deux fois par semaine par un prestataire et conservés au réfrigérateur et consommés frais ou réchauffés. Cela demande une certaine gestion des plats livrés, la capacité d'ouvrir les barquettes, l'envie de consommer l'ensemble des plats et de vérifier les dates limites de consommation. En pratique, on peut s'adresser à la mairie de sa commune pour organiser la livraison des repas à domicile.

• **Penser aux couverts ergonomiques** en cas de difficultés à utiliser les couverts habituels. Il peut s'agir de couverts avec un manche adapté qui favorise la préhension, des couverts coudés qui facilitent la prise des aliments, des couteaux adaptés pour couper plus aisément, des assiettes avec rebord et à fond incliné pour prendre les aliments avec la sauce en ne servant que d'une main, des tapis antidérapants à poser sous les assiettes, etc. Les ergothérapeutes évalueront la situation et feront des propositions adaptées. Manger sans aide humaine peut se faire à son propre rythme, ce qui contribue à améliorer les apports alimentaires et à préserver la qualité de vie. Il est évidemment possible, aussi, de manger certains aliments à la main, comme nous le faisons tous lors de buffets ou d'apéros dînatoires : c'est le "manger-mains".

Enrichir l'alimentation avec des ingrédients du quotidien

Lorsque la personne dénutrie ne peut consommer que de petits volumes d'aliments, une stratégie consiste à rendre les plats plus denses, c'est-à-dire plus riches en énergie et en protéines, sans augmenter la taille des portions : c'est l'enrichissement de l'alimentation.

Il est réalisé avec des aliments simples et riches en énergie (matières grasses et glucides) ou en protéines (fromage, jambon et autres charcuteries) disponibles dans les commerces de proximité. Les

repas sont composés selon les goûts et les habitudes de la personne et les ingrédients d'enrichissement y sont incorporés. Par exemple, on peut ajouter du beurre, du parmesan et une tranche de jambon coupée en petits morceaux dans un potage de légumes, ce qui le rendra beaucoup plus intéressant en termes de calories et de protéines. La purée de pommes de terre peut aussi facilement être enrichie avec un œuf, du lait en poudre ou du fromage fondu. Toutes les combinaisons sont permises, tant que le plat garde un aspect visuel et gustatif qui convient à la personne qui va le consommer !

L'enrichissement de l'alimentation est peu coûteux et c'est un moyen de s'adapter aux habitudes alimentaires et aux goûts de la personne. En outre, il permet d'optimiser les apports nutritionnels sur le court, moyen ou long terme. (Les recommandations pour lutter contre la dénutrition en enrichissant l'alimentation sont données dans la troisième partie de ce livre).

Compléter les repas par des compléments nutritionnels oraux (CNO)

Les CNO sont des "aliments diététiques à des fins médicales spéciales" (ADDFMS) spécialement traités ou formulés pour répondre aux besoins nutritionnels des patients. Les CNO qui sont évoqués ici sont des solutions comprenant glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux, que l'on choisit plutôt "hyperénergétiques" et "hyperprotéiques" pour corriger un état de dénutrition. Les CNO sont disponibles en pharmacie. Ils peuvent être achetés sans ordonnance mais ne sont remboursés par l'Assurance Maladie que sur prescription médicale et en cas de dénutrition.

Il faut différencier les CNO et les compléments alimentaires : ces derniers apportent une ou plusieurs substances nutritionnelles (par exemple, magnésium, acides gras oméga-3...), mais ne répondent que très rarement à un statut réglementaire et ne sont pas remboursés. Les compléments alimentaires ne peuvent pas remplacer un CNO.

Il existe une large gamme de CNO, dont la composition varie en densité de calories et

de protéines, en texture et en arômes. Les CNO peuvent être proposés sous forme de boissons, potages, jus de fruits, compotes, crèmes, biscuits, gâteaux, plats mixés ou poudre de protéines. Les CNO sont dans la grande majorité des cas "prêts à l'emploi", dans des petites bouteilles, briquettes, pots ou sachets. Les CNO peuvent aussi être aromatisés ou cuisinés.

La prescription initiale d'un CNO est faite pour un mois. Les prescriptions ultérieures peuvent être faites pour des durées de trois mois. La première délivrance par le pharmacien est pour dix jours. Cette période sert à évaluer l'appréciation et la consommation du produit par le patient. Il est capital de s'assurer régulièrement que les CNO sont correctement consommés, de varier les arômes et les textures en fonction de leur acceptabilité, ce qui peut évoluer au cours du temps.

Les vitamines et minéraux

La prescription de vitamine D est évoquée plus haut. Il s'agit surtout de carences en vitamines B1, B6, B9, B12, C et sels minéraux, calcium, zinc et sélénium et, surtout, en magnésium. Ces carences sont difficiles à diagnostiquer car les symptômes cliniques sont inconstants et rarement spécifiques, susceptibles d'être attribués au vieillissement ou à des problèmes de santé. En outre, les mesures plasmatiques des micronutriments sont coûteuses et parfois difficiles à interpréter. Dans cette situation d'incertitude, la prise d'un complexe de vitamines et minéraux, correspondant aux apports nutritionnels recommandés (ANR), pendant une période transitoire (deux à trois mois, par exemple), peut améliorer le statut en micronutriments sans risque d'effet secondaire. Si les apports alimentaires restent faibles et peu diversifiés, ces micronutriments peuvent être pris de manière plus prolongée.

Cette prise en charge demande de la patience et doit s'accompagner le plus possible d'une activité physique. Elle est souvent suffisante mais, devant des dénutritions très sévères, il faut parfois discuter de façon collégiale avec une équipe médicale du recours à une nutrition entérale (alimentation directement dans le tube digestif à l'aide d'une sonde) ou parentérale (alimentation par un cathéter placé dans une veine).

Envisager la nutrition artificielle en cas d'échec de la nutrition orale

Le traitement de la dénutrition repose ainsi sur un ensemble de mesures adaptées au mieux à la personne dénutrie. Ce traitement est le plus souvent suffisant pour améliorer le statut nutritionnel. Cependant, dans certains cas, l'importance de l'anorexie ou la sévérité des problèmes de santé font que les apports nutritionnels oraux restent insuffisants. Il faut alors envisager une alimentation artificielle : il s'agit de la nutrition entérale (alimentation directement dans le tube digestif à l'aide d'une sonde) et de la nutrition parentérale (alimentation par un cathéter placé dans une veine) par des produits pharmaceutiques spécifiques.



L'indication d'une nutrition artificielle doit être réfléchie par le médecin ou, dans certains cas, faire l'objet d'une discussion collégiale pour évaluer les bénéfices attendus et les risques encourus. Dans certaines situations, cette nutrition artificielle aide à passer un cap difficile (état de santé et statut nutritionnel) et accélère la convalescence. Dans d'autres cas, elle apparaît comme futile. Comme tous les soins de support, la nutrition artificielle peut être réalisée sur une période plus ou moins prolongée, en fonction de l'évolution de la situation clinique.

Le syndrome de renutrition

En cas de dénutrition sévère et d'augmentation rapide des apports nutritionnels (par voie orale, entérale ou parentérale), une complication peut apparaître : le syndrome de renutrition [AR1]*. Il s'agit de manifestations cliniques (œdèmes, symptômes cardipulmonaires ou neuromusculaires) et biologiques [diminution du phosphore (P), du potassium(K), du magnésium (Mg) ou de la vitamine B1]. La prévention du syndrome de renutrition consiste à identifier les personnes à risque, à contrôler les concentrations plasmatiques de ces micronutriments, à supplémenter si nécessaire et à débuter la renutrition très progressivement. Cette surveillance est faite par le médecin.



L'importance de l'activité physique

Comme pour la prévention de la dénutrition, l'objectif de la renutrition est principalement de "refaire du muscle". L'alimentation apporte les nutriments nécessaires, mais la stimulation du muscle par l'activité physique est indispensable à l'amélioration de la qualité musculaire, ce qui optimise le fonctionnement

de l'organisme. De plus, l'activité physique, même d'intensité modérée, est susceptible d'amplifier le bien-être chez ces personnes fragilisées.

Le niveau d'activité physique est adapté aux capacités de la personne et des exercices simples peuvent suffire. Il peut s'agir de reprendre les actes de la vie courante (se lever du lit ou d'un fauteuil, marcher, monter des escaliers, faire sa toilette) jusqu'à optimiser ses performances sur un vélo d'appartement, par exemple. Toutes les activités physiques peuvent apporter un bénéfice physique et psychique. C'est important que chaque individu pratique l'activité physique qu'il apprécie, dans la mesure de ce qu'il peut faire et dans un environnement confortable.

L'activité physique adaptée peut être prescrite aux personnes atteintes d'une affection de longue durée (ALD), de maladies chroniques, présentant des facteurs de risque ou en perte d'autonomie (ameli.fr), mais elle ne bénéficie pas à ce jour d'un remboursement par l'Assurance Maladie. Des financements peuvent être proposés par certaines agences régionales de santé, collectivités locales ou encore organismes complémentaires pour diminuer le reste à charge des assurés. En revanche, les séances de kinésithérapie sont prises en charge par l'Assurance Maladie.

La surveillance

Elle repose principalement sur la mesure régulière du poids, à des intervalles variant d'une semaine à un mois selon la sévérité de la dénutrition et des problèmes de santé. L'appétit, la consommation alimentaire et les capacités fonctionnelles sont aussi des indicateurs d'amélioration ou de détérioration du statut nutritionnel. La surveillance peut être faite par les médecins et tous les professionnels paramédicaux. Les diététiciens peuvent veiller sur l'évolution du statut nutritionnel et donner les conseils pour adapter l'alimentation au cours de la renutrition. La consultation diététique en ville n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie, mais certaines complémentaires santé couvrent ces frais.

Pr Agathe RAYNAUD-SIMON



* [AR1] Référence : <https://www.sfn.org/>

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

INTRODUCTION

Le vieillissement est souvent accompagné de modifications physiologiques qui influencent les besoins nutritionnels. Adapter l'alimentation des personnes âgées devient ainsi essentiel pour préserver leur autonomie fonctionnelle et cognitive, prévenir leur dépendance et améliorer leur qualité de vie globale.

L'alimentation joue ainsi un rôle crucial pour prévenir la sarcopénie et la fragilité, états qui peuvent être réversibles par des interventions nutritionnelles adaptées⁽¹⁾.

Ce chapitre vise à présenter les enjeux nutritionnels spécifiques et proposer des recommandations pratiques pour maintenir l'autonomie.

Tous les chiffres (x) renvoient vers une référence à la fin de chapitre.

1. POURQUOI ADAPTER SON ALIMENTATION AVEC L'ÂGE

Avec l'avancée en âge, si les besoins énergétiques totaux restent relativement

stables, les besoins nutritionnels spécifiques augmentent, notamment concernant les protéines et certains micronutriments essentiels^(2,3). En effet, les personnes âgées présentent souvent une moindre efficacité dans l'utilisation des protéines alimentaires pour maintenir la masse musculaire. Cela rend nécessaire des apports protéiques suffisants et réguliers afin de prévenir ef-

facement la sarcopénie, c'est-à-dire la perte progressive de masse et de force musculaires associée à l'âge⁽⁴⁾. Par ailleurs, le vieillissement modifie les perceptions sensorielles (goût, odorat), entraînant souvent une diminution du plaisir alimentaire et un risque accru de sous-consommation d'aliments essentiels.

Ces modifications amènent des risques spécifiques : dénutrition, fragilité osseuse, sarcopénie, mais également une susceptibilité accrue aux maladies chroniques (diabète, pathologies cardiovasculaires)⁽⁵⁾. La dénutrition est particulièrement préoccupante car elle accélère la perte d'autonomie, à la fois physique et cognitive, augmentant ainsi le risque de dépendance⁽⁶⁾.

2. IMPACT D'UNE BONNE NUTRITION SUR LE MAINTIEN DE L'AUTONOMIE

Nutrition et autonomie physique

La prévention de la sarcopénie est un enjeu majeur. Une alimentation riche en protéines est indispensable pour maintenir la masse musculaire et les capacités fonctionnelles. La littérature scientifique recommande des apports protéiques quotidiens d'environ 1 à 1,2 g/kg de poids corporel pour les seniors, répartis régulièrement sur la journée pour une meilleure synthèse musculaire.

Par ailleurs, des interventions combinant nutrition adaptée et exercices physiques réguliers (en résistance et en endurance) démontrent clairement leur efficacité dans la réduction de la fragilité et le maintien de l'autonomie chez les personnes âgées^(7,8).

En parallèle, certains micronutriments jouent un rôle important dans le maintien de la densité osseuse et musculaire. Ainsi, une supplémentation adéquate et régulière en vitamine D, fréquemment déficiente chez les personnes âgées, réduit significativement

le risque de fragilité⁽⁹⁾.

Nutrition et autonomie cognitive

Plusieurs nutriments spécifiques pourraient avoir un effet protecteur sur les fonctions cognitives, notamment les oméga-3, les antioxydants (vitamines E, C, caroténoïdes) et les vitamines du groupe B. Une alimentation riche en fruits et légumes est associée à une réduction significative du risque de fragilité cognitive et fonctionnelle⁽¹⁰⁾.

Des études montrent aussi que le régime méditerranéen, caractérisé par une consommation élevée de fruits, légumes, céréales complètes, poissons et huile d'olive, réduit de près de 70 % le risque de devenir fragile chez les personnes âgées⁽¹¹⁾.



3. REPÉRAGE PRÉCOCE ET PRÉVENTION DES TROUBLES NUTRITIONNELS

Signes précoce à surveiller

Plusieurs signes simples doivent attirer l'attention des aidants et des professionnels sur un risque nutritionnel : perte de poids involontaire, diminution persistante de l'appétit, fatigue inhabituelle, isolement social croissant.

Le programme ICOPE : un outil pratique pour un repérage précoce

Le programme ICOPE (Integrated Care for Older People), développé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), constitue une démarche structurée de prévention du déclin fonctionnel chez les personnes âgées. La nutrition est l'un des piliers centraux d'ICOPE. Ce programme sert aux personnes à dépister elles-mêmes leur état nutritionnel via une évaluation multidimensionnelle, simple et rapide.

Concrètement, le programme ICOPE propose un dépistage précoce du risque nutritionnel grâce à des questions ciblées sur l'évolution du poids, de l'appétit et de la prise alimentaire. Une intervention précoce et ciblée est alors possible, intégrant conseils nutritionnels personnalisés et suivi régulier.

Cette approche structurée par ICOPE facilite la prise en charge précoce des troubles nutritionnels, prévient leur aggravation et réduit significativement les risques de perte d'autonomie associée à la dénutrition.

4. RECOMMANDATIONS PRATIQUES POUR MAINTENIR L'AUTONOMIE PAR LA NUTRITION

Optimiser l'alimentation quotidienne des seniors

Quelques ajustements nutritionnels simples au quotidien peuvent avoir un impact majeur sur la prévention de la perte d'autonomie.

- **Augmenter les protéines** : intégrer systématiquement des protéines à chaque repas et collations (produits laitiers, œufs, viande ou poisson, légumineuses).

- **Hydratation régulière** : proposer régulièrement des boissons aux personnes âgées pour garantir une hydratation suffisante tout au long de la journée.

- **Adapter les textures alimentaires** : choisir des aliments faciles à mastiquer et agréables à consommer en cas de problèmes bucco-dentaires.



Favoriser l'autonomie alimentaire

Il est important de préserver autant que possible la participation active des personnes âgées à leur alimentation : les inciter à participer aux courses ou

à la préparation des repas contribue à préserver leur autonomie alimentaire et stimule l'appétit.

En cas de difficultés significatives à cuisiner ou à s'approvisionner, des solutions existent : aide à domicile, livraison de repas équilibrés adaptés aux besoins spécifiques des seniors. Ces dispositifs doivent cependant être accompagnés d'un suivi régulier afin de vérifier leur consommation effective.

Collaboration essentielle autour du senior

La vigilance nutritionnelle doit être partagée entre aidants familiaux et professionnels. L'intervention régulière d'un soignant ou d'aide à domicile offre un suivi nutritionnel précis et une prise en charge rapide en cas de signaux d'alerte, réduisant ainsi efficacement les risques de perte d'autonomie⁽¹²⁾.

CONCLUSION

La nutrition adaptée à l'âge constitue un levier essentiel pour préserver l'autonomie des seniors et prévenir efficacement la dépendance. Il est impératif de promouvoir une éducation nutritionnelle collective impliquant les personnes âgées elles-mêmes, les aidants et l'ensemble des professionnels afin d'assurer un vieillissement actif et autonome.

Bertrand FOUGÈRE
Professeur de gériatrie CHU de Tours

Références

1. Cruz-Jentoft AJ, Kiesswetter E, Drey M, Sieber CC. Nutrition, frailty, and sarcopenia. *Aging Clin Exp Res.* 2017 Feb;29(1):43–8.
2. Collectif de lutte contre la dénutrition. [Internet]. 2023 [cited 2025 May 7]. « L'alimentation comme vecteur du bien vieillir » – Les recommandations du Conseil national de l'alimentation (CNA). Disponible sur : <https://www.luttecontrelnutrition.fr/ressource/lalimentation-comme-vecteur-du-bien-vieillir-les-recommandations-du-cna-conseil-national-de-lalimentation>
3. Bonnefoy M, Berrut G, Lesourd B, Ferry M, Gilbert T, Guerin O, et al. Frailty and nutrition: Searching for evidence. *The Journal of nutrition, health and aging.* 2015 Mar 1;19(3):250–7.
4. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing.* 2019 Jan 1;48(1):16–31.
5. Rodríguez-Sánchez I, Rodríguez-Mañas L. Nutrition and frailty: additional evidence supporting their relationships. *J Nutr Health Aging.* 2024 Apr;28(4):100218.
6. Scarmeas N, Anastasiou CA, Yannakoulia M. Nutrition and prevention of cognitive impairment. *The Lancet Neurology.* 2018 Nov 1;17(11):1006–15.
7. Ng TP, Feng L, Nyunt MSZ, Feng L, Niti M, Tan BY, et al. Nutritional, Physical, Cognitive, and Combination Interventions and Frailty Reversal Among Older Adults: A Randomized Controlled Trial. *Am J Med.* 2015 Nov;128(11):1225–1236.e1.
8. Dorner TE, Lackinger C, Haider S, Luger E, Kapan A, Luger M, et al. Nutritional intervention and physical training in malnourished frail community-dwelling elderly persons carried out by trained lay “buddies”: study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Public Health.* 2013;13:1232.
9. Artaza-Artabe I, Sáez-López P, Sánchez-Hernández N, Fernández-Gutierrez N, Malafarina V. The relationship between nutrition and frailty: Effects of protein intake, nutritional supplementation, vitamin D and exercise on muscle metabolism in the elderly. A systematic review. *Maturitas.* 2016 Nov 1;93:89–99.
10. Fekete M, Lehoczki A, Tarantini S, Fazekas-Pongor V, Csípő T, Csizmadia Z, et al. Improving Cognitive Function with Nutritional Supplements in Aging: A Comprehensive Narrative Review of Clinical Studies Investigating the Effects of Vitamins, Minerals, Antioxidants, and Other Dietary Supplements. *Nutrients.* 2023 Dec 15;15(24):5116.
11. Rahi B, Ajana S, Tabue-Teguo M, Dartigues JF, Peres K, Feart C. High adherence to a Mediterranean diet and lower risk of frailty among French older adults community-dwellers: Results from the Three-City-Bordeaux Study. *Clin Nutr.* 2018 Aug;37(4):1293–8.
12. Ravat C., Nutrition de la personne âgée et maintien à domicile : quelle place pour l'IPA ? 2023;79.



50 RECETTES DE CUISINE

Partie 2

INTRODUCTION

Aujourd'hui, la **dénutrition des personnes âgées** est un problème encore trop méconnu qui concerne plus de **deux millions de Français et quadruple le risque de décès**.

Face à cet enjeu majeur de société, une **clé d'action simple et accessible** existe : **l'alimentation**. Bien se nourrir n'est pas qu'une affaire de goût ou de plaisir, c'est également un **élément essentiel pour préserver la santé** et accompagner un **vieillissement harmonieux**.

Entretenir le **plaisir de la table** devient alors primordial : le **partage des repas, la convivialité et le lien social** sont autant de leviers qui stimulent l'appétit et redonnent du sens au moment du repas.

Pour répondre à ces enjeux, **50 recettes originales** ont été imaginées par de grands **chefs français** – Sandrine Baumann-Hautin, Michel Bras, Olivier Roellinger, Christian Têtedoie, ainsi que les **chefs d'emeis**. Leur objectif : montrer qu'une cuisine

à la fois **saine, savoureuse et adaptée** peut demeurer un **plaisir quotidien**, à tout âge de la vie. Chaque recette est imaginée pour que les personnes âgées subvienne à leurs besoins quotidiens.

- Elles sont réalisables par elles-mêmes ou leurs aidants, avec lesquels elles peuvent les partager pour des moments de convivialité.
- Elles sont réparties en différentes catégories : petits-déjeuners, collations, entrées, salades, soupes, accompagnements, viandes, poissons et desserts.
- Elles sont élaborées avec des aliments de qualité nutritive choisie et simples à se procurer.
- Elles sont pensées avec des alternatives de compléments nutritionnels oraux (CNO), de goûts ou de textures, ainsi que sur la base de recommandations d'un nutritionniste.

ŒUF PARFAIT ET PETITS POIS



Pour 100 g
150 kcal
6,5 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 15 min

Une recette classique, économique et gourmande qui vous apportera de l'énergie pour commencer la journée, dans une version printanière, que vous pouvez décliner au fil des saisons.



- 2 œufs extra-frais



- 200 g de petits pois écossés



- 10 g de beurre



- 1 échalote



- 10 cl de crème liquide



- Piment d'Espelette



- Fleur de sel et poivre



- Menthe fraîche



1. Préchauffez le four à 120 °C.



2. Épluchez et émincez l'échalote. Faites fondre le beurre et mettez-y à suer l'échalote. Ajoutez la crème liquide, le piment d'Espelette et assaisonnez avec fleur de sel et poivre. Ciselez la menthe et incorporez-la.



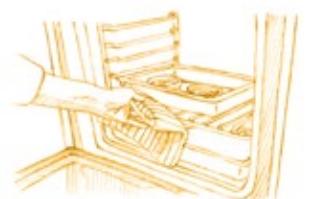
3. Faites cuire 3 min les petits pois dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez-les et plongez-les dans un grand récipient d'eau froide. Égouttez à nouveau.



4. Répartissez les petits pois dans deux petits plats allant au four. Versez dessus la sauce à la crème.



5. Cassez un œuf délicatement au centre.



6. Faites cuire au four pendant 5 min environ en surveillant bien.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Il est possible d'utiliser des petits pois surgelés ou bien de les remplacer par des fèves, des haricots verts ou des épinards.

Accompagnez cette petite cocotte avec une belle tranche de pain complet ou quelques blinis.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Pour un petit-déjeuner protéiné, non sucré et source de fibres et minéraux. Pensez à l'accompagner de pain pour apporter des glucides et tenir jusqu'au déjeuner.

OMELETTE BICOLORE



Pour 100 g
210 kcal
11 g protéines

4 portions Préparation 10 min Cuisson 10 min

Un grand classique de la cuisine française qui nécessite une certaine technique et maîtrise, mais que vous réussirez comme un chef grâce à cette version simplifiée.

Un bel apport de protéines et d'énergie, avec une texture moelleuse et fondante.



- 8 œufs de poule



- 20 g de beurre



- 20 à 30 g de crème



- Huile d'olive



- Persil



- Ciboulette



- Sel et poivre



1. Préparez les herbes : effeuillez le persil et ciselez la ciboulette.



2. Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes.



3. Assaisonnez les blancs avec du sel uniquement et les jaunes avec du sel et du poivre.



4. Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez-y les blancs bien lisses.



5. Laissez cuire tout doucement sur feu doux. Stoppez la cuisson avant que les blancs ne soient complètement cuits.



6. Mettez 15 g de beurre à fondre dans une poêle et ajoutez-y les jaunes assaisonnés. Faites cuire sur feu doux en mélangeant avec un fouet, jusqu'à ce que les jaunes soient coagulés, c'est-à-dire cuits.



7. Parsemez-les d'herbes, puis déposez-les sur les blancs.



8. Roulez l'omelette, et faites-la glisser dans une assiette. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

N'hésitez pas à enrichir cette omelette avec quelques tranches de bacon, jambon, morceaux de poulet ou bien avocat.

Pour les plus gourmands, un petit fromage de chèvre ou de brebis, avec quelques pousses d'épinards compléteront ce petit-déjeuner.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Un petit-déjeuner salé, qui peut être encore plus riche en protéines en imitant les Anglais : servir avec haricots à la tomate, saucisses, bacon...

PANCAKES AU FROMAGE BLANC ET AU SARRASIN



Pour 100 g
195 kcal
9 g protéines

**4 portions Préparation 10 min Cuisson 15 min
Repos 30 min**

Rien de plus facile à préparer que des pancakes pour un petit-déjeuner gourmand et équilibré.

De plus, ils peuvent aussi bien être consommés avec du "salé", selon vos préférences alimentaires.



• 1 œuf



• 85 g de farine de sarrasin



• 200 g de fromage blanc



• 5 g de levure



• 2 g de poudre de vanille



• 20 g d'huile d'olive pour la cuisson



1. Mettez la farine avec la levure et la poudre de vanille dans un récipient.



2. Faites un puits et cassez l'œuf au centre. Battez au fouet.



3. Ajoutez le fromage blanc et mélangez bien. Laissez reposer 30 min à température ambiante.



4. Faites chauffer une poêle et passez avec un pinceau un peu d'huile d'olive.



5. Versez une belle cuillère à soupe de pâte, laissez cuire d'un côté 2 min, retournez et laissez cuire le second côté.



6. Faites de même pour les autres pancakes.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

En cas de dénutrition, modifiez la recette en utilisant un CNO texture crème, au goût de votre choix (125 g), et 75 g de fromage blanc.

Si vous n'aimez pas le sarrasin, utilisez le même poids de farine de blé semi-complète ou de petit épeautre.

Vous pouvez aussi agrémenter la pâte à pancakes avec des herbes aromatiques, des épices et des zestes d'agrumes ou y ajouter 50 g de fromage râpé.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Préparation riche en protéines, à agrémenter de sirop d'érable, de confiture ou de pâte à tartiner pour la version sucrée. Pour la version salée, à recouvrir d'avocat, de saumon, de bacon...

PUDDING AUX RAISINS



Pour 100 g
210 kcal
4,5 g protéines

**2 portions Préparation 10 min Cuisson 20 min
Macération 30 min**

Issue d'une famille de commerçants pâtissiers, je me souviens du délicieux pudding que faisait mon père, préparé en grand cadre, garni de raisins secs et très moelleux. Sans oublier sa bonne odeur, j'adorais en manger une part dès la sortie du four, encore un peu tiède. Cette façon simple et économique d'utiliser les viennoiseries invendues nous évitait de les jeter. Depuis, j'ai gardé cette habitude de faire régulièrement du pudding avec mes petits restes de pain.



• 1 oeuf



• 75 g de restes de pain



• 85 g de lait



• 85 g de crème liquide



• 25 g de raisins Sultan ou Corinthe



• 75 cl de jus d'orange



• 2 g de cannelle en poudre



• 20 g de beurre pour le plat



• 25 g de sucre de canne complet



1. Préchauffez le four à 160 °C.



2. Faites macérer les raisins dans le jus d'orange pendant 30 min.



3. Beurrez le plat et ajoutez le sucre de canne sur la surface.



4. Coupez les restes de pain en morceaux et disposez-les dans le plat.



5. Mélangez au fouet les œufs avec la crème et le lait.



6. Ajoutez la cannelle, ainsi que les raisins macérés.



7. Versez sur le pain.



8. Faites cuire au four pendant environ 20 min.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

En cas de dénutrition, remplacez le lait par 100 g de CNO liquide de votre choix.

Pour un pudding plus gourmand, ajoutez 50 g de pépites de chocolat noir au lieu des raisins macérés. Vous pouvez aussi remplacer la cannelle par 20 g de fleur d'oranger.

Bien évidemment, un petit bouchon de rhum ambré dans les raisins sera l'accord parfait !

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Petit-déjeuner version "zéro gaspi" qui n'oublie pas de faire le plein d'énergie tout en étant facile à préparer et à mastiquer.

PAIN PERDU À LA FLEUR D'ORANGER



Pour 100 g
285 kcal
5 g protéines

2 portions Préparation 5 min Cuisson 10 min

Encore une idée très simple et rapide pour utiliser un reste de pain, même de brioche, et se faire un petit-déjeuner gourmand. La texture moelleuse et imbibée conviendra parfaitement en cas de problématiques dentaires ou de mastication.



- 2 belles tranches de pain de 2 cm d'épaisseur



- 20 g de beurre



- 20 g de sucre complet de canne



- 1 œuf



- 150 g de crème liquide



- 1 zeste d'orange



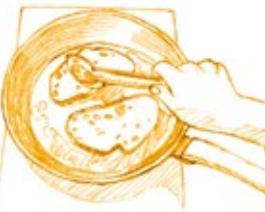
- 15 g de fleur d'oranger



1. Mélangez l'œuf au fouet avec la crème, la fleur d'oranger et le zeste d'orange.



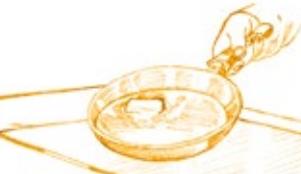
2. Dans un plat, versez la préparation et imbibez-en les tranches de pain.



3. Au bout de 2 min, retournez les tranches. Laissez-les s'imbiber.



4. Faites chauffer une poêle avec le beurre et le sucre afin qu'il commence légèrement à caraméliser.



5. Déposez les tranches de pain et laissez cuire pendant 5 min.



6. Retournez les tranches et laissez cuire à nouveau 3 à 5 min.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Si besoin, pour enrichir davantage la préparation, ajoutez 15 g de poudre de lait et un jaune d'œuf supplémentaire. Accompagnez aussi avec une belle cuillère de caramel beurre salé ou de confiture de votre choix.

Possibilité de mettre 10 g de poudre de cacao dans le mélange qui sert à tremper le pain ou bien encore 50 g de praliné.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Tendre et "zéro gaspi", ce pain perdu rapide à préparer vous apportera toute l'énergie nécessaire jusqu'au déjeuner.

RILLETTES DE MAQUEREAUX



Pour 100 g
229 kcal
16,2 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 30 min
Réfrigération 2 heures

Souvent oublié, le maquereau est un petit poisson riche en oméga-3, en vitamine D et en vitamines du groupe B. Il constitue également une excellente source de protéines, de fer, de sélénium et de phosphore, essentiels pour la santé osseuse, le fonctionnement immunitaire et le métabolisme énergétique.

- 8 filets de maquereau frais (400 g)



- 60 g d'oignons nouveaux



- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



- 1 cuillère à soupe de sel fin



- 100 g de crème épaisse



- 1 cuillère à café de gingembre en poudre



1. Coupez 150 g de filets en gros cubes et mixez le reste.



2. Ciselez les oignons et faites-les revenir 3 min avec l'huile d'olive.



3. Hors du feu, ajoutez la crème, le gingembre et le sel fin.



4. Réunissez le tout et mélangez bien.



5. Laissez refroidir.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

À défaut de maquereau, utilisez d'autres poissons comme la sardine, le saumon et le cabillaud. Assaisonnez avec les épices ou poivre de votre choix : Espelette, curry, paprika. En fonction de la texture souhaitée, mixez la totalité des rillettes.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

À servir sur un petit toast de pain complet pour ajouter un apport en fibres. La version tartinable peut servir de plat du soir si vous n'avez pas très faim.

JEU DE BILLES DE BETTERAVE ET POMMES GRANNY SMITH



Pour 100 g
95 kcal
1g protéines

4 portions Préparation 20 min Cuisson 30 min

La betterave est connue comme légume depuis l'Antiquité. Les premières traces écrites nous viennent des Grecs, au V^e siècle av. J.-C. L'origine de l'utilisation alimentaire des racines de betterave semble se situer dans la grande plaine qui s'étend de l'Allemagne à la Russie. En 1947, un Allemand, Andreas Sigismund Marggraf, a réussi à extraire le sucre de la betterave.



- **2 grosses betteraves rouges crues**



- **2 pommes granny smith**



- **1/4 d'une branche de céleri**



- **Feuilles d'estragon, 1 étoile de badiane**



- **3 cuillères à soupe d'huile d'olive**



- **Une pincée de sucre**



- **Une pincée de sel**



- **Quelques grains de raisin muscat**



- **1 citron jaune**



1. Pelez les betteraves à l'aide d'un économise. Avec une cuillère à pomme parisienne, formez des boules de betterave bien rondes qui vont ressembler à des billes. Récupérez-en 500 g environ.



2. Dans une casserole, déposez les billes de betterave avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 3 cuillères à soupe d'eau. Ajoutez une pincée de sel, la branche de céleri coupée en morceaux, ainsi que les feuilles d'estragon et la badiane.



3. Faites cuire le tout à frémissements avec un couvercle.



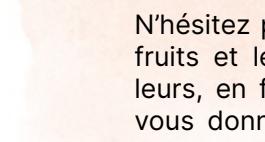
4. Les betteraves seront cuites lorsque vous pourrez enfoncez la pointe d'un couteau sans résistance. Veillez à ce qu'il y ait toujours un reste de jus au fond de la casserole ! Si besoin, ajoutez un peu d'eau.



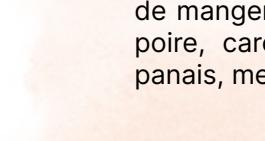
5. Égouttez les billes de betterave, gardez le jus de cuisson. Laissez-les refroidir.



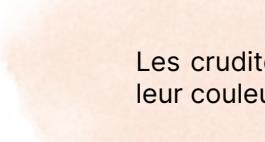
6. Avec le jus de cuisson (environ trois cuillères à soupe), faites une vinaigrette en ajoutant 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et un filet de jus de citron.



7. Faites des billes de pomme fraîche pour compléter la recette.



8. Dans une assiette, coulez un peu de vinaigrette.



9. Déposez les billes de betterave, celles de pommes et les grains de raisin. Attention à ne pas toucher les billes de pomme avec la vinaigrette.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

N'hésitez pas à vous amuser avec des fruits et légumes de différentes couleurs, en fonction des saisons, ce qui vous donnera ainsi encore plus envie de manger, en cas de perte d'appétit : poire, carotte, butternut, concombre, panais, melon, pastèque, céleri, etc.

Préparez-vous des petits pots avec couvercle que vous stockerez au réfrigérateur. Ainsi, vous n'aurez plus qu'à vous servir lorsqu'une petite faim se fera sentir !

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Les crudités, sources de fibres et de vitamines, stimulent l'appétit grâce à leur couleur, leur texture et leur fraîcheur.

FROMAGE BLANC ET JUS DE TOMATES



Pour 100 g
65 kcal
3 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 1 min
Réfrigération 2 heures

Si la tomate est considérée comme un légume et consommée comme tel, elle est en réalité un fruit ! Croquez donc dans une tomate bien mûre pour constater qu'elle contient du sucre naturel.

Elle fut introduite en Europe au début du XVI^e siècle par les Espagnols, d'abord en Espagne, puis en Italie, par Naples, alors possession de la couronne espagnole.



- 1 kg de tomates bien mûres



- 1 petit concombre



- 1 tranche de pain rassis



- 1 gousse d'ail



- 1 cuillère à soupe de vinaigre (xérès de préférence)

- Sel et poivre



- Bouquet de basilic



- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive



- 500 g de fromage blanc



1. Dans une casserole, portez à ébullition une grande quantité d'eau.



2. Retirez le pédoncule des tomates, incisez une croix à l'opposé, puis plongez-les 30 secondes dans l'eau bouillante. Retirez-les et plongez-les dans un grand saladier d'eau glacée. Retirez la peau, coupez-les et enlevez les pépins.



4. Dans un mixeur ou un blender, mixez ensemble les tomates, le concombre et les autres ingrédients jusqu'à obtention d'une texture mousseuse.



3. Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, retirez les pépins, coupez en dés, salez légèrement et laissez dégorger 30 min.



5. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.



6. Déposez le fromage blanc au centre d'une assiette. Versez autour le jus de tomates. Déposez quelques feuilles de basilic et ajoutez l'huile d'olive.

ALTERNATIVES (CNO, santé, goût, astuces...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Cette entrée peut se transformer en dessert en ajoutant une salade de fraises et de framboises à la vanille.

Vous pouvez ajouter 2 g de piment d'Espelette dans le fromage blanc.

Pour gagner du temps, utilisez de la pulpe de tomates prête à l'emploi.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une entrée protéinée pour l'été.

TARTARE DE BETTERAVE, CÂPRES ET CORNICHONS, CRÉMEUX D'AVOCAT



Pour 100 g
87 kcal
1,9 g protéines

2 portions Préparation 15 min

Une idée de recette qui change avec différentes textures, néanmoins très simple à réaliser. De la couleur dans l'assiette pour égayer et donner envie de se faire plaisir !



- 250 g de betterave cuite



- 2 avocats



- 50 g de cornichons



- 50 g de câpres



- 1 jus de citron vert



- 10 cl de lait



- 1 gousse d'ail



- 2 cl de vinaigre de vin



- Persil plat



- Sel et poivre



1. Pelez les avocats, retirez les noyaux, et ajoutez le jus de citron.



2. Mixez la chair avec le lait, le sel et le poivre, jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse. Réservez au réfrigérateur.



3. Lavez le persil et ciselez-le.



4. Épluchez la gousse d'ail et hachez-la.
5. Coupez grossièrement les câpres et les cornichons.
6. Dans un récipient, mélangez au fouet le vinaigre, le sel, le poivre, le persil, les câpres et les cornichons, et montez avec l'huile d'olive.



7. Épluchez les betteraves et coupez-les en petits cubes.



8. Mélangez ce tartare avec la sauce vinaigrette.



9. Servez accompagné du crémeux d'avocat.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour une assiette plus fruitée, ajoutez quelques framboises coupées sur le tartare de betteraves. Si vous n'aimez pas les câpres ni les cornichons, remplacez-les par des olives noires à la grecque coupées.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Frais, coloré et riche en nutriments, ce plat s'intègre idéalement dans une alimentation équilibrée méditerranéenne ou végétarienne.

CRÉMEUX D'AVOCAT AU PIMENT D'ESPELETTE



Pour 100 g
174 kcal
1,2 g protéines

2 portions Préparation 10 min Réfrigération 30 min

Une recette très facile à réaliser, qui donne l'occasion d'utiliser des avocats trop mûrs. La texture très soyeuse et fondante sera appréciée lors de problématiques dentaires ou de mastication. Ce crémeux peut aussi être la base d'un plat plus complet et s'enrichir assez simplement.



- 2 avocats bien mûrs



- 1/2 citron jaune ou 1 citron vert



- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette moulu



- Poivre et fleur de sel



- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive



- Ciboulette



1. Ouvrez en deux les avocats et retirez le noyau. Avec une cuillère à soupe, récupérez la chair.

2. Ajoutez le jus de citron de votre choix.

3. Assaisonnez avec le piment d'Espelette, le poivre et la fleur de sel à votre convenance.

4. Ajoutez l'huile d'olive.

5. Lavez la ciboulette et coupez-la finement.

6. Mélangez tous les ingrédients à la fourchette ou bien avec un petit blender ou un mixeur, jusqu'à l'obtention d'un mélange bien crémeux.

7. Réservez 30 min au réfrigérateur avant de déguster.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour un plat plus complet, servez ce crémeux d'avocat avec quelques asperges cuites à la vapeur ou à l'anglaise 5 min, et une mayonnaise aux agrumes. Le crémeux peut être enrichi avec une cuillère à soupe de fromage blanc. Le piment d'Espelette peut être remplacé par la même quantité de curry en poudre.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

L'avocat est un fruit dit "oléagineux" du fait de son apport en matières grasses insaturées qui participent à la régulation du taux de cholestérol et contribuent à une bonne santé cardiovasculaire. C'est également une bonne source de lutéine, qui favorise le bon fonctionnement du cerveau. Invitez-le régulièrement dans vos repas !

CANNELLONI DE POIREAU MIMOSA



Pour 100 g
259 kcal
4,6 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 15 min

Nous nous souvenons tous des œufs mimosa, pas toujours savoureux, de la cantine de notre enfance. Ici, ils sont associés avec du poireau fondant pour une assiette plus équilibrée et colorée. À partager avec les petits-enfants !



• 1 gros poireau



• Ciboulette



• 2 œufs



• Fleur de sel
et poivre



1. Faites cuire les œufs dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 min.



2. Laissez refroidir, écalez.



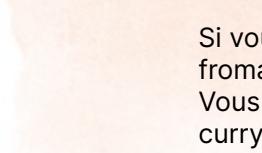
3. Retirez les jaunes et coupez les blancs en petits cubes.



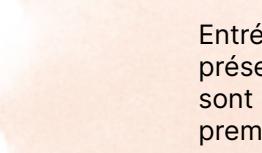
4. Écrasez les jaunes d'œuf, et assaisonnez avec fleur de sel, poivre et mayonnaise.



5. Lavez et ciselez la ciboulette. Ajoutez-la dans le mélange avec les cubes de blancs d'œuf.



6. Lavez et faites cuire le poireau à la vapeur 10 min. Refroidir.



7. Coupez en plusieurs tronçons et ouvrez en deux dans le sens de la longueur.



8. Remplissez avec le mélange d'œufs mimosa. Refermez le poireau pour obtenir un cannelloni.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Si vous n'aimez pas la mayonnaise, mélangez les jaunes avec un fromage frais de chèvre, de brebis ou bien du fromage blanc. Vous pouvez aussi parfumer avec du piment d'Espelette, du curry ou du paprika.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Entrée équilibrée avec son apport en fibres et en protéines et présentation originale qui vous mettra en appétit. Les cinq sens sont importants dans l'alimentation. La vue et l'odorat sont les premiers déclencheurs.

HOUMOUS AU CUMIN



Pour 100 g
291 kcal
3,7 g protéines

2 portions Préparation 10 min Réfrigération 2 heures

Le houmous est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée notamment de pois chiches et de tahiné (purée de sésame). Il s'agit d'un plat typique de la cuisine arabe, juive, arménienne et levantine. Le pois chiche est une légumineuse qui apporte beaucoup de fibres, de protéines végétales et de matières grasses mono-insaturées et qui est très rassasiante.



- 200 g de pois chiches cuits et égouttés



- 50 g de purée de sésame



- 1 gousse d'ail



- 1 citron jaune



- Cumin



- 15 cl d'huile d'olive



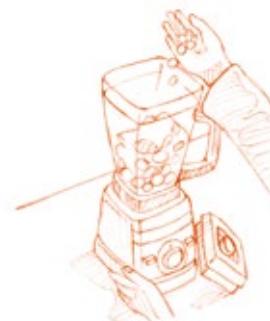
- Fleur de sel et poivre



1. Lavez le citron, récupérez le zeste et le jus.



2. Épluchez la gousse d'ail.



3. Dans un mixeur ou un blender, mettez les pois chiches, la purée de sésame, l'ail, les zestes et le jus de citron, le cumin et l'huile d'olive.



4. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.



5. Assaisonnez avec de la fleur de sel et du poivre.



6. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures avant de déguster bien frais.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Il est possible d'ajouter des herbes aromatiques comme le persil plat, la ciboulette, la coriandre et la menthe. Pour un houmous plus doux et onctueux, mélangez 100 g de yaourt grec de vache ou de brebis.

Accompagnez ce houmous de petits blinis maison ou bien encore de tranches de pain au sarrasin ou complet.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Les légumes secs ou les légumineuses sont indispensables dans l'alimentation. Deux portions par semaine sont recommandées, sous différentes formes. Riches en protéines végétales, en fibres et en glucides lents, ils aident à contrôler la glycémie en limitant l'absorption des sucres par l'organisme.

CROQUE-MONSIEUR BRIOCHÉ À L'AUBERGINE ET AU JAMBON FUMÉ



Pour 100 g
214 kcal
5,3 g protéines

2 portions Préparation 15 min Réfrigération 5 min

Des petites bouchées moelleuses qui pourront se laisser croquer et emporter très facilement. À préparer et à stocker dans une boîte hermétique. Ainsi, vous n'aurez plus qu'à les consommer lorsqu'une petite faim se fera sentir. Froid ou chaud selon votre envie !



- 4 grandes tranches de pain brioché



- 1 aubergine



- 2 tranches de jambon fumé



- 4 cl d'huile d'olive



- Quelques feuilles de basilic



- Sel et poivre



1. Lavez l'aubergine et détaillez de fines lamelles avec un couteau. Faites-les colorer dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive, 2 min de chaque côté. Assaisonnez de sel et de poivre. Posez-les sur du papier absorbant.



2. Avec un pinceau, badigeonnez légèrement les tranches de pain brioché avec le reste d'huile d'olive.



3. Sur une tranche de pain brioché, disposez quelques lamelles d'aubergine. Puis ajoutez le basilic émincé et, en dernier, le jambon fumé coupé en petits morceaux.



4. Posez à nouveau une tranche de pain brioché.



5. Coupez en petits sandwichs afin que cela soit plus facile à manger.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Des petits sandwichs à décliner selon vos goûts et vos préférences alimentaires : le jambon fumé peut être remplacé par un filet de truite fumée ou bien encore par un petit fromage de chèvre ou de brebis frais.

Les aubergines peuvent être remplacées par des courgettes, des champignons ou des poivrons. À accompagner avec une petite salade pour un plat plus complet.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Plat original qui peut être décliné avec différents aliments pour varier les plaisirs. Opter pour un jambon de préférence sans nitrites.

SALADE AUX RADIS ET À LA CRÈME CITRONNÉE



2 portions Préparation 10 min

Une idée de salade croquante et rafraîchissante qui offre un bon apport de nutriments avec les radis et le concombre crus. Très simple à réaliser, elle peut aussi s'agrémenter d'autres légumes comme des carottes râpées ou de la betterave.

- 1/4 de botte de radis ronds



- 1/4 de botte de radis longs



- 1 petit concombre



- Ciboulette

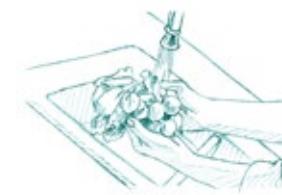


- 1 cl d'huile d'olive



- Sel et poivre

Pour 100 g
52 kcal
2,9 g protéines



1. Lavez les radis et séchez-les.



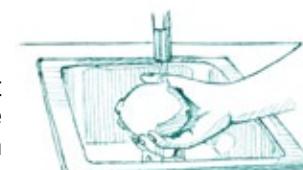
2. Coupez-les en fines rondelles et en quartiers pour les plus longs.



3. Épluchez le concombre, retirez les pépins et coupez en petits cubes.



4. Lavez le citron et extrayez-en le zeste et le jus et incorporez-les à la préparation.



5. Lavez la ciboulette et émincez-la.



6. Ajoutez l'huile d'olive, fromage blanc, sel et poivre.



7. Mélangez l'ensemble et répartissez dans de jolies verrines ou petites assiettes creuses.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Cette salade de radis peut devenir une salade complète en y ajoutant une portion de 100 g de riz basmati cuit et 4 filets de sardine. Variez les légumes au fil des saisons et associez du cru et du cuit pour différentes textures. Le citron peut être remplacé par une orange ou une clémentine.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une autre façon de manger des radis. Les trancher finement (émincé) facilite la mastication et la digestion des fibres.

SALADE CÉSAR AU POULET



Pour 100 g
81 kcal
7,8 g protéines

2 portions Préparation 20 min Cuisson 10 min

Cette recette de salade composée de la cuisine américaine a été créée en 1924 par le chef cuisinier italo-américain Caesar Cardini dans son restaurant Caesar's de Tijuana, au Mexique. Elle devient une des recettes populaires de la cuisine des États-Unis et de la restauration rapide, puis du monde entier.



- 1/2 laitue



- 8 tomates cerises



- 6 œufs de caille durs et écalés



- 8 filets d'anchois



- 1 escalope épaisse de poulet



- 40 g de parmesan en copeaux



- 1 citron jaune



- Ciboulette



- 2 cl d'huile d'olive



- 25 g de moutarde



- 25 cl de bouillon de légumes



- Sel et poivre



1. Lavez la salade, les tomates et la ciboulette.



2. Détaillez la salade en lanières et ciselez la ciboulette.



3. Pochez le filet de poulet dans le bouillon de légumes pendant environ 10 min. Refroidir et coupez en morceaux.



4. Mixez ensemble les anchois avec l'huile d'olive, la moutarde, la moitié du parmesan et le jus du citron.



5. Disposez dans une assiette la salade, les œufs, les tomates, le poulet coupé et le parmesan restant et ajoutez la sauce.



6. Assaisonnez de sel et poivre, parsemez de ciboulette.

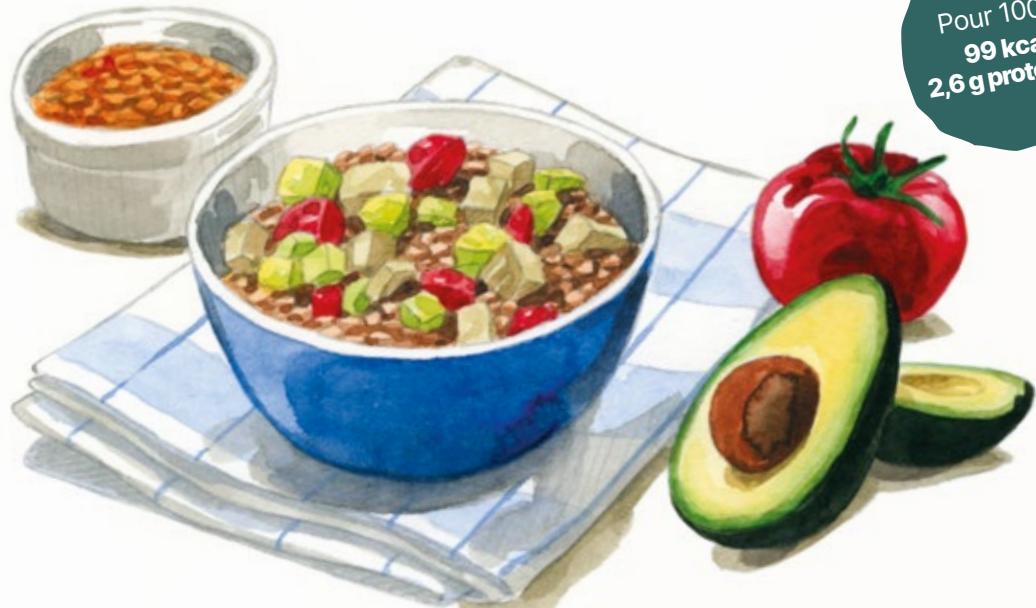
ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Cette salade peut vraiment s'adapter au contenu de votre réfrigérateur et à vos placards. Les œufs de caille peuvent être remplacés par un œuf de poule, les anchois par des câpres, et sans moutarde, vous pouvez utiliser la même quantité de mayonnaise. Servez avec quelques tranches de pain ou des côûtons grillés.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Repas équilibré, apportant fibres, vitamines, minéraux, protéines et lipides. Pratique, rapide à réaliser, antigaspillage, personnalisable et adaptée à tous les âges.

SALADE DE LENTILLES CORAIL ET AVOCAT AU CURRY



Pour 100 g
99 kcal
2,6 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 8 min

Les lentilles corail sont des légumineuses très intéressantes car riches en protéines végétales et très rassasiantes. Elles se cuisinent très rapidement et simplement en salade, en plat principal et même dans un gâteau ! Pensez juste à bien les rincer à l'eau claire avant utilisation pour retirer l'acide phytique qu'elles contiennent et qui empêche l'assimilation des minéraux par le corps.



- 100 g de lentilles corail sèches



- 2 tomates



- 2 avocats



- 1 cuillère à café de curry en poudre



- 1 citron vert



- 2 endives ou la salade de votre choix



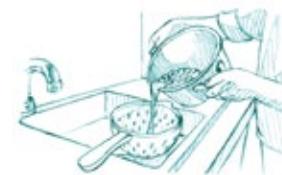
- 2 cl d'huile d'olive



- Fleur de sel et poivre



- Ciboulette



1. Rincez bien les lentilles corail et à l'eau claire.



2. Faites chauffer une casserole à mi-hauteur avec de l'eau.



3. Plongez-y les lentilles et laissez cuire pendant 8 min. Égouttez et rincez à l'eau claire.



4. Lavez les tomates et coupez en morceaux.



5. Ouvrez les avocats, retirez le noyau et découpez la chair en morceaux.



6. Lavez les endives et coupez-les en morceaux. Faites de même pour la ciboulette en la ciselant.



7. Mélangez tous les ingrédients avec le curry, les zestes et le jus de citron vert, l'huile d'olive et le sel et le poivre.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Vous pouvez bien sûr utiliser d'autres lentilles comme la variété verte, rosé ou béluga. Si vous avez des problématiques de mastication, mixez d'un côté les lentilles corail cuites avec du lait et de l'autre les avocats. Vous obtiendrez deux textures très onctueuses.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Bonne source de fibres, de graisses saines et de glucides complexes. Plat équilibré végétarien.

SALADE DE POMMES DE TERRE ET MAQUEREAU À LA MOUTARDE



Pour 100 g
498 kcal
19 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 20 min

Une salade simple et rapide avec un bon apport en oméga-3 et de protéines, qui peut aussi se réaliser en fonction de ce qu'il y a dans ses placards et de ses goûts. N'hésitez pas à y ajouter de la salicorne, qui pousse sur les côtes de différentes régions de France comme en baie de Somme, en Bretagne ou en Charente. Celle-ci sera un bon apport nutritionnel de fibres, de vitamine A et de minéraux.



- 300 g de pommes de terre



- 1 boîte de maquereau au naturel



- 150 g de haricots frais ou surgelés



- 12 olives noires dénoyautées à la grecque



- 1 yaourt grec



- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne



- Fleur de sel et poivre



- Herbes aromatiques de votre choix



- Huile d'olive



1. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et faites-les cuire dans une grande casserole, départ eau froide, pendant 20 min à frémissements. Égouttez, laissez refroidir et coupez en morceaux.



2. Faites cuire les haricots dans une grande casserole d'eau à frémissements pendant environ 20 min, égouttez et plongez dans un grand saladier d'eau froide.



3. Coupez les olives en petits morceaux.



4. Mélangez pommes de terre coupées, haricots verts, olives, herbes émincées comme du persil ou ciboulette, fleur de sel, poivre, yaourt grec, moutarde et cuillère à soupe d'huile d'olive.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Le maquereau peut être remplacé par une boîte de sardines, de thon ou d'anchois. Le yaourt grec peut laisser sa place à du fromage blanc ou à un yaourt onctueux. Vous pouvez aussi ajouter quelques morceaux de feta. La moutarde peut se substituer par des épices comme du cumin, du paprika ou dupiment d'Espelette.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Servez cette salade avec une belle tranche de pain complet, ou au levain ou sarrasin, pour un apport supplémentaire de nutriments et de fibres.

VELOUTÉ DE MOULES COCO CURRY



Pour 100 g
113 kcal
11,9 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 10 min

Ce petit fruit de mer très apprécié de tous se choisit bien vivant avec une coquille bien fermée et intacte, à la chair ferme et dodue, sentant une bonne odeur marine. Évitez les moules aux coquilles fissurées, fendues ou cassées. Riches en protéines et en oméga-3, elles sont aussi une bonne source de vitamines et minéraux.



- 2 l moules de bouchot de la baie du Mont-Saint-Michel



- 1 Échalote



- 1 gousse d'ail



- 1 branche de romarin



- 1 feuille de sauge



- 1 branche de thym



- 2 lamelles de gingembre frais



- 1 verre de vin blanc



- 20 g de beurre



- 1/2 boîte de lait de coco



- 1 cuillère à café de poudre de curry



1. Grattez et lavez les moules.



2. Émincez l'échalote et l'ail après les avoir épluchés.



3. Faites revenir dans une large casserole l'échalote, l'ail, le gingembre, le romarin, le thym et la sauge dans le beurre, puis ajoutez le vin blanc.



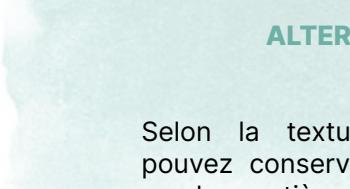
4. Versez les moules, couvrez et faites cuire à feu vif.



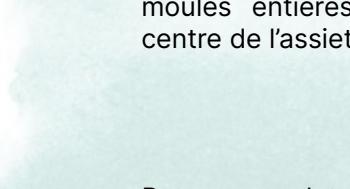
5. Dès que les moules sont ouvertes, retirez-les du feu.



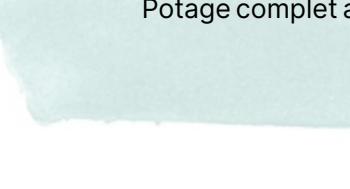
6. Décoquillez les moules. Réservez-les dans le jus de cuisson duquel vous aurez retiré le romarin, la sauge et le thym.



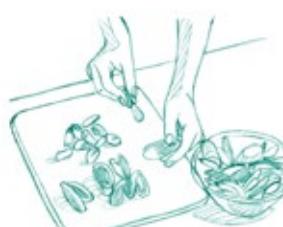
7. Ajoutez le lait de coco et le curry doux.



8. Mixez le tout au blender rapidement.



9. Détendez éventuellement avec un peu d'eau.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Selon la texture désirée, vous pouvez conserver une partie des moules entières pour ajouter au centre de l'assiette.

Pour un velouté plus crémeux, utilisez de la crème de coco à la place du lait.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Potage complet apportant protéines, minéraux essentiels et antioxydants.

SOUPE DE PANAIS CRÈME DE SAUMON



Pour 100 g
223 kcal
5,9 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 30 min

Aliment de base au Moyen-Âge, le panais fut éclipsé par la pomme de terre à son arrivée. En revanche, sa consommation ne s'est pas tarie en Angleterre et dans les pays du nord-est de l'Europe. Il revient aujourd'hui sur le devant de la scène en raison du regain d'intérêt pour les légumes anciens, mais également pour ses qualités réelles d'aliments bon pour la santé.



- 2 racines de panais



- 1/2 pomme



- 1 gousse d'ail



- 30 g de beurre



- 1 clou de girofle,
1 feuille de laurier



- 90 g de crème
liquide entière



- 2 filets de saumon ou de truite fumée (60 g pour la crème + 40 g en éclats)



- 1/2 cuillère de
graines de cumin



- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



1. Épluchez les panais à l'aide d'un économie, ainsi que la gousse d'ail. Lavez les panais. Épluchez la pomme et retirez les pépins. Coupez en gros morceaux.



2. Faites revenir doucement dans le beurre les légumes et les fruits. Recouvrez d'un demi-litre d'eau. Ajoutez l'ail et les épices. Faites cuire à frémissements environ 30 min.



3. Retirez les épices. Mixez le tout finement. Ajustez la texture si besoin avec un peu d'eau.

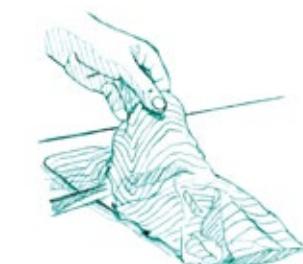
ALTERNATIVES (CNO, santé, goût, astuces...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES :

Cette soupe de panais est déjà un plat à elle toute seule. Pour simplifier la recette, accombez la soupe d'une belle cuillère de mascarpone ou de ricotta avec quelques champignons émincés et des croûtons.

Le saumon peut être aussi remplacé par du haddock ou du maquereau fumé.

RECOMMANDATION (nutritionniste) :

Ce velouté sera encore plus complet et nutritif avec un petit bol de croûtons de pain de seigle ou au sarrasin, parsemés d'éclats de noisettes.



VELOUTÉ DE POTIRON AUX ÉCLATS DE CHÂTAIGNE



Pour 100 g
76 kcal
1,3 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 25 min

Un velouté hivernal très gourmand et réconfortant qui sera apprécié de tous avec sa texture très douce. Il peut être consommé en plat principal ou même en collation pour les petites faims. À décliner avec d'autres cucurbitacées !



- **1/2 potiron**



- **150 g de champignons de votre choix**



- **1 échalote**



- **150 g de châtaignes entières cuites et égouttées**



- **20 cl de crème liquide**



- **30 cl de bouillon de légumes**



- **Sel et poivre**

- **Persil**



1. Épluchez l'échalote et ciselez-la.



2. Épluchez le potiron, puis détailliez-le en gros morceaux.



3. Nettoyez les champignons et coupez-les en morceaux.



4. Coupez les châtaignes en éclats, réservez.



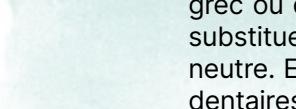
5. Faites revenir l'échalote à l'huile d'olive quelques minutes sans coloration, ajoutez le potiron et laissez cuire 5 min.



6. Ajoutez le bouillon de légumes, la crème fleurette et assaisonnez légèrement.



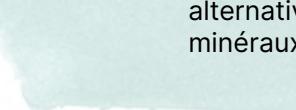
7. Laissez cuire le potiron environ 15 min.



8. Mixez jusqu'à ce que le velouté soit bien lisse, avec un mixeur plongeant ou un blender.



9. Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les champignons. Ajoutez le persil ciselé.



10. Servez le velouté bien chaud accompagné des éclats de châtaigne et des champignons.



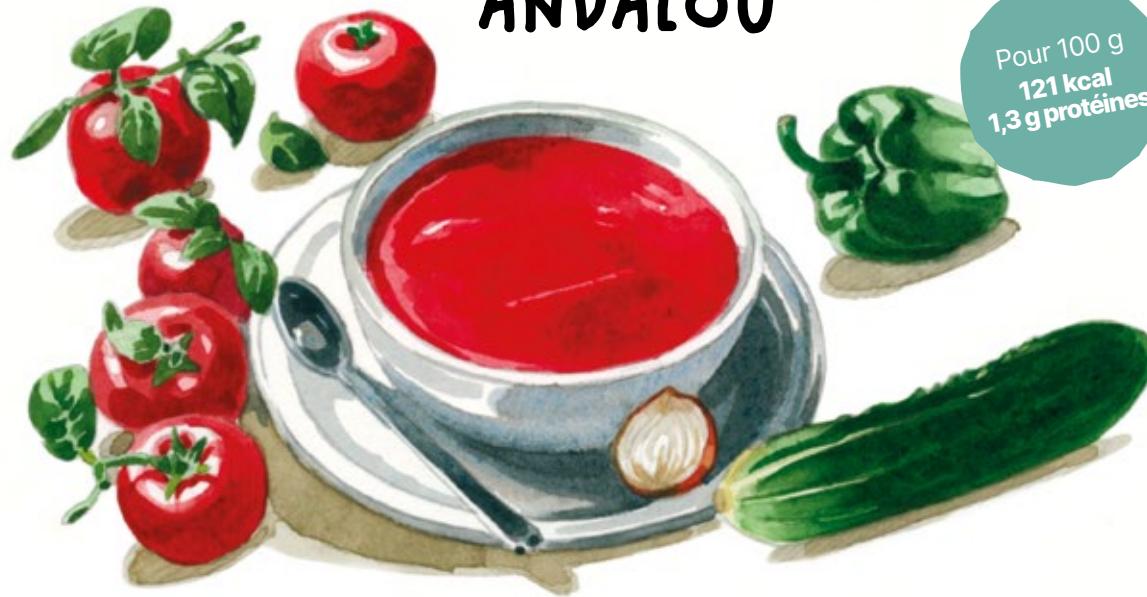
ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour une texture plus onctueuse, remplacez la crème par un yaourt grec ou du fromage blanc. Si vous souhaitez enrichir ce velouté, substituez la crème également par la même quantité de CNO neutre. Et si vous rencontrez des problématiques de mastication, dentaires ou de déglutition, mixez tous les ingrédients, y compris champignons et châtaignes, afin de ne plus avoir de morceaux.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

La châtaigne est un aliment énergétique, nutritif et équilibré, parfait en automne et hiver. Elle constitue une excellente alternative aux féculents raffinés, tout en apportant fibres, minéraux et goût sucré naturel.

GASPACHO DE TOMATES ANDALOU



Pour 100 g
121 kcal
1,3 g protéines

2 portions Préparation 20 min Cuisson 2 heures

Une soupe estivale pour s'hydrater en cas de forte chaleur. Son avantage : elle peut se consommer en petites quantités au fil de la journée et en plusieurs portions si on éprouve des difficultés pour manger. Pour encore plus de fraîcheur, versez cette soupe dans un bac à glaçons et dégustez-la comme une glace !



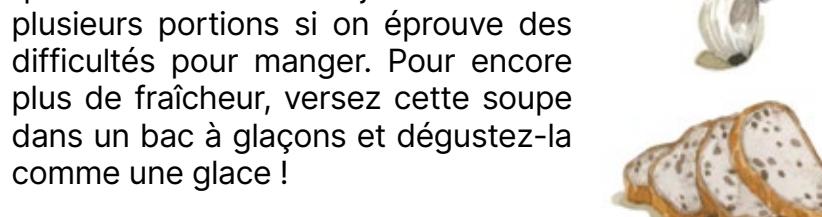
- 500 g de tomates mûres



- 1 poivron vert



- 1 petit concombre Noa



- 1/2 oignon



- 1 gousse d'ail



- 100 g de pain complet



- 10 cl d'huile d'olive

- Sel et poivre

- 5 cl de vinaigre de vin



1. Lavez les tomates et coupez-les en morceaux.



2. Ajoutez le pain coupé afin qu'il s'imrite de l'eau de végétation des tomates et laissez poser 30 min.



3. Lavez le poivron et coupez en morceaux, après avoir retiré les pépins.



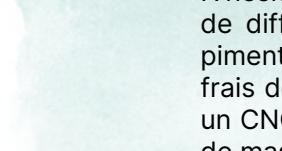
4. Pelez le concombre et coupez-le en morceaux également.



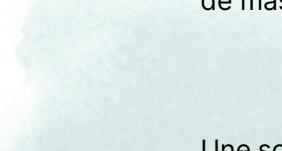
5. Épluchez l'ail et couper en deux.



6. Mettez tous les ingrédients dans un mixeur ou un blender et mixez jusqu'à obtenir une soupe bien lisse.



7. Vous pouvez filtrer le gazpacho si besoin.



8. Réservez 2 heures au réfrigérateur avant de déguster bien frais.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

N'hésitez pas à varier ce gazpacho en utilisant des légumes d'été de différentes couleurs : jaune, vert, rouge. Ajoutez aussi du piment d'Espelette, du basilic et accompagnez avec un fromage frais de chèvre. Pour une version enrichie du gazpacho, ajouter un CNO texture crème neutre ou bien une belle cuillère à soupe de mascarpone dans l'assiette.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une soupe froide d'origine espagnole, à la fois légère, hydratante et riche en antioxydants. Pour plus de protéines : parsemer de graines (tournesol, courge) ou ajouter un peu de fromage frais.

GRATINÉE À L'OIGNON ET AU CANTAL



Pour 100 g
112 kcal
3,1g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 30 min

La gratinée à l'oignon fait incontestablement partie des classiques de la gastronomie française. Elle était autrefois consommée au petit matin par les forts des halles, comme par les noctambules d'aujourd'hui. Réchauffée, elle n'en sera que meilleure !



- **4 oignons (jaunes ou rouges)**



- **10 cl de vin blanc**



- **1 l de bouillon de volaille ou légumes**



- **150 g de pain complet**



- **Quelques branches de thym**



- **150 g de cantal**



- **10 cl d'huile d'olive**



- **Sel et poivre**



- **Noix de muscade**



1. Préchauffez le four à 160 °C.



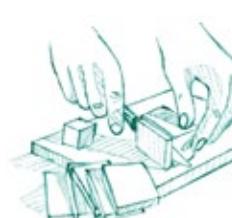
2. Coupez le pain en morceaux et disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faites cuire au four pendant 10 min.



3. Épluchez les oignons et émincez-les finement. Faites-les revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive et le thym.



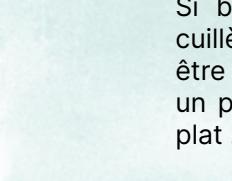
4. Lorsqu'ils commencent à caraméliser, **déglacez** avec le vin blanc. Laissez réduire.



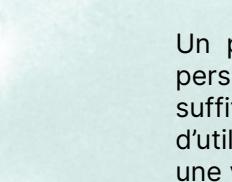
5. Ajoutez le bouillon chaud.



6. Laissez cuire et réduire pendant 30 min sur feu doux.



7. Mettez le pain dans un grand plat ou bien deux petits plats individuels.

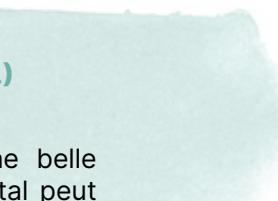


8. Versez dessus la soupe à l'oignon. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade.



9. Coupez le cantal en tranches fines et disposez dessus.

10. Mettez à gratiner au four pendant environ 10 min.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Si besoin, pour enrichir cette gratinée, ajoutez-y une belle cuillère de crème fraîche ou de fromage blanc. Le cantal peut être remplacé par de l'emmenthal, du beaufort ou du comté. Pour un plat complet, accombez cette gratinée avec un œuf au plat !

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Un plat traditionnel, réconfortant et riche en goût. Pour les personnes sensibles (intestin irritable, reflux, digestion lente), il suffit de réduire la quantité d'oignons ou de prolonger la cuisson, d'utiliser du bouillon léger et de limiter le fromage pour en faire une version qui sera mieux tolérée.

RISOTTO DE LENTILLES ET GINGEMBRE



Pour 100 g
155 kcal
10 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 30 min

L'originalité de ce risotto réside dans le fait que le riz est remplacé par des lentilles vertes du Puy, légumineuses emblématiques cultivées dans la région du Puy-en-Velay qui bénéficient d'une appellation d'origine protégée (AOP) et qui sont reconnues pour leur qualité exceptionnelle, leur goût délicat. Elles seront une vraie source de nutriments pour votre santé.



- 240 g de lentilles du puy trempées pendant 2h



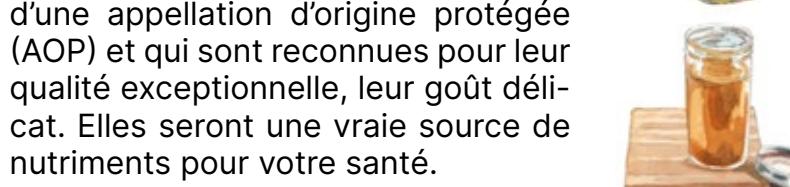
- 10 g de beurre



- 1 échalote



- 40 cl de ginger beer



- 250 g de bouillon de légumes



- 1 petit morceau de Gingembre



- Sel et poivre



- Herbes de votre choix



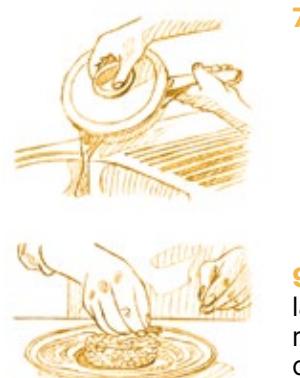
1. Épluchez et ciselez l'échalote.



2. Faites-la revenir dans une poêle avec le beurre.



3. Ajoutez les lentilles et le gingembre râpé.



5. Faites réduire à feu doux jusqu'à évaporation complète, puis mouillez avec le bouillon de légumes.

6. Laissez cuire sur feu doux pendant encore 10 min.

7. Égouttez et maintenez au chaud.

8. Prenez une partie des lentilles cuites et mixez-les pour obtenir une purée bien lisse.

9. Dans une assiette déposez au fond la purée de lentilles et au centre le risotto. Décorez avec quelques herbes ciselées.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

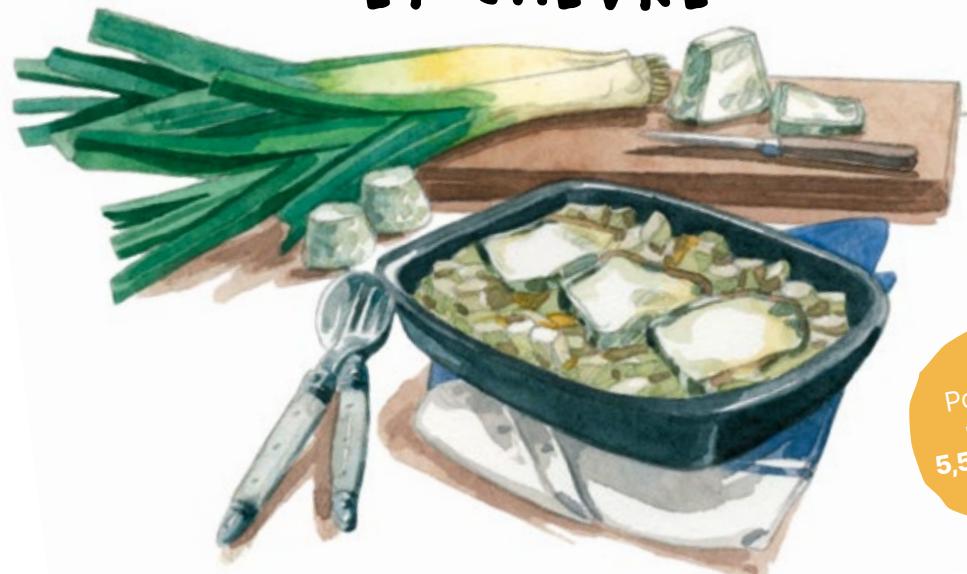
Pour remplacer la ginger beer, utilisez du vin blanc sec ou bien encore de l'eau gazeuse additionnée de jus de citron.

Si vous souhaitez enrichir cette recette, remplacez la moitié du bouillon par de la crème et ajoutez 100 g de mascarpone en fin de cuisson, ainsi que du parmesan râpé.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Un accompagnement vivifiant et riche en protéines végétales, fibres et minéraux.

GRATIN DE POIREAUX ET CHÈVRE



Pour 100 g
125 kcal
5,5 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 40 min

Le poireau fait partie de la même famille que l'oignon et l'ail. Sa saveur subtile et délicate agrémentera à merveille les soupes et les salades. Les composés sulfurés et les antioxydants qu'il contient pourraient avoir un effet protecteur contre certains cancers. Le poireau connut son heure de gloire "guerrière" lorsque les Gallois furent victorieux dans une bataille décisive, au cours de laquelle, pour se reconnaître, ils arboraient un poireau fiché dans leur chapeau ! C'est depuis ce temps que le poireau a été adopté comme emblème par le pays de Galles. Regardez le maillot des joueurs de rugby du pays de Galles.



- 6 poireaux bien blancs



- Fromage de chèvre



- 200 g de crème épaisse



- 100 g d'ail



- 10 g de beurre



- Noix de muscade



- Chapelure



- 100 g de lait



1. Nettoyez les poireaux en retirant les racines et les feuilles qui sont flétries.



2. Faites cuire dans de l'eau bouillante salée en les conservant légèrement fermes. Pour contrôler la cuisson, vérifiez avec la pointe d'un couteau. Égouttez-les et plongez-les dans un récipient d'eau glacée.



3. Coupez les poireaux en tronçons de 3 cm de long. Rangez dans un plat légèrement beurré.



4. Portez à ébullition le lait et la crème épaisse. Assaisonnez de sel et de noix de muscade râpée. Versez ce mélange sur les poireaux. Recouvrez de chapelure.



5. Faites cuire à 170 °C pendant 20 à 30 min environ.

6. Ensuite, déposez sur le dessus des tranches de fromage de chèvre d'une épaisseur d'un cm. Poursuivez la cuisson au four juste le temps que le fromage fonde légèrement.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

C'est un plat familial à partager en toute simplicité. Il peut être accompagné de tranches de pain grillé.

Vous pouvez mixer les poireaux avec la sauce pour obtenir une texture plus adaptée en cas de problématique dentaire ou autre.

Il est aussi possible de l'agrémenter avec d'autres fromages comme du reblochon, du cantal, du morbier ou bien encore d'y glisser quelques lamelles de jambon.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Plat riche et réconfortant, le gratin sait changer de couleurs et de parfums : pensez à varier les légumes et/ou les fromages. Vous pouvez enrichir davantage cette recette en utilisant du lait entier.

MONALISA AU BOUILLON



Pour 100 g
125 kcal
5,5 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 45 min

La pomme de terre est originaire des Andes péruviennes et colombiennes, ainsi que du Chili. Son centre de diversité génétique s'étend de la pointe de l'Argentine au sud-ouest des États-Unis. Dans ce vaste territoire où tous les climats se retrouvent, il existe plus de 200 espèces sauvages de Solanum, la région du lac Titicaca (Pérou et Bolivie) étant le réservoir le plus riche. C'est sans doute dans cette région qu'elle fut domestiquée à partir de deux espèces sauvages, il y a 7 000 à 10 000 ans.



- **1 kg de pommes de terre variété Monalisa**



- **200 g d'oignons blancs secs**



- **2 tranches de jambon cru**



- **1 échalote**



- **2 gousses d'ail**



- **1 feuille de laurier**



- **Clou de girofle**



- **Jambe de porc en conserve (jarret de porc)**



- **Persil simple**

1. Épluchez les pommes de terre. Faites de même pour les oignons blancs.



2. À l'aide d'un couteau ou d'une mandoline, taillez les pommes de terre sur une épaisseur de 3 à 5 mm. Faites la même chose avec les oignons.



3. Dans une cocotte à feu doux, faites revenir légèrement les tranches de jambon et de jambe de porc. Ajoutez l'échalote et l'ail épluchés et émincés, ainsi que les clous de girofle et le persil haché.



4. Rangez par couche les pommes de terre et les oignons. Terminez par une couche de pommes de terre.



5. Mouillez l'ensemble avec de l'eau à hauteur.



6. Faites cuire à four chaud à 190 °C.



7. La cuisson est bonne quand les pommes de terre sont tendres.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Un plat très réconfortant dans lequel vous pouvez ajouter 100 g de fromage râpé type emmental et 200 g de crème fraîche.

Vous pouvez remplacer les pommes de terre par d'autres légumes comme panais, butternut, carottes.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Pour un repas encore plus nutritif, ajoutez 2 tranches de pain complet ou au levain coupées en morceaux dans la cocotte, avec les lamelles de pomme de terre.

PAPILLOTES DE FENOUIL



4 portions Préparation 15 min Cuisson 1 heure

Le fenouil a commencé à être cultivé en Italie au Moyen-Âge, notamment en Toscane, où il occupe aujourd'hui encore une place prépondérante en cuisine. En France, c'est à Catherine de Médicis, au XVI^e siècle, que l'on doit son introduction.

• 4 fenouils frais



• 12 olives noires



• Huile d'olive



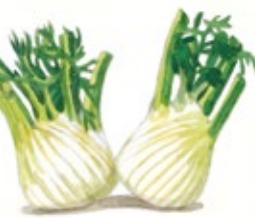
• 120 g de fromage blanc



• 60 g de crème épaisse



• Herbes de saison

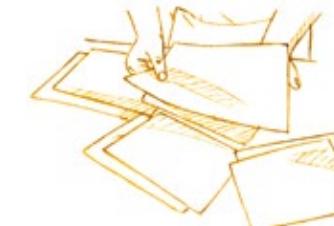


Pour 100 g
70 kcal
1,5 g protéines

1. Ébarbez les fenouils à l'aide d'un couteau. Lavez-les à l'eau claire.



2. Découpez 8 feuilles de papier cuisson d'une dimension de 30 cm sur 30 cm environ.



3. Déposez-les sur une table en les doublant. Vous obtenez ainsi 4 paquets de 2 feuilles chacun. Au centre, versez une grosse cuillère d'huile d'olive.



4. Salez les fenouils uniformément. Déposez-les au centre de chaque feuille.



5. Parsemez-les d'un peu d'ail haché et de feuilles d'estragon et ajoutez les olives noires.



6. Repliez soigneusement les feuilles de papier cuisson doublées pour que les fenouils soient bien enfermés.



7. Sur une plaque qui va au four, rangez les 4 papillotes. Faites cuire à 160 °C pendant environ 1 heure. Les fenouils doivent être bien confits.



8. Préparez la sauce en mélangeant la crème et le fromage blanc au fouet.



9. Lavez le bouquet d'herbes et émincez-le au couteau ou aux ciseaux.



10. Ajoutez dans le mélange crème fromage blanc. Réservez au frais.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Ces fenouils confits peuvent se déguster froid ou chaud.

En cas de problématiques de mastération ou de déglutition, mixez les fenouils cuits et refroidis avec la sauce aux herbes, vous obtiendrez une texture lisse et onctueuse.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Recette pratique de papillotes à associer avec une source de protéines : saumon, cabillaud, porc, poulet...

RATATOUILLE ET ŒUF POCHÉ



Pour 100 g
125 kcal
5,5 g protéines

2 portions Préparation 30 min Cuisson 1 heure

La ratatouille de grand-mère représente l'essence même de la cuisine méditerranéenne authentique, un plat qui évoque immédiatement les saveurs estivales de Provence. Un plat riche en couleurs, qui peut s'agrémenter très facilement, mais aussi se préparer en plus grosse quantité pour le stocker au congélateur ou en conserves.



- 2 tomates mûres



- 1 courgette



- 1 petite aubergine



- 1 poivron



- 1 gousse d'ail



- 1 oignon



- Fleur de sel et poivre



- 2 œufs



- Thym, basilic



- Huile d'olive



1. Préparez la ratatouille : plongez les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau glacée pour en retirer facilement la peau.



2. Lavez les autres légumes et coupez en morceaux le poivron, la courgette et l'aubergine.



3. Épluchez et émincez l'ail et l'oignon.



4. Faites revenir dans une cocotte l'ail, l'oignon et le thym dans un filet d'huile d'olive pendant 5 min.



5. Ajoutez l'aubergine et laissez cuire 10 min, puis la courgette pendant 5 min supplémentaires.



6. Ajoutez les tomates coupées, le basilic, la fleur de sel et poivre. Laissez mijoter à couvert pendant 45 min.



7. Préparez les œufs pochés : faites bouillir une casserole d'eau. Préparez un saladier d'eau froide. Cassez les œufs un par un dans un petit bol et plongez-les dans l'eau frémissante. Avec une écumeoire, ramenez les fils de blanc contre le jaune d'œuf. Laissez cuire pendant 3 min, et plongez les œufs dans l'eau froide. Servez la ratatouille avec l'œuf poché.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Un plat qui peut s'enrichir très facilement. Ajoutez une belle cuillère à soupe de crème fraîche dans votre assiette de ratatouille, du parmesan râpé, voire une tranche généreuse de jambon de pays. Vous pouvez aussi accompagner avec un petit bol de riz ou de pâtes complètes.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Le blanc d'œuf est très riche en protéines de très bonne qualité. Idéal pour la construction et la réparation musculaires, l'œuf est également riche en choline, nutriment qui intervient dans la structure des membranes cellulaires et joue donc un rôle dans la santé cognitive. Recette riche en fibres et en antioxydants (vitamines A et C).

BROUILLADE D'Œufs AUX CHAMPIGNONS, MOUILLETTES



2 portions Préparation 15 min Cuisson 10 min

Voilà un plat complet riche en protéines dont on ne se lasse jamais, qui nécessite peu d'ingrédients et qu'on peut trouver dans le placard. De plus, il est simple et rapide à préparer avec une texture très souple pour un plaisir et une gourmandise assurés !



- 6 œufs



- 250 g de champignons de votre choix



- 4 tranches épaisses de pain de mie complet



- Fleur de sel et poivre



- Thym



- 30 cl de crème liquide entière

Pour 100 g
171 kcal
5,8 g protéines



1. Préchauffez le four à 170 °C.



2. Découpez les mouillettes dans les tranches de pain de mie complet. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et faites cuire pendant 10 min au four.



3. Nettoyez et coupez les champignons.



4. Faites chauffer une poêle et jetez-y les champignons avec le thym. Laissez cuire 5 min.



5. Dans une sauteuse, démarrez la cuisson des œufs en les cassant directement dedans. Laissez cuire à feu doux en remuant constamment.



6. Lorsque les œufs sont cuits, ajoutez la crème.



7. Disposez les œufs brouillés dans une assiette, les champignons dessus, et accombez avec les mouillettes de pain complet.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

N'hésitez pas à agrémenter cette brouillade d'œufs avec tous les légumes de votre choix au fil des saisons, mais aussi herbes aromatiques et épices. Enrichissez, si besoin, la recette avec 150 g de fromage râpé, parmesan, chèvre frais.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Le blanc d'œuf est très riche en protéines de très bonne qualité. Idéal pour la construction et la réparation musculaires, l'œuf est également riche en choline, nutriment qui intervient dans la structure des membranes cellulaires et joue donc un rôle dans la santé cognitive. Recette riche en fibres et en antioxydants (vitamines A et C).

AIGUILLETTES DE VOLAILLE, CAROTTES À L'ORANGE



Pour 100 g
282 kcal
32 g protéines

2 portions Préparation 20 min Cuisson 20 à 30 min

Une recette colorée et vitaminée qui ne demande pas beaucoup de temps de préparation. Un plat à déguster tout au long de l'année avec un bon apport de protéines qui vous donneront de l'énergie !



- 10 aiguillettes de poulet



- Sel et poivre



- 1/2 tête d'ail



- 8 carottes fanes



- 8 carottes des sables
- 20 g de beurre



- 1 branche de thym



- 2 g de safran
- 2 g de curry



- 5 oranges
- 500 ml de jus de carottes



1. Dans une cocotte, mettez un peu de beurre et faites-y revenir les aiguillettes de poulet.

2. Retirez les aiguillettes et réservez.



3. Grattez les carottes et lavez-les. Épluchez l'ail et hachez-le. Récupérez les zestes d'orange et pressez les fruits.



4. Mettez les carottes dans la cocotte sur feu doux. Ajoutez l'ail, le thym, la safran et le curry. Ajoutez les zestes d'orange et déglacez avec le jus et celui des carottes. Faites réduire sur feu doux. Les carottes doivent rester croquantes. Ajoutez les aiguillettes de poulet. Servez chaud.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Accompagnez ce plat également d'un bol de riz complet de Camargue.

Pour une texture plus souple, mixez les carottes et les aiguillettes de poulet.

Le curry et le safran peuvent être remplacés par le même poids de cannelle en poudre.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

L'apport de protéines sera tout aussi intéressant avec de la dinde. Variez les nutriments en mélangeant les légumes comme le butternut, la patate douce, le panais.

POT-AU-FEU



Pour 100 g
139 kcal
9,7 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 3 heures 30

Surnommé « viande au pot » au XIII^e siècle, le pot-au-feu doit sa saveur inimitable à ses morceaux de bœuf longuement mijotés en compagnie de légumes du marché. Pratique et économique, il valorise des morceaux de bœuf peu coûteux et fait office de repas tout-en-un : son bouillon se sert dès l'entrée, quand la viande et la garniture constituent le cœur du plat principal. Cela reste un plat familial, sain et équilibré.



- 400 g de paleron de bœuf



- 400 g plats-de-côtes



- 400 g de gîte



- 4 os à moelle



- 8 carottes



- 4 navets



- 2 poireaux



- 1 branche de céleri



- 1 oignon et une gousse d'ail



- 1 bouquet garni



- 2 clous de girofle



- Gros sel, sel et poivre, vinaigre



1. Déposez les os à moelle dans un saladier rempli d'eau froide et d'un trait de vinaigre et laissez-les dégorger.



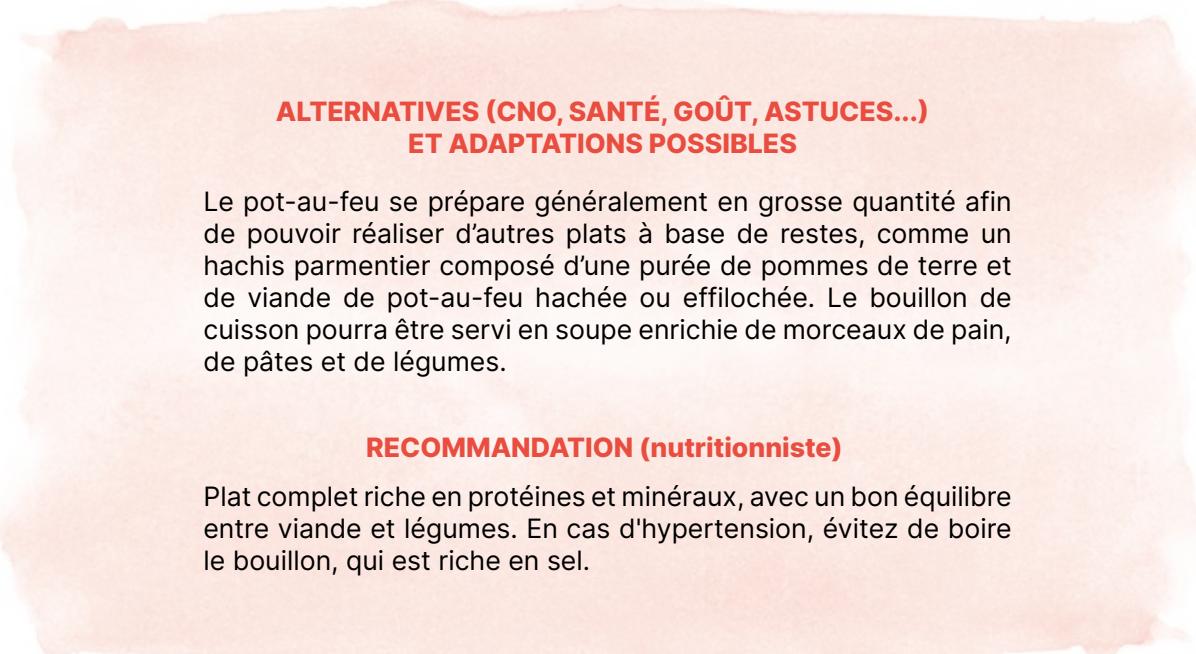
2. Épluchez tous les légumes, puis tranchez-les en gros tronçons. Laissez la gousse d'ail en chemise. Pelez l'oignon, coupez-le en 4 et piquez-y les clous de girofle.



3. Dans une grande cocotte ou un faitout rempli d'eau froide, versez une cuillère à soupe de gros sel et placez la viande entière sans la couper (ou ficelez le paleron et le gîte ensemble).



4. Portez à ébullition, puis écumez à l'aide d'une écumoire. Retirez la viande, jetez l'eau et nettoyez la cocotte, puis remettez-y la viande et versez de l'eau à hauteur d'une fois et demie la viande. Ajoutez le poivre, le bouquet garni et les légumes.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Le pot-au-feu se prépare généralement en grosse quantité afin de pouvoir réaliser d'autres plats à base de restes, comme un hachis parmentier composé d'une purée de pommes de terre et de viande de pot-au-feu hachée ou effilochée. Le bouillon de cuisson pourra être servi en soupe enrichie de morceaux de pain, de pâtes et de légumes.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Plat complet riche en protéines et minéraux, avec un bon équilibre entre viande et légumes. En cas d'hypertension, évitez de boire le bouillon, qui est riche en sel.

COQUILLETTES AU JAMBON CRÈME DE PARMESAN



Pour 100 g
231 kcal
10,4 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 25 min

Un plat synonyme de souvenirs d'enfance, qui apporte réconfort et gourmandise. Facile à réaliser et à manger avec des textures très souples. Un plat à partager en famille, et qui peut s'agrémenter de différentes façons.



- 200 g de coquillettes crues



- 150 g de parmesan râpé



- 20 cl de crème liquide



- 2 tranches de jambon épaisses de 1 cm



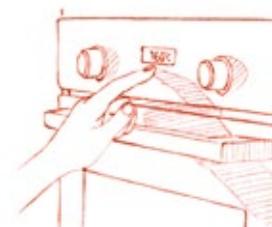
- Gros sel et poivre



- Quelques branches de persil



- 2 cl d'huile d'olive



1. Préchauffez le four à 160 °C.



2. Lavez le persil et hachez-le.



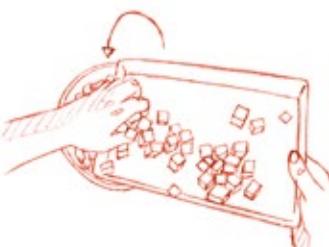
3. Coupez le jambon en petits cubes.



4. Chauffez une casserole d'eau. À ébullition, ajoutez une cuillère à soupe de gros sel, l'huile d'olive et les coquillettes. Laissez cuire environ 8 min. Égouttez les pâtes.



5. Préparez la sauce en mélangeant la crème avec 100 g de parmesan et un peu de poivre.



6. Versez les pâtes dans cette sauce et ajoutez le jambon en dés et le persil.

7. Mettez l'ensemble de la préparation dans un plat, parsemez du reste de parmesan. Faites cuire au four pendant environ 15 min.

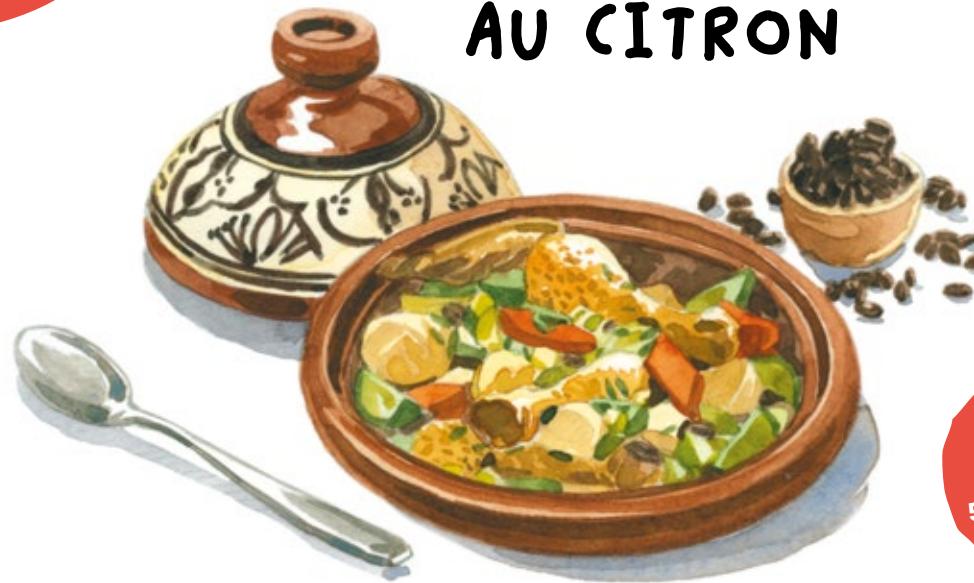
ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Réalisez cette recette avec du riz, boulgour ou bien encore du petit épeautre en ajustant le temps de cuisson. Le parmesan peut être remplacé par du roquefort, du cantal, du morbier ou du reblochon. Quant au jambon, il peut aussi être remplacé par un blanc de volaille poché dans un bouillon de légumes.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Plat complet et nourrissant, il est idéal pour un dîner. Vous pouvez préparer ce plat en plus grande quantité et le congeler en petites barquettes individuelles pour un intérêt pratique, nutritionnel et économique. Avec une cuisson al dente et une congélation rapide, le plat garde saveur, texture et qualité nutritionnelle. Optez pour des pâtes semi-complètes pour augmenter l'apport en fibres.

TAJINE DE VOLAILLE AU CITRON



Pour 100 g
77 kcal
5,4 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 1 heure

On voyage avec ces saveurs orientales de tajine, ses textures fondantes de viande et de légumes. Un plat qui nécessite d'être mijoté à feu doux avec beaucoup d'amour et qui se révèle meilleur une fois réchauffé. Chaque famille possède sa recette secrète !



- 4 morceaux de poulet



- 1 courgette



- 2 carottes



- 2 pommes de terre



- 50 g de tomates pelées ou concassées



- 10 g de raisins de Corinthe ou Sultan



- 1 bouquet garni et coriandre



- 4 g de ras el-hanout



- 1 gousse d'ail et 1 oignon



- 1/2 l de bouillon de volaille ou de légumes



- 1 citron jaune



- Sel et poivre, huile d'olive



1. Lavez et épluchez les légumes. Coupez en morceaux.



2. Rassemblez le bouillon, le bouquet garni, l'ail haché et le citron coupé en rondelles. Faites frémir pendant 15 min. Ajoutez le ras el-hanout et l'assaisonnement dans le bouillon et laissez frémir à nouveau 15 min.



3. Dans une cocotte, faites revenir dans un peu d'huile d'olive les morceaux de poulet. Ajoutez l'oignon émincé. Laissez colorer quelques minutes.



4. Ajoutez le bouillon, les tomates et les légumes coupés. Faites cuire à couvert doucement pendant 10 min.



5. Ajoutez les raisins et la coriandre au moment de servir.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Le tajine pourra se décliner en fonction des saisons et selon vos goûts. N'hésitez pas à préparer une grande quantité, que vous pourrez portionner et stocker au congélateur afin d'avoir des repas prêts d'avance.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Ce plat traditionnel et équilibré, riche en protéines, fibres, vitamines et antioxydants est idéal pour un repas sain avec céréales complètes ou légumineuses, tout en restant savoureux. Évitez de consommer la peau du poulet, riche en acides gras saturés.



Pour 100 g
424 kcal
25,9 g protéines

CABILLAUD, POMMES DE TERRE, OSEILLE

4 portions Préparation 30 min
Cuisson 30 min Congélation 15 min

Une recette très gourmande et savoureuse avec un très bon apport de protéines grâce au cabillaud, qui est aussi une source de vitamines B12 et D, essentielles pour la santé osseuse et pour le métabolisme.

Cabillaud en croûte d'herbes

- 25 g de gruyère râpé
- 50 g de beurre mou
- 50 g de pain de mie sans croûte
- Quelques branches de thym, ciboulette et persil
- 50 g d'épinards
- 480 g de cabillaud
- 20 g de beurre

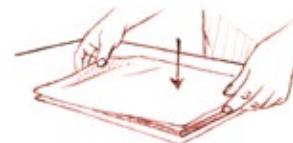


Pommes de terre

- 100 g de pommes de terre
- Gros sel
- 1 cébette
- 15 g de beurre

Sauce à l'oseille

- 10 g de beurre
- 1/2 échalote
- 5 cl de vin blanc
- 1 champignon de Paris
- 10 cl de crème
- 1/4 de botte d'oseille
- Sel et poivre



Cabillaud en croûte d'herbes

1. Equeutez les feuilles d'épinards et blanchissez-les.

2. Mixez tous les ingrédients au robot avec un peu d'eau de cuisson.

3. Mettez entre deux plaques et feuilles de papier sulfurisé la préparation, congelez.

4. Saisissez et faites cuire dans une poêle avec le beurre les morceaux de cabillaud.

5. Recouvrez de la croûte d'herbe à la taille.

Sauce à l'oseille

6. Faites fondre le beurre et suer l'échalote ciselée.

7. Ajoutez le champignon de Paris émincé et versez le vin blanc. Laissez réduire un peu.

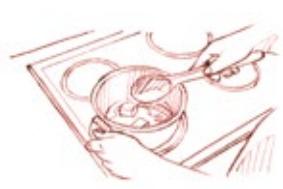
8. Ajoutez la crème, puis l'oseille hachée.

Pommes de terre

9. Épluchez et coupez les pommes de terre.

10. Faites-les cuire avec un peu de gros sel dans une casserole d'eau froide, puis passez-les au presse-purée.

11. Ajoutez le beurre, rectifiez l'assaisonnement et mettez en dernier la cébette émincée.



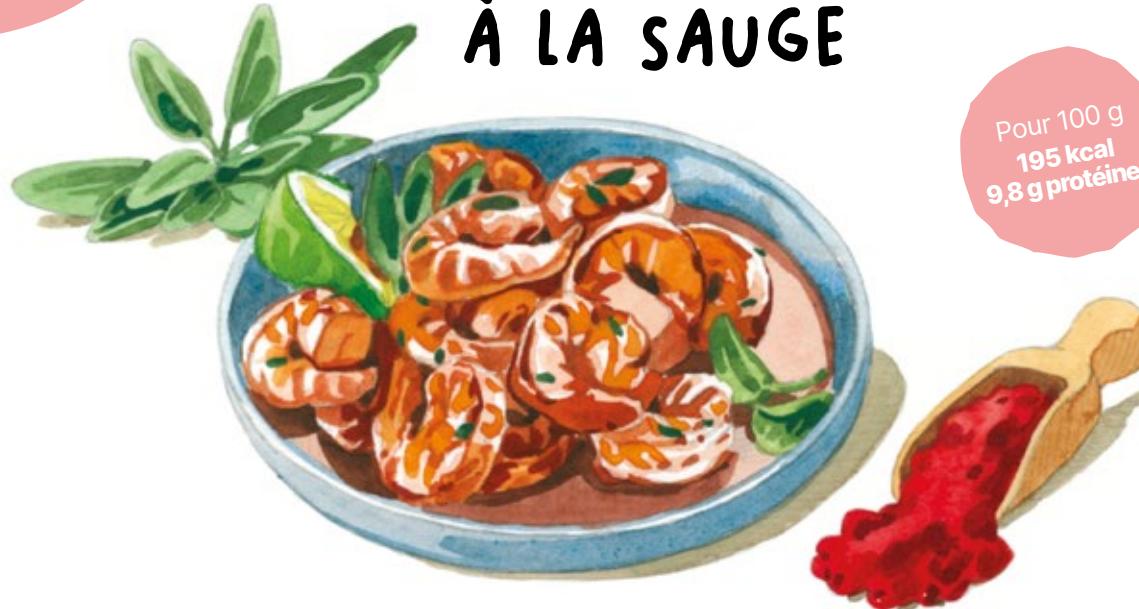
ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

En cas de difficultés de mastication ou de déglutition, mixez la purée avec le cabillaud et un peu de sauce pour obtenir une texture adaptée. En cas de dénutrition, ajoutez un CNO goût neutre dans la purée. Cette recette peut être simplifiée en ne réalisant pas la croûte d'herbes.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Pour un bel apport d'oméga-3, réalisez cette recette avec du saumon rose, du thon ou du maquereau.

CREVETTES AU PAPRIKA ET À LA SAUGE



Pour 100 g
195 kcal
9,8 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 20 min

Comment ne pas se laisser ravir par toutes ces saveurs apportées par le paprika et la sauge, sans oublier le rhum ? Un plat qui peut se réchauffer ou même se manger froid.



- 500 g de crevettes roses



- 10 cl de rhum



- 1 cuillère à café de concentré de tomates



- 2 gousses d'ail



- 1/4 de litre de crème liquide



- 8 gouttes de Tabasco



- 1 citron vert



- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive



- 4 feuilles de sauge



- 1 cuillère à café de paprika



1. Décortiquez les crevettes, récupérez les têtes et concassez-les.

2. Épluchez l'ail et l'écraser-le grossièrement. Préparez également les autres ingrédients et congelez.



3. Faites saisir dans l'huile d'olive très chaude les têtes et les carcasses de crevettes pendant 3 min jusqu'à obtenir une couleur blonde au fond de la casserole.



4. Ajoutez l'ail et continuez 10 secondes.



5. Versez le rhum et réduisez de moitié.



6. Ajoutez la crème, le concentré de tomates, le tabasco, le paprika et la sauge.



7. Portez à ébullition et laissez cuire tranquillement environ 5 min jusqu'à réduction de moitié.



8. Filtrez la préparation.



9. Finissez les assiettes en ajoutant les crevettes, quelques gouttes de citron vert et un peu de zeste râpé.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Ce délicieux plat s'accompagne de pommes de terre vapeur ou bien d'un petit bol de riz basmati.

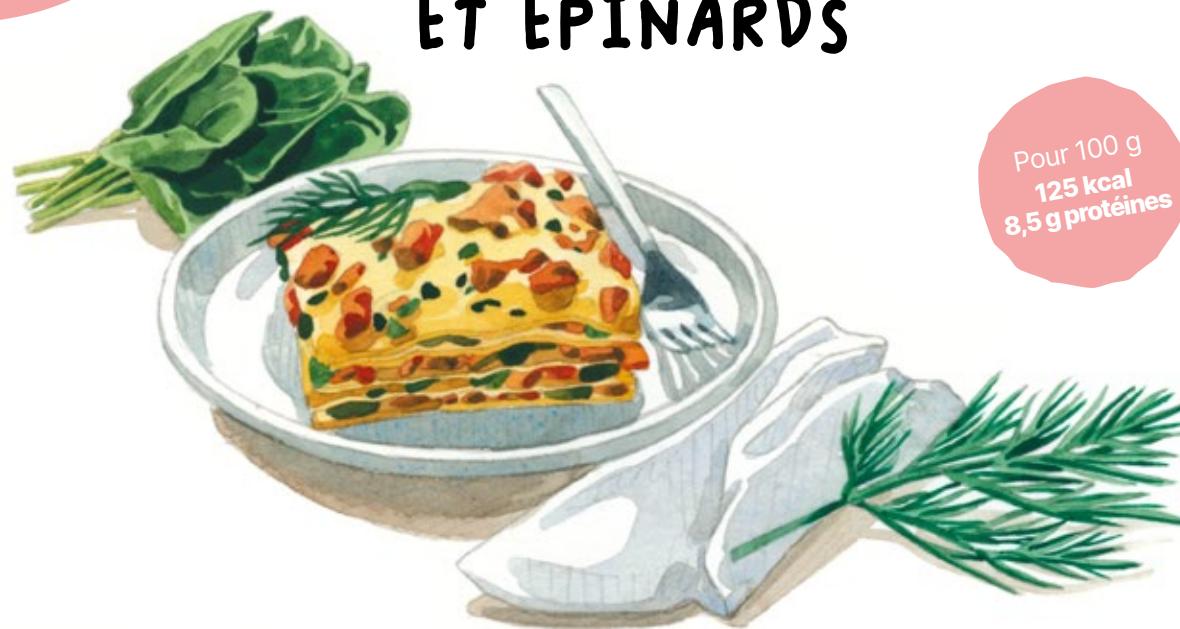
En cas de problématiques dentaires ou de déglutition, mixez l'ensemble de la préparation avec les crevettes.

Pour enrichir l'assiette, mélangez un CNO crémeux neutre à la sauce.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une recette qui va vous faire voyager. Le paprika contient des antioxydants et la sauge a une action anti-inflammatoire.

LASAGNES SAUMON ET ÉPINARDS



Pour 100 g
125 kcal
8,5 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 20 min

Un plat familial en version poisson très savoureux et équilibré à la fois. Pratique puisqu'il peut se réchauffer ou se consommer froid au gré des envies !

- 3 grandes plaques de lasagnes fraîches



- 250 g de saumon



- 500 g d'épinards frais ou surgelés



- 500 g de coulis ou de pulpe de tomates



- Quelques branches d'aneth



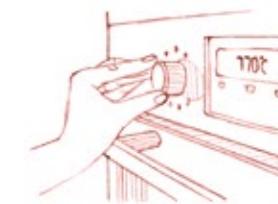
- Huile d'olive



- Fleur de sel et poivre



- 100 g de parmesan ou d'emmental râpé



1. Préchauffez le four à 170 °C.



2. Lavez les épinards s'ils sont frais. Faites-les cuire ensuite à la vapeur pendant environ 7 min. Egouttez et pressez pour retirer l'humidité.



3. Coupez le saumon en petits morceaux.



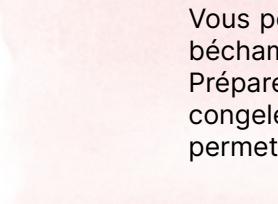
4. Badigeonnez au pinceau le plat avec un filet d'huile d'olive. Versez un peu de coulis de tomates.



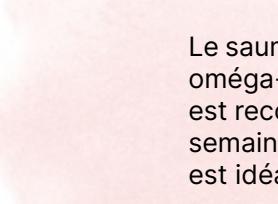
5. Déposez une paque de lasagne. Recouvrir avec un peu d'épinards, quelques morceaux de saumon et aneth émincé. Ajoutez fleur de sel et poivre.



6. Recouvrez d'une seconde plaque de lasagne. Recommencez de la même façon.



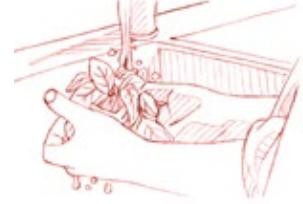
7. Finissez par une troisième plaque de lasagne.



8. Recouvrez de coulis de tomates, fromage râpé de votre choix.



9. Faites cuire au four pendant environ 20 min.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Vous pouvez réaliser cette recette de lasagnes avec une sauce béchamel. Remplacez le saumon par le poisson de votre choix. Préparez aussi plusieurs petites portions que vous pourrez congeler et sortir lorsque vous en aurez envie, ce qui vous permet d'avoir plusieurs repas de prêts à l'avance.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Le saumon est un poisson gras riche en protéines, en acides gras oméga-3 (EPA et DHA) et en vitamines liposolubles (A, D et E). Il est recommandé de consommer une portion de poisson gras par semaine (intérêt cardiovasculaire). Plat complet et nourrissant, il est idéal pour un dîner. Pensez à la congélation !

QUICHE SAUMON ET AUX POIREAUX



Pour 100 g
200 kcal
9,2 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 35 min

Quel que soit le contenu de votre réfrigérateur, cette recette de quiche sait s'adapter avec beaucoup de facilité, de rapidité et de gourmandise. Un plat complet qui se partage en famille ou bien qui peut aussi se consommer sur plusieurs repas.



- 1 pâte brisée de votre choix



- 3 œufs



- 20 cl de crème liquide



- 2 poireaux



- 300 g de saumon ou autre poisson de votre choix



- Quelques branches d'aneth



- Fleur de sel et poivre



- 100 g d'emmenthal râpé



- 20 g de beurre



1. Préchauffez le four à 170 °C.



2. Lavez et émincez les poireaux. Faites-les revenir 5 min dans une poêle chaude avec le beurre.



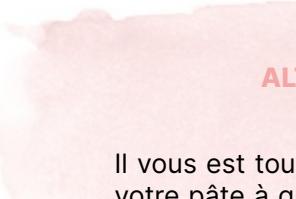
3. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre, et laissez refroidir et congelez.



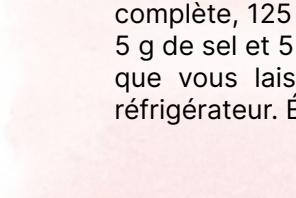
4. Préparez l'appareil à quiche en mélangeant les œufs avec la crème. Ajoutez l'aneth haché.



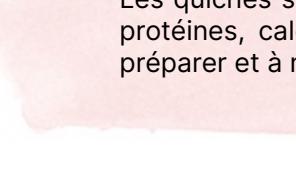
5. Dans une tourtière, disposez la pâte brisée.



6. Répartissez au fond les poireaux, puis le saumon coupé en morceaux.



7. Versez dessus l'appareil à quiche.



8. Parsemez la surface d'emmenthal râpé.



9. Faites cuire la quiche pendant environ 30 min.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Il vous est tout à fait possible de réaliser votre pâte à quiche de la façon suivante. Mélangez 250 g de farine de blé semi-complète, 125 g de beurre, 1 jaune d'œuf, 5 g de sel et 5 cl d'eau. Formez une boule que vous laisserez reposer 30 min au réfrigérateur. Étalez et utilisez.

Vous pouvez enrichir votre quiche en y ajoutant 125 g de mascarpone et 2 jaunes d'œuf supplémentaires ou bien en remplaçant la crème liquide par un CNO liquide neutre.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Les quiches sont idéales pour le soir et en toute saison : elles fournissent protéines, calcium, énergie et fibres, sont faciles à manger, pratiques à préparer et à manger.

FILETS D'ÉGLEFIN EN PAPILLOTE ET JULIENNE DE LÉGUMES



Pour 100 g
60 kcal
7,3 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 12 min

Une recette simple et équilibrée à base de poisson qui vous apportera tous les nutriments nécessaires sans oublier le plaisir. Des saveurs concentrées grâce à la cuisson en papillote de ce plat, qui peut aussi se servir froid selon la saison.



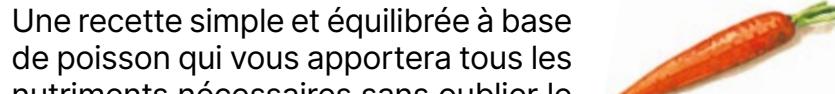
- 2 filets d'églefin d'environ 125 g chacun



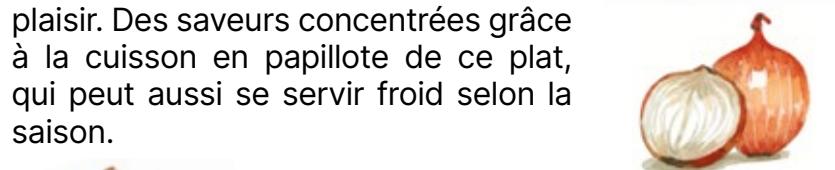
- 1 poireau



- 1 courgette



- 1 carotte



- 1 oignon jaune ou rouge



- Huile d'olive



- Fleur de sel et poivre



- 1 citron



1. Préchauffez le four à 160 °C.



2. Lavez les légumes. Épluchez et râpez la carotte, le poireau et la courgette.



3. Réalisez les papillotes ainsi : au centre d'une feuille de papier cuisson, disposez le filet d'églefin.



4. Répartissez dessus la julienne de légumes, ainsi qu'une rondelle de citron.



5. Assaisonnez de fleur de sel et de poivre.



6. Refermez la papillote et faites cuire environ 12 min.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Cette papillote peut se réaliser avec le poisson de votre choix : cabillaud, sardine ou maquereau. Les légumes changeront au fil des saisons. Utilisez des herbes aromatiques comme le thym, l'estragon, le basilic, la menthe, et des épices comme le curry, pour un maximum de saveurs !

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Pour ce plat équilibré, pauvre en calories, la cuisson en papillote préserve les vitamines, minéraux et antioxydants, limite l'ajout de graisses et améliore la digestibilité avec une préparation simple et savoureuse.

ABRICOTS TIÈDES, CRÈME DE CANNELLE ET VINAIGRE BALSAMIQUE



Pour 100 g
182 kcal
0,75 g protéines

4 portions Préparation 30 min Cuisson 20 min
Pochage 20 min

Je réalise ce délicieux dessert avec de la Cannelle Wynard, qui est originaire d'Inde, pour un voyage de saveurs exceptionnelles. Bien sûr vous pouvez utiliser celle de votre choix, et le dosage sera à adapter en fonction de sa puissance de goût.



- 4 cuillères à soupe de Vinaigre balsamique.

Abricots pochés à la vanille :



- 12 Abricots



- 1 litre d'Eau



- 250g de Sucre

- 1 Gousse de vanille de Madagascar

Crème à la cannelle :



- ½ litre de crème liquide



- 30 g de Cannelle de votre choix



- 70 g de Sucre glace



Abricots pochés à la vanille :

1. ôtez le noyau de chaque abricot sans les couper en deux.

2. Faites un sirop avec le sucre, l'eau et la vanille.

3. Plongez les abricots dans le sirop encore chaud, couvrez et laissez-les immerger pendant deux heures environ.

4. Egouttez-les sur un papier absorbant et les passer au four, préalablement chauffé à 80°C, pendant une vingtaine de minutes.

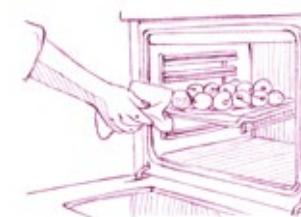
5. Réservez.

Crème à la cannelle :

6. Mélangez au fouet la crème, la cannelle et le sucre glace pour obtenir une chantilly. Réservez au frais.

7. Au moment du dressage, réchauffez les abricots quelques instants au four, juste pour les tiédir.

8. Dressez 3 abricots (encore tièdes) par assiette, 3 petites cuillères de crème à la cannelle et une cuillère à soupe de vinaigre.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Un dessert dans lequel les abricots peuvent être remplacés par des prunes, mirabelles, figues. Pour gagner du temps vous pouvez remplacer la chantilly cannelle par un fromage blanc à la cannelle, ou bien encore une faisselle égouttée.

Si vous n'aimez pas la cannelle, utilisez uniquement de la vanille.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Préférer les abricots frais ou surgelés non sucrés. Éviter les abricots secs ou au sirop, plus riches en sucres. Le vinaigre balsamique apporte une touche acide et sucrée naturelle, qui relève le goût sans besoin d'ajouter beaucoup de sucre.

POMMES ÉCLATÉES



4 portions Préparation 10 min Cuisson 30 min

Le vide pomme est un outil qui me permet de retirer les pépins et le trognon de la pomme sans l'abîmer. Que les pépins de pomme, tout compte fait, sont très bons avec ce goût d'amandes. Les pignons de pin sont les graines qui se développent sous chaque écaille de la pomme de pin du pin parasol.



- 4 pommes



- 2 abricots secs



- 4 cuillères à soupe de pignon de pin



- 4 cuillères à soupe de poudre d'amandes



- 1 cuillère à soupe de sucre semoule



- 40 g beurre



- 100 g de miel



- 1 cuillère à café d'anis

Pour 100 g
450,56 kcal
8,4 g protéines

1. Lavez les pommes. A l'aide d'un vide pomme, retirez le trognon et percez la pomme 2 à 3 fois. Récupérez les pépins de pomme.



2. Hachez les abricots et les pignons de pin. Mélangez avec la poudre d'amandes, le sucre semoule ou 1 cuillère de miel, et le beurre.



3. Remplissez les pommes avec 2 petites cuillères à café. Incisez la peau des pommes avec la pointe d'un couteau.



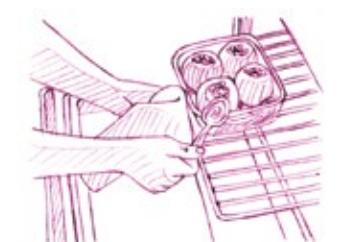
4. Préchauffez le four à 170°C. Mettez les pommes dans un plat, et arrosez chacun avec une cuillère de miel.



5. Ajoutez une cuillère d'eau dans le plat ainsi que les graines d'anis.



6. Faites cuire pendant 20 min., en arrosant régulièrement les pommes. Si elles colorent trop vite, couvrez le plat avec une feuille de papier de cuisson.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour enrichir ce dessert, accombez avec un bol de fromage blanc entier, ou de crème chantilly à la cannelle.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une recette simple, économique mais néanmoins gourmande dans laquelle vous pouvez utiliser d'autres fruits secs comme les raisins, dattes, figues, pruneaux. Les pommes peuvent être remplacées par des poires. De la cannelle apportera encore plus de saveur. Et si vous n'avez pas de miel, remplacez-le par du sirop d'érable !

RIZ AU LAIT À LA CANNELLE



Pour 100 g
450 kcal
5,53 g protéines

4 portions Préparation 10 min Cuisson 30 min

Le riz au lait est le dessert souvenir d'enfance très gourmand et réconfortant. Facile à réaliser, économique et rassasiant, il peut se décliner au fil des saisons. Sa texture souple est idéale aussi en cas de problèmes dentaires ou de mastication.



- 80 g de riz rond (semi complet)



- 300 g de crème liquide



- 4 g de cannelle en poudre



- 25 g de sucre complet de canne

- 300 g de lait



- 125 g de yaourt grec



1. Faites chauffer une casserole d'eau, et à frémissements, mettez le riz à cuire 2 min. Egouttez.



2. Faites chauffer dans une casserole le lait avec la crème, le sucre et la cannelle.



3. Lorsque ce mélange est à frémissements, jetez-y le riz, et laissez cuire sur feu doux en remuant régulièrement, environ 20 à 25 min.



4. Le riz au lait doit rester crémeux, car il va encore absorber en refroidissant.



5. Une fois le riz cuit, débarrassez-le dans un récipient, filmez au contact avec un film alimentaire et laissez refroidir.



6. Ajoutez ensuite le yaourt grec.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

En cas de dénutrition remplacez le yaourt grec par un CNO texture crème de votre choix.

Le yaourt grec peut laisser sa place au même poids de crème montée, ou bien encore de crème de coco, ou 50g de crème de marron.

Si vous n'aimez pas la cannelle, mettez ¼ de gousse de vanille grattée, ou bien encore 50g de chocolat noir.

Accompagnez ce riz au lait avec quelques fruits de saison.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Pour un apport plus riche en protéines, ajoutez une portion de crème anglaise dans le riz au lait au moment de la dégustation ; cela le rendra encore plus onctueux.

FIGUES RÔTIRES AU MIEL ET SÉSAME



Pour 100 g
160 kcal
1,2 g protéines

2 portions Préparation 10 min Cuisson 10 min

Lorsque la saison des figues arrive, voici une recette très simple et gourmande dont on ne se lasse jamais, afin d'apprécier en toute naturalité la saveur douce et sucrée de ce joli fruit.



• 8 figues fraîches



• 1 cuillère à soupe
de miel de France



• 1 cuillère à soupe
de sésame dorée



• 50 g de beurre



1. Préchauffez le four
à 180 °C.



2. Lavez les figues,
les séchez et les entailler
avec la pointe
d'un couteau,
en quatre.



3. Nappez-les de miel,
saupoudrez de sésame
et d'une noisette
de beurre.



4. Enfournez une
dizaine de minutes
en les arrosant
régulièrement.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Ces figues rôties s'accompagneront parfaitement de quelques sablés maison, ou bien s'ajouter sur un fond de tarte parsemé de poudre d'amandes.

Pour une texture onctueuse, mixez-les avec un yaourt grec et pour une version glacée, placez ensuite dans un bac à glaçons et stockez au congélateur pendant 4 heures.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

La figue est un fruit riche en fibres. Un dessert idéal en cas de transit paresseux. Utilisation de sucre naturel. Le sésame est riche en calcium.



GLACE AUX FRUITS DE SAISON ET LANGUES DE CHAT

4 portions Préparation 30 min Cuisson 10 min Réfrégération 1 heure Congélation 4 heures

En Europe, c'est Marco Polo revenant de la Chine qui au XIII^e siècle fit connaître, en Italie et en Sicile d'abord, les glaces produites toute l'année grâce au secret chinois. Les glaces ont d'abord été réservées aux tables royales et papales, mais à la fin du XIX^e siècle, des marchands de glaces déambulaient déjà dans les rues des cités, avec un succès jamais démenti. Voici une recette très simple à réaliser avec les fruits de votre choix au fil des saisons, accompagnée de ces délicieux petits fours secs à tremper directement dedans pour plus de gourmandise !

Glace amande pêche :



- 125 g de lait concentré non sucré
- 50 g de purée d'amandes
- 200 g de crème liquide entière



- 100 g de chair de pêche jaune

- 250 g de Sucre

Langues de chat :



- 65 g de farine



- 55 g de beurre pommade



- 50 g de sucre semoule



- 2 blancs d'œufs (55 g)



- Quelques gouttes de vanille liquide

Pour 100 g
182 kcal
0,75 g protéines



- 3. Incorporez** la crème montée au fouet, dans la base aux fruits.

- 4. Versez** dans un bac et congelez pendant au moins 4 heures.

Langues de chat :

- 5. Mélangez** au fouet le beurre pommade (très mou à température ambiante) avec le sucre et la vanille.

- 6. Ajoutez** les blancs d'œufs et continuez de mélanger au fouet afin d'obtenir un mélange homogène.

- 7. Tamisez** la farine au travers d'une petite passoire, et l'incorporer progressivement.

- 8. Réservez** cette pâte 1 heure au réfrigérateur.

- 9. Préchauffez** le four à 160 °C.

- 10. Étalez** à l'aide d'une cuillère à café retournée ou d'une petite palette, la pâte afin de former des petits ovales, sur une plaque recouverte d'une feuille de papier cuisson.

- 11. Faites cuire** pendant 8 à 10 min environ..



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour une glace plus enrichie, remplacez le lait concentré par le même poids de CNO de votre choix en texture crème. Ajoutez aussi 10g de poudre de lait dans la pâte à langue de chat.

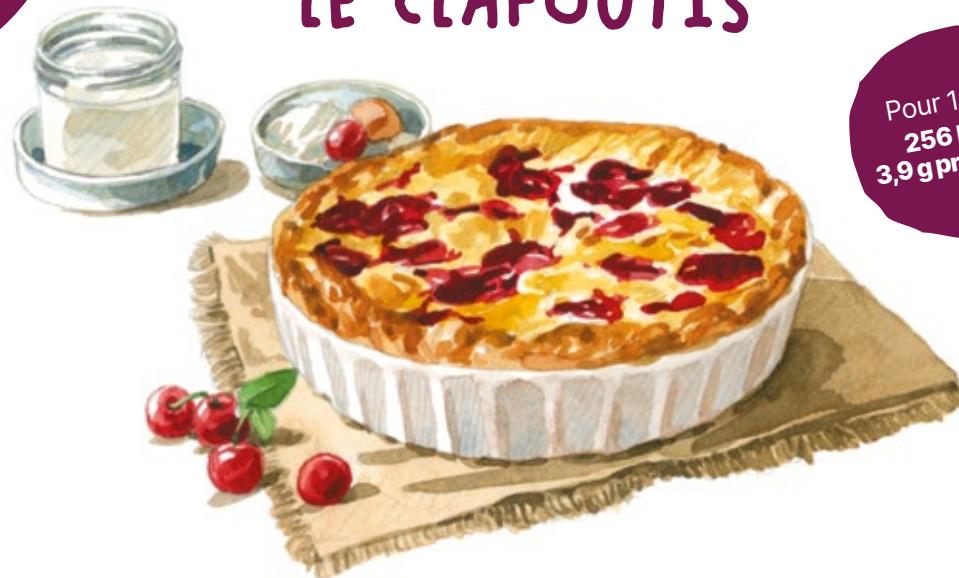
N'hésitez pas à varier les purées d'oléagineux : noisettes, pistaches, cacahuètes, cajou, et les fruits frais en fonction des saisons : fraises, framboises, poire, banane, abricot, melon, figues.

Vous pouvez aussi portionner la glace en la congeler directement dans de jolis bacs à glaçons en forme de fruits.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Préférer les abricots frais ou surgelés non sucrés. Éviter les abricots secs ou au sirop, plus riches en sucres. Le vinaigre balsamique apporte une touche acide et sucrée naturelle, qui relève le goût sans besoin d'ajouter beaucoup de sucre.

LE CLAFOUTIS



Pour 100 g
256 kcal
3,9 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 30 min

La pâtisserie que l'on mange à toute heure du jour. J'aime bien l'emporter lors d'une promenade pour combler une petite fringale. Autrefois, en Suisse, les noyaux de cerises étaient nettoyés et séchés au soleil. Les Suisses remplissaient alors un petit coussin. Une fois chauffé au micro-ondes, ce petit sac contenant des noyaux de cerises restitue une chaleur douillette. Ce coussin prend immédiatement la forme du corps ; il détend et réchauffe la nuque pendant 30 minutes. Quelques heures au congélateur et ce coussin devient un pack de froid pour les applications locales requises. Ne jetez plus les noyaux de cerises. La cannelle est l'écorce d'un petit arbre à feuilles persistantes de la famille des Lauracées, comme le laurier, originaire de Ceylan, le Sri Lanka actuel.



• 2 œufs entiers



• 70 g de sucre



• 80 g de farine de blé



• 50 g de beurre mou



• 180 g de lait tiède



• 1/4 de sachet de levure, sel et cannelle en poudre



• Fruits de votre choix selon la saison



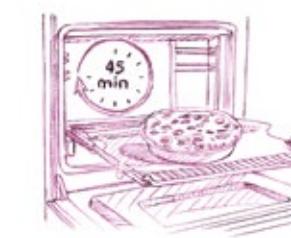
1. Préchauffez le four à 170 °C.



2. Mélangez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, la levure en mélangeant bien au fouet.



3. Incorporez le beurre pommade, puis le lait tiède pour délayer.



4. Ajoutez une pincée de sel et de la cannelle en poudre.



5. Dans un grand plat allant au four, beurrez et parsemez de sucre. Disposez les fruits taillés en petits morceaux.



6. Versez doucement la préparation sur les fruits..



7. Faites cuire à four chaud pendant 40 à 45 min.



8. Dégustez tiède ou froid selon vos préférences !

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Une bonne astuce consiste à cuire légèrement les cerises entières au four avant de les mettre dans la pâte. Cette préparation évite aux cerises de trop couler dans la pâte à clafoutis.

Pour un clafoutis encore plus enrichi, remplacez le lait par la même quantité de CNO de votre choix.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Utilisez des fruits assez riches en nutriments et en fibres, comme les figues, abricots, bananes, pour changer des cerises.

TARTE AUX FRUITS À L'ANCIENNE



Pour 100 g
242 kcal
8,9 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 25 min

La tarte aux fruits est l'un de mes desserts préférés, mais je l'aime à l'ancienne, comme la faisait nos grands-mères, avec de bons fruits au fil des saisons et beaucoup d'amour. Une pâte rustique, croustillante et moelleuse à la fois, réalisée sans moule, et qui se déguste dès la sortie du four !



- 90 g de farine de sarrasin



- 45 g de poudre d'amandes



- 15 g de flocons d'avoine



- 60 g de beurre
1/2 sel



- 15 g de sucre de canne complet



- 1 oeuf



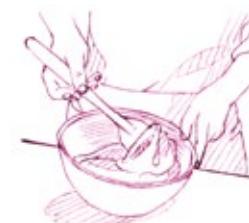
- 2 g de poudre de vanille



- 100 g de compote de fruits



- Fruits de votre choix : poire, abricots, pomme, pêche, etc...



1. Mélangez avec une maryse le beurre coupé en morceaux et le sucre.



2. Ajoutez la farine, la poudre d'amandes, la poudre de vanille et les flocons.



3. Incorporer en dernier l'œuf.
Bien mélanger.



4. Préchauffez le four à 160 °C.



5. Étalez la pâte à tarte à l'aide de vos mains, sur une plaque recouverte de papier cuisson, en lui donnant la forme de votre choix. Vous pouvez faire un petit rebord si vous souhaitez.



6. Recouvrez la surface avec la compote de fruits sur une épaisseur de 2 mm.



7. Epluchez les fruits de votre choix, coupez en morceaux et disposez sur la compote.

8. Faites cuire pendant 25 min environ.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Si vous souhaitez réaliser une tarte classique, faites refroidir la pâte 1 heure au réfrigérateur, étalez au rouleau à pâtisserie, et disposez dans un moule.

Vous pouvez remplacer la compote de fruits par un mélange composé de 100 g de yaourt grec et 25 g de purée d'amandes.

Si les fruits ont tendance à se dessécher pendant la cuisson, badigeonnez-les de jus d'orange, ou bien de sirop d'érable.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Ajoutez 100 g de fruits secs comme des raisins, figues, abricots, dattes coupés en morceaux dans la garniture de la tarte, pour un apport supplémentaire d'énergie, de fibres et de nutriments.

MOUSSE AU CHOCOLAT



Pour 100 g
614,5 kcal
8,5 g protéines

2 portions Préparation 15 min Cuisson 2 heures

Même sans appétit, une mousse au chocolat en dessert se laisse toujours manger avec plaisir. Peu d'ingrédients, simple à réaliser, elle peut être agrémentée aussi de fruits ou de petits sablés selon vos goûts et saisons. Je vous livre ma recette avec une texture souple et au léger goût de noisettes.



- 25 g de purée de noisettes



- 80 g de chocolat noir 70 %



- 40 g de lait



- 200 g de crème liquide entière



1. Montez la crème bien froide au fouet électrique (robot) pour obtenir comme une crème chantilly.



2. Préparez un bain marie, et faites fondre le chocolat avec la purée de noisettes.



3. Chauffez séparément le lait.

4. Une fois le chocolat fondu, **retirez** du bain marie et versez le lait chaud. Bien mélanger au fouet pour obtenir une ganache.



5. Incorporez ensuite en 2 fois la crème montée dans la base chocolatée tiède, toujours au fouet.



6. Versez dans un récipient, filmez au contact avec un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Il est possible de remplacer le lait par de la boisson végétale noisette pour renforcer le goût de noisettes, et réduire le lactose, ou bien celle de votre choix.

Vous pouvez aussi parfumer la mousse avec 1/4 de gousse de vanille grattée ajoutée dans la crème liquide, ou bien un zeste d'agrumé, ou bien encore 10 g de café soluble.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Accompagnez cette mousse d'une belle tranche de pain d'épices ou de pain aux fruits secs pour un apport plus conséquent d'énergie.

CAKE AUX CAROTTES ET AUX NOISETTES



Pour 100 g
250 kcal
5,5 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 30 min

Un cake très moelleux et savoureux à préparer à l'avance, et à déguster en petites portions pour des collations. Pour le goûter ou en matinée, il peut aussi être accompagné d'une compote de fruits ou d'une boisson chaude aux épices !



- 500 g de carottes



- 250 g de noisettes en poudre



- 1 petit jus d'orange (15 cl)



- 200 g de sucre



- 60 g de farine de blé



- 4 œufs



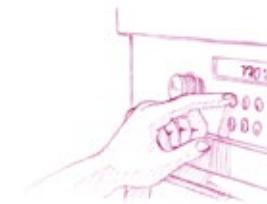
- 5 g de levure



- 10 g de beurre (pour le moule)



- 1 cuillère de sucre pour le moule



1. Préchauffez le four à 170 °C. Beurrez le moule de votre choix et faites-y adhérer le sucre.



2. Lavez et épluchez les carottes. Râpez-les. Tamisez la farine et la levure ensemble.



3. Séparez les blancs des jaunes d'œuf.



4. Dans les jaunes, **ajoutez** 120 g de sucre. À l'aide d'un fouet, faites blanchir l'ensemble. Ajoutez la poudre de noisettes, les carottes râpées et le jus d'orange. Incorporez ensuite la farine et la levure.



5. Montez les blancs d'œuf en neige. Quand ils forment un bec d'oiseau, ajoutez les 80 g de sucre restants.



6. Mélangez délicatement les blancs en neige à l'appareil précédent.



7. Versez dans le moule.



8. Faites cuire le cake pendant 30 min environ. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour une version sans gluten, remplacez la farine de blé par de la farine de sarrasin, et utilisez une levure sans gluten.

La poudre de noisettes peut être remplacée par de la poudre d'amandes. Vous pouvez aussi ajouter 4 g de cannelle en poudre et faire macérer 75 g de raisin de Corinthe dans le jus d'orange.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une façon gourmande de manger des légumes. Pour les plus généreux, vous pouvez réaliser un glaçage à base de sucre glace et de jus de citron.

GÂTEAU AUX AMANDES ET À L'ORANGE



4 portions Préparation 15 min Cuisson 25 min

Un gâteau très savoureux à la texture moelleuse, qui est une belle alternative à la galette des rois, beaucoup plus longue et difficile à réaliser. Préparé en petites portions individuelles, ce gâteau devient une collation très intéressante, qui vous apportera énergie et gourmandise.



1. Faites fondre le beurre et ajoutez la purée d'amandes.



2. Mélangez au fouet les œufs avec le sirop d'éable.



3. Ajoutez la compote de pommes et le yaourt grec.



4. Incorporez la poudre d'amandes et le zeste d'orange, prélevé à l'aide d'une petite râpe.



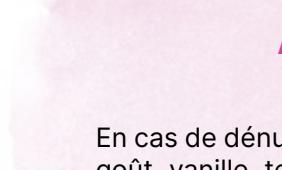
5. Mélangez en dernier le beurre avec la purée d'amandes.



6. Versez dans 4 petits moules individuels.



7. Faites cuire dans un four chaud à 160 °C pendant 25 min.



8. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

En cas de dénutrition, utilisez un CNO goût vanille texture crème (125 g), diminuez le poids de compote à 60 g, et retirez le yaourt grec.

Le sirop d'éable peut être remplacé par le même poids de miel d'acacia.

Si vous n'avez pas de purée d'amandes, mettez en totalité 30 g de beurre.

Au moment de la galette des rois, préparez ce gâteau dans un grand moule rond. Cachez une fève à l'intérieur avant cuisson et partagez ce gâteau avec vos proches !

RECOMMANDATION (nutritionniste) :

La douceur hypercalorique et hyperprotidique idéale pour compléter des repas légers en cas de faible appétit.

QUATRE-QUARTS AUX 2 CITRONS ET À LA MENTHE



Pour 100 g
415 kcal
6 g protéines

4 portions Préparation 15 min Cuisson 20 min

Un gâteau qui fait appel aux souvenirs d'enfance, très simple à réaliser, avec ici de subtiles notes de citron jaune et vert agrémentées de fraîcheur grâce à l'ajout de la menthe.



• 2 œufs



• 110 g de sucre



• 110 g de beurre



• 110 g de farine de blé semi-complète



• 6 g de levure



• 1 citron jaune



• 1 citron vert



• 8 feuilles de menthe



1. Préchauffez le four à 160 °C.



2. Cassez les œufs pour séparer les blancs des jaunes.



3. Montez les blancs au fouet électrique jusqu'à ce qu'ils soient fermes.



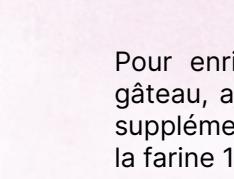
4. Mélangez séparément les jaunes au fouet avec le sucre afin qu'ils soient bien mousseux.



5. Incorporez la farine avec la levure, et les zestes prélevés avec une petite râpe.



6. Ajoutez les blancs montés délicatement à l'aide d'une maryse.



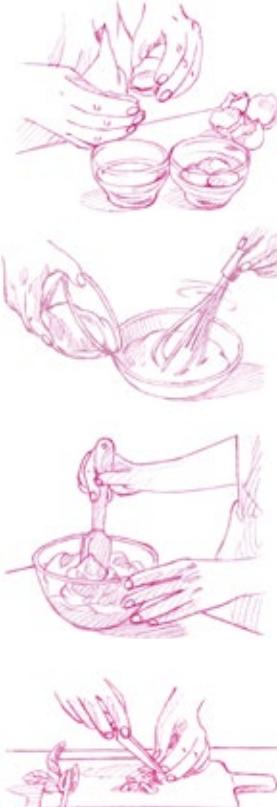
7. Incorporez le beurre fondu et refroidi.



8. Avec un petit couteau, ciselez les feuilles de menthe, incorporez-les à la préparation.



9. Versez la pâte dans 4 petits moules individuels, et faites cuire pendant 20 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour enrichir un peu plus ce gâteau, ajoutez un jaune d'œuf supplémentaire et mélangez à la farine 15 g de poudre de lait.

La menthe peut être remplacée par du basilic ou de la verveine, les zestes de citron par de l'orange.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Un inconditionnel riche en énergie et en plaisir.

COMPOTE ONCTUEUSE POMMES ET CRÈME DE MARRONS



Pour 100 g
115 kcal
3 g protéines

4 portions Préparation 10 min Cuisson 10 min

Très simple et rapide à réaliser, cette compote douce et gourmande sera idéale pour toutes les problématiques dentaires et de mastication, avec sa texture très enrobante.



- 2 grosses pommes, soit 200 g épluchées



- 10 g de poudre de lait



- 100 g de fromage blanc entier



- 10 cl d'eau



- 100 g de crème de marrons



1. Épluchez les pommes à l'aide d'un économie ou d'un petit couteau. Retirez les pépins. Coupez en morceaux.



2. Mettez dans une casserole avec l'eau. Faites cuire à couvert sur feu doux pendant 10 min.



3. Mixez avec la poudre de lait à l'aide d'un mixeur plongeant. Laissez refroidir.



4. Mélangez la compote froide avec le fromage blanc et la crème de marrons.



5. Répartissez cette compote en petits pots individuels, conservez au réfrigérateur.

ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

En cas de dénutrition, remplacez le fromage blanc et la poudre de lait par un CNO texture crème goût vanille (125 g).

Selon la saison, les pommes peuvent être remplacées par des poires ou des abricots.

Si vous n'aimez pas la crème de marrons, remplacez-la par le même poids de confiture de lait.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Pour changer du fruit et retrouver des saveurs d'antan, privilégiez la poudre de lait entier.

GÂTEAU POIRE, CHOCOLAT ET LENTILLES CORAIL



2 portions Préparation 15 min Cuisson 25 min

Un grand classique pour le goûter, mais avec ici un gâteau plus riche nutritionnellement avec l'utilisation des lentilles corail, qui apportent aussi une texture très moelleuse et douce. Facile à réaliser, il peut aussi se glisser dans un sac pour une sortie ou une ballade !



- 1 œuf



- 25 g de sucre complet de canne



- 10 g de lentilles corail sèches



- 80 g de lait



- 70 g de farine de blé semi-complète



- 5 g de levure



- 10 g de cacao en poudre non sucré



- 8 g d'huile d'olive



- 15 g de pépites de chocolat noir

- 1 poire



1. Préchauffez le four à 160 °C.

2. Mettez à chauffer un petit volume d'eau dans une casserole. Rincez les lentilles corail à l'eau froide et plongez-les dans l'eau frémissante. Laissez cuire 8 min, égouttez et laissez refroidir.

3. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant les lentilles avec le lait.

4. Mélangez au fouet l'œuf avec le sucre.

5. Ajoutez la purée de lentilles.

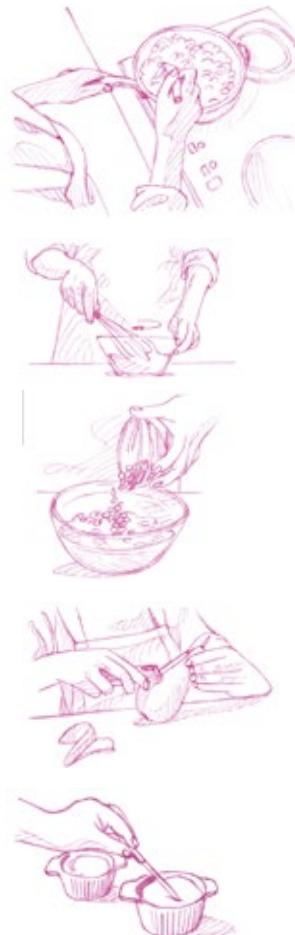
6. Incorporez la farine, la levure, le cacao et les pépites.

7. Ajoutez l'huile en dernier.

8. Épluchez les poires, coupez en morceaux et ajoutez à la pâte.

9. Versez cette pâte dans deux petits moules individuels.

10. Faites cuire à four chaud ventilé pendant 15 à 20 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, qui doit ressortir sèche.



ALTERNATIVES (CNO, SANTÉ, GOÛT, ASTUCES...) ET ADAPTATIONS POSSIBLES

Pour une version sans gluten, utilisez de la farine de sarrasin et de la levure sans gluten. En cas de dénutrition, utilisez un CNO texture liquide (100 g) et retirez le lait ainsi que l'huile d'olive. Vous pouvez aussi parfumer ces petites collations de 2 g de cannelle ou de vanille en poudre.

RECOMMANDATION (nutritionniste)

Une recette originale pour consommer des légumineuses, riches en protéines végétales, fibres et minéraux.

KIT PÉDAGOGIQUE

Partie 3

INTRODUCTION

Ce livre est étayé des données scientifiques et propose de savoureuses recettes de cuisine réalisables par les personnes âgées et leurs aidants. Au travers de cette dernière partie, les auteurs rappellent la mise en œuvre la plus pratique possible des gestes importants à faire au quotidien sur trois plans :

- Nutritionnel : comment contrôler son poids, comment bien s'hydrater, comment contrôler l'apport calorique et nutritif de l'alimentation.
- Bucco-dentaire : comment maintenir un état satisfaisant de la dentition, et de la musculature de la bouche et de l'appareil masticateur.
- Préventif : comment prévenir la déshydratation et prendre en charge les troubles de la déglutition ?

Les **fiches pratiques** qui suivent ont été conçues comme des **supports d'aide et d'action** pour comprendre et réagir face aux situations rencontrées au quotidien par les personnes âgées.

LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Les aliments et les boissons peuvent faire « fausse route ». Si cela devient fréquent, il convient de consulter un orthophoniste ou un ORL, qui pourra diagnostiquer et donner des préconisations, notamment d'adaptation de textures (taille des morceaux, alimentation mixée, boissons +/- épaissies, eau gazeuse voire gélifiée, traitements écrasés, etc.).

Toutes ces mesures d'adaptation faciliteront et sécuriseront, avec le consentement de la personne âgée, les prises alimentaires et de

boissons. Elles limiteront ainsi les risques de dénutrition et de déshydratation, souvent associés aux troubles de déglutition.

Attention, tout de même, à ne pas adapter les textures si cela n'est pas nécessaire : **la fonction crée l'organe**, c'est-à-dire que les textures modifiées suremployées peuvent à l'inverse augmenter le risque de dénutrition car elles réduisent les apports caloriques, favorisent les carences nutritionnelles (notamment en certains micronutriments et vitamines) et diminuent le plaisir alimentaire.

1



- Fausses routes fréquentes.
- Toux fréquente à la prise alimentaire ou de boissons.

2



Consulter un professionnel (orthophoniste, ORL, médecin, gériatre).

3



Suivre leurs préconisations, voire leurs prescriptions.

GÉNÉRALITÉS

- S'assurer d'une bonne installation pour les prises alimentaires et de boissons : assis, dos droit, en évitant de lever la tête.
- Adapter le matériel :
 - couverts facilitant la préhension;
 - verre avec grande encolure, voire verre à encoche nasale;
 - éviter les pailles et les verres à bec.
- Manger et boire lentement, voire fractionner les prises alimentaires en ajoutant des collations.
- Éviter les sources de distraction pendant les repas (TV par exemple).
- Si besoin, proposer une aide humaine pour manger et/ou boire.
- Bien assaisonner les plats pour stimuler le réflexe de déglutition.
- S'assurer d'une bonne toilette bucco-dentaire régulière pour éviter les infections respiratoires en cas de fausse route.
- Prêter une attention particulière aux aliments à grains (riz, semoule...), friables (pâte feuilletée, biscuits secs...) ou à double texture (fruits au sirop, agrumes...)



RÉPÈRES D'ALIMENTATION DES PERSONNES ÂGÉES ET POUR LES AIDANTS

Les conseils du diététicien...
... pour garder son muscle,
prévenir la dénutrition et les
carences nutritionnelles

Les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge et en fonction du niveau de fragilité (perte d'autonomie, maladie, hospitalisation, chutes, amaigrissement...).

NUTRITION CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

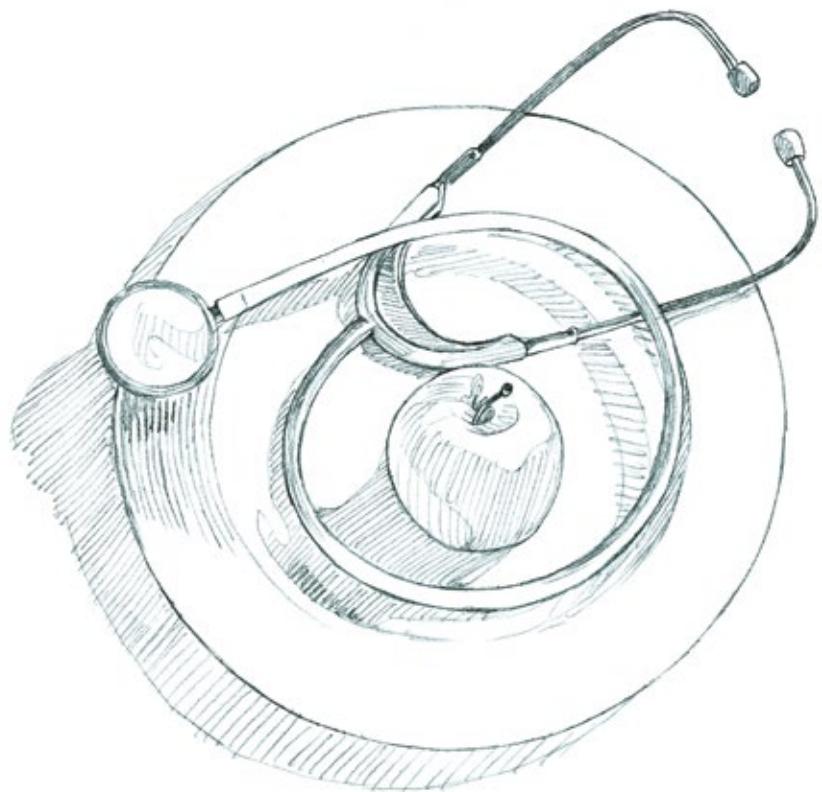
Il est conseillé de faire un minimum de 3 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, dîner +/- collation(s).

Viandes, poissons, œufs	2 parts par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Viandes : privilégier la variété ; s'autoriser les viandes rouges et les charcuteries • Poissons : au moins 2 fois par semaine dont les poissons gras (saumon, thon, maquereau, sardine...) • Œufs : autorisés même en cas d'hypercholestérolémie (dont le jaune) ; seuls ou inclus dans les préparations • Penser aux aliments protidiques faciles à introduire : jambon, lardons, dés de poulet, surimi, thon, sardine/maquereau, œufs dans les appareils à quiche/tartes ou les gratins, etc.
Lait et produits laitiers	3 ou 4 portions par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Jouer sur la variété • Possibilité de les consommer en collation • À utiliser pour enrichir les préparations (fromage fondu ou râpé, lait en poudre ou concentré, sauce béchamel, etc.)
Pain, aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	A chaque repas et selon l'appétit	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, pois... • Légumineuses : au moins 2 fois par semaine • Penser aux viennoiseries pour changer du pain • Ajouter croûtons, vermicelles, légumes secs et pommes de terre dans les potages pour les enrichir
Fruits et légumes	Complément du repas	<ul style="list-style-type: none"> • À chaque repas • Crus, cuits, nature ou préparés • Légumes : à volonté • Fruits : jusqu'à 3 par jour • Varier en fonction de la tolérance digestive personnelle • Penser aux pruneaux et aux kiwis en cas de constipation
Matières grasses ajoutées	Au moins 1 cuillère à soupe par repas et par personne	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les matières grasses végétales liquides mais s'autoriser le beurre, la crème... • Favoriser la variété (huiles de colza, noix, olive...) • Aucune restriction (même en cas d'hypercholestérolémie) • À ajouter pour enrichir les préparations (dont beurre, crème fraîche, etc.)
Produits sucrés	Pour le plaisir, sans en abuser	<ul style="list-style-type: none"> • À consommer plutôt au cours des repas • Ne pas manger « sans sucre » sans prescription médicale ! • À ajouter pour enrichir les préparations (avec sucre, miel, confiture, caramel, chocolat, etc.)
Sel	Pour le goût, sans en abuser	<ul style="list-style-type: none"> • Privilégier les épices et les herbes aromatiques • Saler sans excès et goûter avant de resaler • Privilégier le « fait maison » • Ne pas manger « sans sel » sans prescription médicale ! • Stimuler l'appétit en relevant les goûts des aliments (sel et autres épices)

Sources : www.santepubliquefrance.fr / www.mangerbouger.fr / <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-nutrition-pour-les-aidants-des-personnes-agees>

Rédaction : Alexis PICHEREAU, diététicien-nutritionniste, Hôpital Bichat, AP-HP

PRÉVENTION DE LA DÉNUTRITION EN ENRICHISSANT L'ALIMENTATION



Plat enrichi ou aliment à associer au repas	Portion	Calories par portion	Protéines par portion
Huile	1 cuillère à soupe rase ou 10 g	90 kcal	/
Beurre	Carré de 10 g	75 kcal	/
Crème fraîche entière à + 30 % de MG	1 cuillère à soupe ou 30 g	90 kcal	/
Mayonnaise	1 cuillère à soupe ou 15 g	100 kcal	/

Ajout de béchamel et gruyère dans des légumes ou féculents	- Béchamel : 100 ml - Gruyère râpé : 20 g	175 kcal	10 g
Lait demi-écrémé en poudre	2 cuillères à soupe rases bombées	50 kcal	4 g
Emmental entier ou râpé	20 g ou 1 cuillère à soupe	75 kcal	6 g
Dés de jambon ou de dinde	40 g ou 1 tranche	40 kcal	8 g
Fromage fondu type Vache qui rit	1 portion	40 kcal	2 g
Saucisson sec	3 tranches de rosette = 30 g	120 kcal	7 g
Miettes de thon à l'huile	40 g ou ½ petite boîte	100 kcal	6 g
Œuf dur dans une purée	1	80 kcal	7 g
Lait concentré sucré	Berlingot de 30 g ou 2 cuillères à soupe	70 kcal	2,7 g
Fromage blanc entier 8 % MG + sucre	100 g + 10 g	155 kcal	7 g
Yaourt au lait entier + sucre	125 g + 10 g	120 kcal	5 g
Confiture	3 cuillères à café ou 30 g	70 kcal	/
Miel	3 cuillères à café ou 25 g	85 kcal	/
Crème de marrons	30 g	80 kcal	/
Chocolat en tablette	20 g ou 4 petits carrés ou 1/5 de tablette de 100 g	100 kcal	1,5 g
Noix	Une dizaine de cerneaux = 20 g	135 kcal	2,5 g
Amandes	Une dizaine ou 10 g	65 kcal	2 g
Pruneaux secs	4 ou 45 g	100 kcal	/
abricots secs	4 ou 30 g	80 Kcal	/

RAPPELS D'HYGIÈNE BACTÉRIOLOGIQUE ET ALIMENTAIRE

Les conseils du diététicien...

... pour préparer et conserver en toute sécurité.



Voici quelques conseils pour éviter les intoxications alimentaires.

- Surveiller les dates de péremption (on peut les réécrire en plus gros et au marqueur pour les rendre plus visibles).
- Nettoyer et désinfecter régulièrement le réfrigérateur.
- Vérifier le bon fonctionnement du réfrigérateur (température idéale autour de 4 °C).
- Protéger les aliments partiellement consommés ou les plats préparés avec du film alimentaire ou dans des boîtes hermétiques.
- Enlever les suremballages des aliments avant de les stocker
- Laver le matériel de cuisine après chaque utilisation (mixeur, hachoir, etc.).
- Rincer les fruits et légumes.
- Ne jamais recongeler un produit qui a été décongelé.**
- Se laver les mains régulièrement avant et pendant la préparation des plats.

Conservation au réfrigérateur des plats « maison » ou en quantités supérieures à 1 repas (penser à noter la date de préparation)

Plats sans viande ni poisson (légumes cuits, quiches sans viande, soupes sans crème ni lait, etc.)	3 à 5 jours
Pâtes et riz cuits sans sauce	3 à 4 jours
Plats à base de viande ou de poisson cuits (ragoûts, gratins, poêlées, mijotés), plats en sauce (bolognaise, curry, blanquette, etc.), soupes et potages avec crème ou lait	2 à 3 jours
Salades composées (avec vinaigrette)	1 à 2 jours

**Pour une consommation plus lointaine, privilégier
la conservation au congélateur.**



CONSEILS PRATIQUES D'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

**Bien vivre grâce à une bonne hygiène
bucco-dentaire à domicile**

Une bonne hygiène bucco-dentaire est essentielle pour le confort, le bien-être et l'autonomie au quotidien. C'est simple et ça change tout !

Pourquoi prendre soin de votre bouche ?

- **Confort et bien-être** : une bouche propre, c'est une sensation agréable et une meilleure qualité de vie.
- **Prévention des maladies** : moins de caries, de gingivites et d'infections.
- **Santé générale** : une bouche saine contribue à une meilleure santé globale.
- **Autonomie** : conserver ses capacités est essentiel pour l'autonomie.
- **Prothèses dentaires** : des soins adaptés évitent les douleurs et problèmes liés aux prothèses.

Les bases d'une bonne hygiène

Dentifrice fluoré : le fluor renforce les dents contre les caries. Utilisez un dentifrice avec au moins **1 450 ppm de fluor**. En cas de risque carieux élevé, le chirurgien-dentiste peut vous prescrire un dentifrice à haute teneur en fluor (**5 000 ppm**), en vente en pharmacie.



Vérifiez l'efficacité du brossage

Regardez régulièrement si :

- vos dents, vos gencives et votre langue sont propres, sans dépôts;
- vos muqueuses (intérieur des joues, palais) sont saines, sans rougeurs;
- vos prothèses sont propres et en bon état.

Adaptez les soins à votre autonomie

Le brossage doit être adapté à vos capacités.

Vous êtes autonome

- Utilisez votre brosse à dents habituelle, manuelle (méthode BROS) ou électrique (méthode e-BROS).
- Nettoyez vos prothèses (voir la fiche 5).
- Utilisez un bain de bouche si votre médecin ou votre chirurgien-dentiste vous l'a prescrit.

Vous avez un peu moins d'autonomie

- Essayez de vous brosser les dents vous-même.
- Faites-vous aider pour compléter le brossage.
- Si vous n'avez plus de dents, nettoyez bien vos prothèses et vos muqueuses.

Le matériel utile

- **Brosse à dents** : manuelle ou électrique (très utile si vous avez quelques difficultés).
- **Outils d'aide** : brosse à dents à petite tête ou avec manche épais, brosse à dents triface.
- **Dentifrice fluoré** (minimum 1 450 ppm ou 5 000 ppm en cas de risque carieux élevé).
- Fil dentaire ou brossette interdentaire.
- Brosse à prothèse.
- **Bain de bouche de prévention au fluor (sans alcool)**.

Attention : soyez doux et à l'écoute de toute douleur.

CONSEILS PRATIQUES D'HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

Pour l'entretien des prothèses

Un bon entretien est essentiel pour éviter les douleurs et les infections.

- **Quand ?** Brossez-les au minimum **matin et soir**, rincez après chaque repas.
- **Comment ?** Utilisez du **savon neutre** et une brosse spécifique (poils durs).
- Brossez **au-dessus d'un lavabo rempli d'eau** (pour éviter qu'elles ne se cassent si elles tombent).
- Rincez abondamment.
- **Si elles sont entartrées** : laissez-les tremper 1 heure dans du vinaigre blanc pur, puis brossez et rincez.
- **Conservation** : si vous ne les portez pas la nuit, mettez-les **au sec dans leur boîte**.
- **Pastilles effervescentes** : utilisez-les **uniquement après le brossage** des prothèses.
- Ne laissez **jamais tremper vos prothèses toute la nuit** dans l'eau.



Pour le brossage

À partir de 6 ans



2 fois par jour - matin et soir

Brossez haut et bas séparément.

Rouleau ou mouvement rotatif pour brosser dents et gencives du rose vers le blanc.

Oblique : on incline la brosse à 45° sur la gencive.

Suivez un trajet pour faire le tour de toutes les dents sans oublier le dessus.

En vidéo



La méthode des 4 TEMPS



Si la méthode BROS n'est pas ou plus possible



On commence par le bas à gauche, un seul côté à la fois...



Puis le côté droit, cette fois, pour finir avec les dents du bas...



On passe en haut à droite, la brosse retournée, cette fois...



Et on termine en haut à gauche.

En vidéo



Pour le nettoyage interdentaire

Pour les espaces interdentaires

La méthode SET



Brossettes interdentaires : si la personne est coopérante



Sélectionnez la taille de la brossette pour avoir une légère résistance à l'utilisation, et pour qu'elle frotte efficacement les surfaces. 2 à 3 tailles sont utiles pour les différents espaces interdentaires.



Engagez la brossette à l'horizontale sous le point de contact entre deux dents. Faites un mouvement de va-et-vient (2 allers-retours).



Toujours rincer la brossette entre chaque espace. En complément, il est possible de tremper la brossette dans un bain de bouche du quotidien.

En vidéo



EXERCICES MUSCULAIRES POUR LA BOUCHE



est soutenue par des recherches scientifiques et des organisations internationales telles que la FDI World Dental Federation. Elle constitue une ressource précieuse pour toute personne souhaitant préserver sa santé orale et améliorer sa qualité de vie.

Pour découvrir ces exercices et en apprendre davantage, rendez-vous sur le site de la FDI World Dental Federation : www.fdiworlddental.org.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Le maintien de la masse et de la force musculaires est en enjeu important pour le bien-être, la santé et l'autonomie des personnes âgées. L'alimentation et l'activité physique agissent en synergie pour garder des bon muscles.

Toutes les personnes âgées, quel que soit leur âge, peuvent pratiquer une activité physique ajustée à leur condition physique.

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, choisissez celles qui vous plaisent et que vous pouvez faire facilement près de chez vous.

Parlez-en à votre médecin : choix de l'activité physique et de son intensité, éventuelle nécessité d'un bilan médical préalable.



L'activité physique peut s'exercer dans la vie quotidienne :

- lors des activités domestiques – tâches ménagères, jardinage, bricolage... ;
- lors des déplacements – marche, vélo, monter et descendre les escaliers, prendre les transports en commun... ;
- lors des activités de loisirs – natation, vélo, danse, gymnastique...

Les trois types d'intensité de l'activité :

- Légère : se promener, par exemple, cela ne provoque ni essoufflement, ni transpiration.
- Modérée : marche à 4 km/h, montée lente des escaliers, vélo de loisir à 15 km/h, jardinage... Cela provoque un léger essoufflement et un peu de transpiration, mais converser reste tout à fait possible.
- Élevée : marche rapide supérieure à 6,5 km/h, course à pied à 9 km/h, montée rapide des escaliers... Cela provoque un essoufflement important, une transpiration abondante et converser devient difficile.

Renseignez-vous : il existe peut-être des ateliers de prévention, des cours collectifs ou des Maisons Sport-Santé près de chez vous.

Commencez doucement et progressez !

Références :

- HAS 2022 : Comment augmenter votre activité physique ? https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/infographie_activite_physique.pdf
- HAS 2022 : Vous avancez en âge. L'activité physique pour votre santé https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_personne-agee.pdf

PRÉVENTION DE LA DÉSHYDRATATION

Il est recommandé de boire entre 1 l et 1,5 l d'eau par jour, soit environ 1 grande bouteille d'eau classique ou 2 à 3 petites bouteilles.

Pour atteindre ces recommandations ...

- Penser à toujours avoir une gourde ou une petite bouteille près de soi.
- Boire des petits verres régulièrement.
- Privilégier l'eau plate ou gazeuse et toute boisson non sucrée (tisane, thé, café, etc.).
- MAIS s'autoriser quelques boissons sucrées selon les goûts personnels (jus de fruits, sirops, sodas...)
- Penser aussi aux eaux aromatisées, à la tisane, au thé, au café, au lait, au chocolat, au potage ou au bouillon...)
- Boissons alcoolisées : pour le plaisir, elles sont considérées comme hydratantes jusqu'à 4 % d'alcool

Exemple de répartition des boissons dans une journée

8 h	1 bol de café, café au lait, thé, chocolat	
10 h	1 verre d'eau plate ou gazeuse	
12 h	1 verre d'eau plate ou gazeuse	
14 h	1 verre d'eau plate ou gazeuse	
16 h	1 tasse de café ou de thé ou 1 verre d'eau au sirop	
19 h	1 verre d'eau plate ou gazeuse	
21 h	1 mug de tisane	
TOTAL	Environ 1,2 l	

QUE FAIRE EN CAS D'ÉTOUFFEMENT ?

Qu'est-ce qu'une obstruction totale des voies aériennes ?

L'obstruction des voies aériennes est la gêne ou l'empêchement brutal du passage de l'air entre l'extérieur et les poumons.

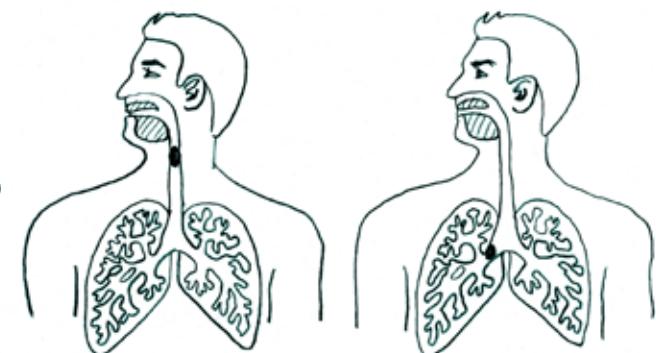
L'obstruction est le plus souvent causée par un corps étranger, comme des aliments (cahuetes, morceaux trop gros, etc.) et se produit lorsque la personne est en train de manger, de boire ou de porter quelque chose à sa bouche.

Les signes d'alerte à repérer

- Lors d'une **obstruction partielle**, la victime peut parler ou crier. Elle respire mais tousse vigoureusement.
- Lors d'une **obstruction totale**, la victime ne peut pas parler, crier, tousser ou émettre un son. Elle garde la bouche ouverte, s'agit et devient rapidement bleue. Elle peut rapidement perdre connaissance.

L'importance d'agir vite

Sans gestes de secours appropriés, l'obstruction des voies aériennes par un corps étranger peut être mortelle très rapidement et/ou entraîner des complications respiratoires importantes.



La conduite à tenir

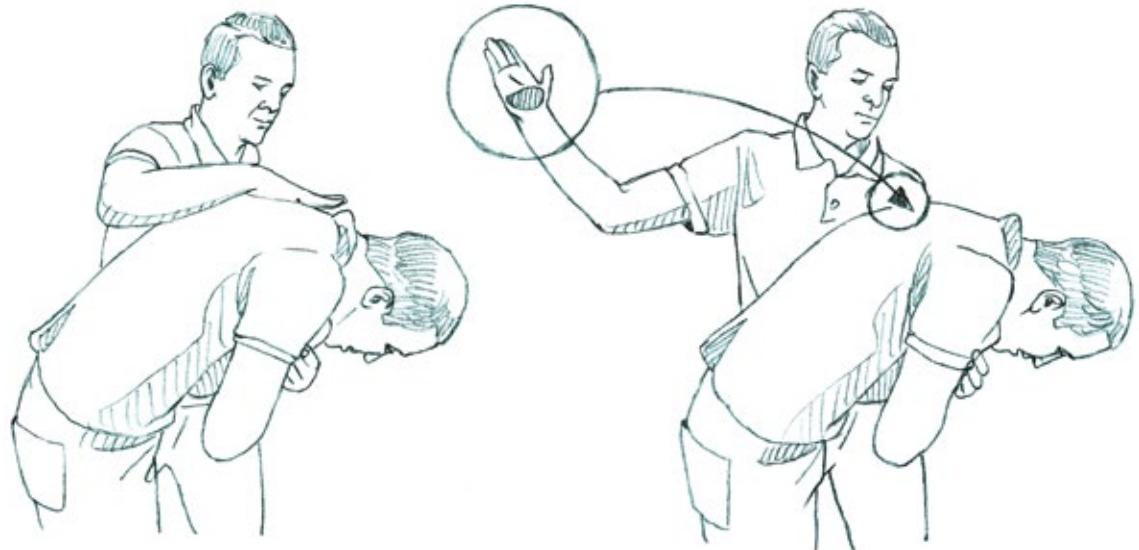
Étape 1 : vérifier

- Si la personne peut tousser efficacement, l'encourager à le faire.
- Si aucun son ni toux, obstruction totale → **AGIR IMMÉDIATEMENT**.

Étape 2 : donner 1 à 5 claques dans le dos

- Se placer sur le côté et légèrement derrière la victime.
- Soutenir son thorax d'une main.
- Donner 5 claques vigoureuses entre les omoplates avec le talon de la main.
- Vérifier après chaque claque si l'obstacle est expulsé.

DEUX IDÉES REÇUES DONT IL FAUT SE DÉFAIRE



Étape 3 : si inefficace

→ 1 à 5 compressions abdominales (manœuvre de Heimlich)

- Se placer derrière la victime.
- Passer les bras autour de sa taille.
- Placer un poing au-dessus du nombril, l'autre main sur le poing.
- Tirer fortement vers soi et vers le haut.
- Répéter jusqu'à 5 fois.



→ Alterner 5 claques et 5 compressions jusqu'à :

- expulsion du corps étranger;



Il est normal de maigrir en vieillissant...

Il arrive qu'une personne âgée maigrisse, mais ce n'est pas « normal », dans la mesure où cette perte de poids signale un problème de santé, une baisse de la qualité de vie ou une perte d'autonomie. Par exemple, la perte de poids de 5 kg en 5 ans chez une personne de plus de 70 ans, qui passerait volontiers « sous les radars », est déjà significative.

Le plus important est de se peser régulièrement (une fois par mois, par exemple) et en cas de perte de poids de 3 kg ou plus, d'en parler à son médecin. La question est alors d'identifier les facteurs qui ont pu favoriser cette perte de poids : il peut s'agir de difficultés à faire les courses, d'un événement de vie, d'une maladie qui se déclare ou s'aggrave, etc. Prendre rapidement des mesures pour enrichir l'alimentation et encourager l'activité physique adaptée, ce qui, dans la majorité des cas, stabilisera ou améliorera la situation.

Un tableau pour noter le poids chaque mois

Mois	Poids
Janvier	64 kg
Février	?
Mars	?

Les personnes âgées ont besoin de consommer moins de viande

Les besoins en protéines sont physiologiquement plus importants chez les personnes âgées que chez les adultes jeunes. La réalité est que les adultes jeunes ont souvent bon appétit et qu'ils peuvent parfois manger plus de viande (ou d'autres sources de protéines d'origine animale, comme le poisson, les œufs ou les laitages) que les personnes âgées, qui ont moins d'appétit et quelquefois un certain dégoût de la viande. Mais les besoins physiologiques sont de 25 à 50 % plus importants chez les personnes âgées, principalement pour entretenir leurs muscles principalement : 0,8 g de protéines/kg de poids corporel/jour chez les adultes jeunes et 1 à 1,2 chez les personnes âgées). Le sujet est donc de maintenir des apports protéiques suffisants chez les personnes âgées, en adaptant les plats à leurs goûts. Si l'appétit est moindre, par exemple le soir, pensez au fromage, aux œufs, à la charcuterie, aux sardines... et pour le dessert, à un flan, au riz au lait ou du fromage blanc, etc. Les légumineuses (lentilles, haricots secs...) font partie d'une alimentation équilibrée, mais ne suffisent pas à compenser complètement les besoins en protéines chez les personnes âgées.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

©2025, FAM

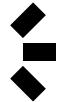
Fondation de l'Académie de Médecine

16 Rue Bonaparte, 75006 Paris

<https://fam.fr/fr/>

ISBN 978-2-494453-04-3

Achevé d'imprimer par Copymage – 74 rue de l'Aqueduc 75010 Paris, en Novembre 2025,
Dépot légal : Novembre 2025



Fondation de l'Académie de Médecine

16 rue Bonaparte 75006 Paris

+33 (0)1 42 02 70 19

contact@fam.fr

www.fam.fr

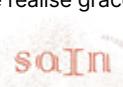
ISBN 978-2-494453-04-3

RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE LE 26 DÉCEMBRE 2013 PAR DÉCRET
FONDATION ABRITANTE DEPUIS LE 28 MAI 2018

Cet ouvrage a été réalisé grâce au soutien de :



Société Française
de Nutrition



Driven by life, dedicated to life

