

Simplifiez-vous la retraite !



ALIMENTATION, LES INGRÉDIENTS DU BIEN VIEILLIR

**LE GUIDE POUR VOUS ACCOMPAGNER
DANS VOTRE ALIMENTATION AU QUOTIDIEN**

ALIMENTATION, LES INGRÉDIENTS DU BIEN VIEILLIR

L'alimentation, les ingrédients du bien vieillir **p.02**

Agnès Giboreau, Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse

Pourquoi adapter son alimentation lorsqu'on avance en âge ? **p.04**

Coralie Pineau, Sogeres

Les 7 règles d'une alimentation équilibrée **p.08**

Infographie

Vivre les plaisirs de la table à tout âge **p.10**

Guy Krenzer, Double Meilleur Ouvrier de France et Directeur de la Création Lenôtre

Adapter son alimentation pour mieux manger **p.13**

Nicolas Hallier, Coopérative Bio d'Île-de-France et Yves de la Fouchardière, Fermiers de Loué



Ce guide vous est offert par Ovelia Résidences Seniors et Sogeres pour vous guider dans votre alimentation.

Agnès GIBOREAU,
Directrice de la recherche
au Centre de Recherche
de l'Institut Paul Bocuse



L'alimentation, les ingrédients du bien vieillir

Synonyme de plaisir, l'alimentation est également une véritable composante de la santé. Si ce constat se vérifie à tous les âges de la vie, il prend tout son sens aux âges les plus élevés. Au fil des années, le corps évolue et les besoins nutritionnels ne sont plus les mêmes. Les seniors conservent également un attachement tout particulier à la tradition culinaire française, à nos terroirs et aux arts de la table. Ils sont donc tout naturellement sensibles à la dynamique du « mieux manger » et à l'origine des produits ; des tendances qui prennent de plus en plus de place dans la société d'aujourd'hui. Alors santé, plaisir, traditions et qualité : comment parvenir à tout concilier quand les besoins changent ?

Au Centre de Recherche de l'Institut de Paul Bocuse, nos travaux se déroulent auprès du grand public, mais aussi en milieu hospitalier, scolaire et dans un contexte d'entreprise. Notre mission est de contribuer à une alimentation saine et goûteuse qui répond aux préférences des consommateurs.

Il faut savoir que nous mangeons en fonction de notre culture et de nos goûts.

Les préférences sont d'abord culturelles. Si nous n'aimons pas les brocolis à 20 ans, il est probable qu'on ne les aime toujours pas à 40 ou à 80 ans, sauf si quelqu'un qui nous apprend que cela peut être bon ou nous les prépare avec amour régulièrement ! Les goûts ne changent pas mais leurs perceptions oui !

Avec l'avancée en âge et le vieillissement, tous les systèmes sensoriels s'affaiblissent, c'est pourquoi on est notamment moins sensible aux saveurs, aux parfums.

Il faut donc parfois mettre plus de sel, plus de sirop, plus d'épices pour ressentir les goûts. Certaines personnes âgées voient également moins bien et peuvent donc être moins enclines à manger parce qu'il est plus difficile de distinguer les aliments. Elles peuvent également avoir plus de mal à mastiquer les textures.

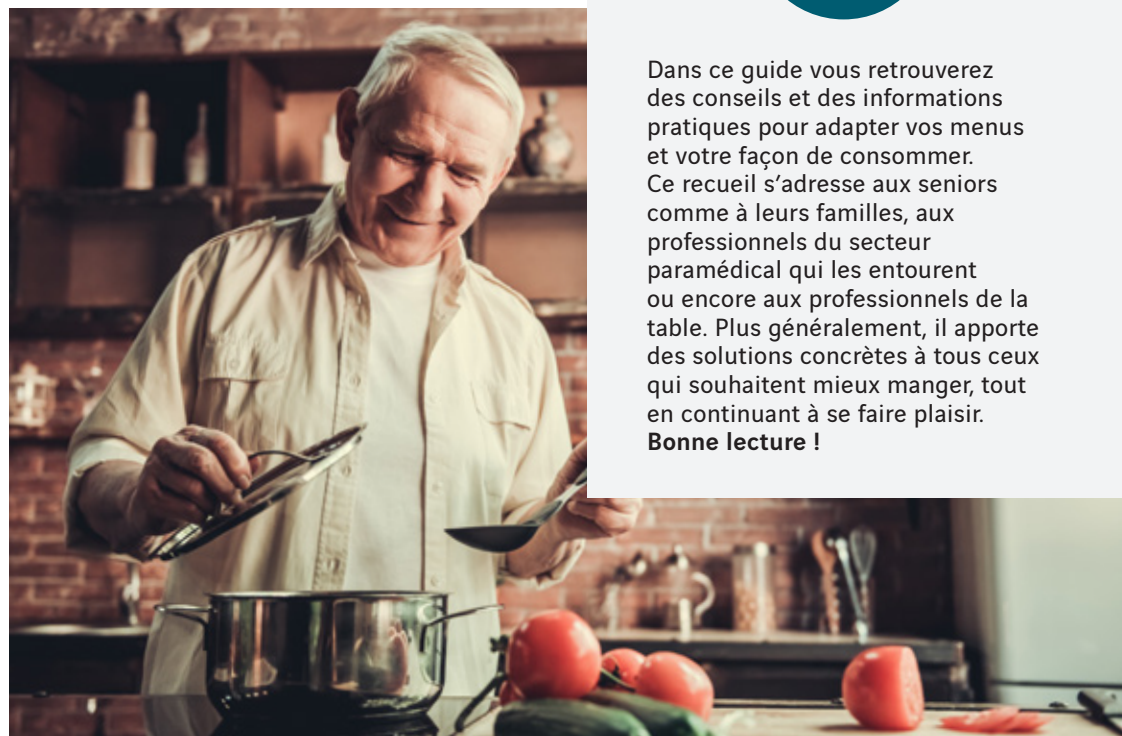
Pour y pallier, on peut utiliser des aliments qui colorent un plat (des pommes de terre violettes par exemple, des légumes), faire davantage griller les viandes, ajouter des épices, travailler des textures plus douces (tout dépend aussi de l'inventivité du cuisinier). Des études prouvent que le dressage du plat, le choix de l'assiette ou du contenant, ou encore de la nappe permettent aussi de créer une ambiance et d'augmenter le plaisir de manger.

Le repas est aussi un rendez-vous social important, il permet de créer et partager du lien avec les autres convives. Le plaisir de manger passe par le plaisir du moment ! Il ne faut pas non plus négliger l'importance du service et de la personnalisation de l'accueil qui peuvent renforcer la perception de l'instant et influencer l'envie de manger.

Pour les personnes âgées qui ne peuvent plus cuisiner, le portage de repas à domicile peut être une pratique alternative à démocratiser car il permet une autre approche du repas alliant une dimension de service et d'échange tout en assurant la continuité d'une alimentation équilibrée.



Dans ce guide vous retrouverez des conseils et des informations pratiques pour adapter vos menus et votre façon de consommer. Ce recueil s'adresse aux seniors comme à leurs familles, aux professionnels du secteur paramédical qui les entourent ou encore aux professionnels de la table. Plus généralement, il apporte des solutions concrètes à tous ceux qui souhaitent mieux manger, tout en continuant à se faire plaisir. **Bonne lecture !**



« Les goûts ne changent pas mais leurs perceptions oui ! » »

Coralie PINEAU

Responsable Nutrition
et Offre Alimentaire pour
les Résidences Services
chez Sogeres.



Pourquoi adapter son alimentation lorsque l'on avance en âge ?

Les besoins nutritionnels évoluent avec l'âge. Le corps n'a plus les mêmes besoins. Le rapport à l'alimentation lui-même peut changer. Perte d'appétit, repas de moins en moins copieux : les réactions peuvent être aussi diverses que variées. Voici trois bonnes raisons de s'intéresser à son alimentation lorsqu'on prend de l'âge.

✓ Répondre aux nouveaux besoins nutritionnels de l'organisme

Avec le temps, certaines complications liées à la santé et à l'âge sont susceptibles d'apparaître.

Les seniors peuvent être davantage sujets à l'ostéoporose, au surpoids, à l'hypertension artérielle, aux pathologies cardiaques ou encore aux carences (en vitamine D, en fer, en fibres ou en eau)...

Même si tous ne sont pas concernés, certains peuvent aussi rencontrer des troubles de la mémoire, de l'équilibre ou de la digestion. Plus simplement, les personnes âgées peuvent également être confrontées à une évolution du goût avec l'âge.

L'alimentation joue un rôle clé dans l'évolution de ces besoins physiologiques: une alimentation adaptée, diversifiée et équilibrée permet de prévenir, voire de réduire certains de ces problèmes. Et en réalité, bien manger c'est assez simple : c'est s'éduquer ou se rééduquer au plaisir du goût, en mangeant suivant les saisons pour s'assurer de consommer des produits variés et ainsi satisfaire tous ses besoins nutritionnels.



Il ne faut pas penser qu'en vieillissant le corps a moins de besoin, au contraire !

Avec l'âge, il faut privilégier en priorité **les apports en protéines** : un peu de viande, de poisson, des œufs, du jambon, du fromage râpé, des légumes secs associés à des céréales... et **les apports en calcium**. On veillera donc à consommer des **produits laitiers**, qui peuvent agir positivement sur une éventuelle fragilité osseuse. Des aliments riches en **vitamine D** (saumon, maquereau, sardines et sardines à l'huile, thon, anchois, jaune d'œuf, foie de veau...) sont également nécessaires car ils jouent un rôle important dans l'assimilation du calcium et du phosphore par les os.

Pour faire le plein de **vitamines et de minéraux**, il faudra se tourner vers les fruits et les légumes (à consommer cuits comme crus !). Ils sont riches en eau (concombre, tomate, courgette, pastèque...), participent à l'hydratation et à l'apport en fibres. Le corps humain étant composé à 50% d'eau environ pour les personnes âgées, l'hydratation n'est pas à prendre à la légère : au moins 1,5L par jour. Les légumineuses quant à elles (lentilles, pois chiche, haricots rouges...) participeront à satisfaire les besoins

en **fibres alimentaires**, idéales en cas de troubles de la digestion et pour diminuer le « mauvais » cholestérol ! Enfin, il est généralement recommandé de **limiter sans supprimer la consommation d'alcool et de sel**, que l'on peut remplacer par des épices bien dosées pour relever la saveur des plats.

✓ Prévenir la perte d'autonomie

L'alimentation joue un rôle clé dans la **prévention de la perte d'autonomie**. La dénutrition, comme le surpoids, peuvent s'installer de manière insidieuse et gêner la réalisation des actions simples du quotidien de manière autonome. Perte de poids, diminution de la masse musculaire, fatigue : les effets de la dénutrition peuvent être nombreux. Ils peuvent également augmenter le risque de chutes et donc de fractures.

Pour repérer une perte de poids, il est recommandé de se peser une fois par mois, au même moment de la journée (le matin par exemple). Si on repère une perte de 1 ou 2 kilo(s) sur un mois, cela doit alerter ! Il ne faut pas hésiter à aller voir un médecin ou un diététicien nutritionniste qui pourra aiguiller sur un rééquilibrage de l'alimentation.

Bien évidemment, il est possible d'adopter des réflexes simples qui permettent d'anticiper ces risques (sauf contre-indication liée à un problème de santé identifié), notamment en éliminant les produits allégés et en privilégiant les protéines qui servent à entretenir les muscles. Si la situation de dénutrition résulte d'une perte d'appétit ou d'une perte d'intérêt pour la nourriture, il est possible de varier les assaisonnements, les couleurs, les textures et les modes de cuisson en vue de retrouver une alimentation plaisir !

✓ Accompagner la diminution de l'activité physique à la retraite

Si la retraite est active pour certains, elle peut aussi être moins mouvementée pour d'autres.

Cette nouvelle étape de la vie peut donc parfois se traduire par une plus forte sédentarité. Le déficit d'activité physique peut lui aussi avoir plusieurs impacts possibles sur la santé : diabète, surpoids et obésité, maladies cardiovasculaires... Une activité quotidienne de 30 minutes par jour par phases de 10 minutes minimum (marche, vélo, jardinage, gymnastique, natation...) permet de se maintenir en bonne santé.

Il est aussi important de **maîtriser les apports en lipides** en favorisant les « bons gras ». **Les apports en glucides** (les sucres au sens large) doivent également **faire l'objet d'une attention particulière**. Produits céréaliers du petit-déjeuner, jus de fruits, sucre raffiné et autres aliments sucrés (pâtisseries, yaourts aromatisés, confitures...) : l'idée n'est pas de les bannir mais de les consommer raisonnablement, sans excès. Il faut privilégier les glucides contenus dans les féculents, comme les pâtes ou les pommes de terre, en intégrant de temps en temps les plus riches en fibres : riz semi-complet, boulghour, pâtes, pain complet...

Des idées menus pour rester en forme

Voici un exemple de menu pour une journée, inspiré par le guide nutrition publié dans le cadre du Programme national nutrition-santé (PNNS) :

1. Petit-déjeuner

Thé nature
Pain complet + beurre + confiture
1 fromage blanc + pruneaux

2. Déjeuner

Salade de lentilles
Sauté de bœuf aux olives et légumes
Saint-Nectaire
Pain
Salade de fruits frais
Café + 1 carré de chocolat



3. Collation

Tisane
1 yaourt
Quelques biscuits secs

4. Dîner

Potage aux légumes et vermicelles
Gratin de potiron
Clémentines
Pain



EN PRATIQUE

Rédiger vos menus d'une semaine sur l'autre vous permet de faire vos courses sans rien oublier. C'est aussi un moyen de vous assurer que vos repas sont suffisamment variés et contribuent bien à vos besoins nutritionnels au cours d'une même journée.

Les 7 Règles d'une alimentation équilibrée



1

Concilier plaisir et santé

Variété des aliments, diversité des goûts et des couleurs.



2

Consommer des produits laitiers

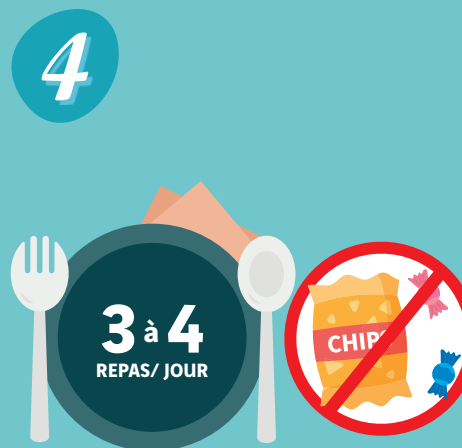
3 à 4 fois par jour, variez les plaisirs !



3

Garder une bonne hydratation

Boire au moins 1,5L par jour et privilégier les fruits et légumes riches en eau.



4

Conserver un rythme

3 à 4 repas par jour et évitez de grignoter entre les repas.



5

Ne pas faire l'impasse sur les nutriments essentiels

car le corps ne sait pas tous les fabriquer lui-même.



6

Faire le plein de protéines et de féculents

Consommer des protéines 1 à 2 fois par jour. Manger du pain et des féculents, source de glucides complexes.



7

Saler les plats, oui mais avec parcimonie !

Évitez des doses trop importantes de sel pour limiter les risques cardiovasculaires.

Guy KRENZER
Double Meilleur Ouvrier
de France et Directeur
de la Création Lenôtre.



Vivre les plaisirs de la table à tout âge

La notion de plaisir selon Guy Krenzer

La cuisine doit pouvoir faire plaisir à chacun en s'adaptant à son âge, sa culture et doit comprendre les goûts personnels. **Le plaisir gustatif est une notion très subjective** et propre à chaque personne. C'est donc un jeu que de parvenir à le satisfaire: un jeu de chaleur, de textures, de temporalité, mais aussi de lisibilité. En effet, pour certains, l'un des premiers stades du plaisir est visuel et passe par la reconnaissance du plat ou des ingrédients qui le composent.

Tout le monde n'est pas assez expert en cuisine pour reconnaître un plat complexe. Une clientèle seniors sera peut être plus attachée aux traditions qui gravitent autour d'un certain plat (nature des ingrédients, origine des produits, étapes de préparation, jusqu'à la présentation) et n'appréciera guère une version revisitée ou déstructurée d'un grand classique.

Au restaurant, c'est un enjeu pour le chef cuisinier que de prendre en compte ces considérations et d'apporter de la beauté à la cuisine grâce à la simplicité. Pour moi, un plat réussi, c'est aussi un mets qui va **réussir à toucher la mémoire du goût**, toucher des réminiscences, soulever des émotions, évoquer des souvenirs ou la Madeleine de Proust que nous avons en chacun de nous. Faire retourner un convive en enfance est très gratifiant car, pour lui, cela signifie que **cette dégustation sera meilleure que toutes les autres** parce qu'elle lui est très personnelle.

La tarte aux mirabelles de ma maman par exemple ! C'est un produit complexe car il y a une saisonnalité très courte de l'ingrédient principal, mais une conception très simple : de la pâte, du fruit, pas de glaçage, pas de décors... C'est juteux... C'est croustillant, pour moi c'est un réel plaisir !

La cuisine doit être accessible à tous, simple et gourmande.



Le partage de moments conviviaux

Manger, c'est aussi passer des moments conviviaux qui sont bons pour le moral. Au-delà des besoins nutritionnels et physiologiques, **le repas répond aussi à un besoin social**. En effet, des habitudes alimentaires mal adaptées sont parfois le signe d'un isolement relationnel.

Lorsque l'on vit seul ou loin de son entourage, on perd parfois le goût de manger pour se faire plaisir ou de se préparer un bon repas. Inviter ses proches à partager un repas ou faire les courses à plusieurs (famille, voisins...) sont des habitudes de vie qui peuvent contribuer à retrouver le plaisir de manger et à aspirer à une alimentation de meilleure qualité.

Lors de vos repas, **n'hésitez pas à dresser le couvert !** Le dressage de votre table comme de celui de votre assiette a une importance aussi grande que le goût et participe à créer une ambiance conviviale où tout le monde prend plaisir à déguster.

Dans cet esprit, les clubs ou associations seniors organisent régulièrement des repas thématiques ou des animations autour de la gastronomie : de formidables occasions de se rassembler, d'échanger, de faire de nouvelles rencontres... autour des plaisirs de la table.



Pensez-y !

Une grande majorité d'établissements dédiés à l'hébergement des seniors **proposent au moins un repas en collectivité**.

C'est notamment le cas des résidences autonomie ou encore des résidences services seniors. Ce repas peut être préparé sur place dans une cuisine professionnelle par un chef cuisinier. En résidence, il est parfois possible de venir déguster son repas dans un restaurant, qui peut aussi être ouvert aux seniors de l'extérieur pour favoriser une dynamique de lien social.

Qu'on le partage en famille, avec des amis ou des co-résidents, **il est primordial que le moment de restauration soit le plus agréable possible**.

La cuisine, une occasion de partage et de transmission

Ingrédients traditionnels, fruits et légumes oubliés, recettes ancestrales: les jeunes générations ont tout à apprendre des plus âgées dans le domaine de l'alimentation. Faire des repas de véritables moments de plaisir

et de partage, c'est aussi **participer à cette dynamique de transmission intergénérationnelle**. Vous pouvez par exemple préparer le repas de famille avec vos petits-enfants, en leur partageant quelques secrets de grand-mère (ou de grand-père !). Vous pouvez aussi aborder **les souvenirs** que vous évoque tel plat ou tel ingrédient.

Si vous êtes accompagnés de vos petits commis en cuisine, la préparation d'un repas peut être l'occasion idéale pour **transmettre**

vos savoirs de manière ludique.

Discutez de l'origine des produits, leur aspect initial, les étapes de la vie d'un légume, leur mode de culture, de récolte, de transformation... Pour les plus jeunes, cela peut être plus simplement d'apprendre à nommer et reconnaître les ingrédients, apprendre les couleurs, découvrir le goût et les textures... Autant d'occasions d'apprendre entre petits et grands !



Entre souvenirs d'enfance et tranches de vie, le goût réveille parfois des émotions que l'on a envie de partager avec ses proches : il est vrai que la mémoire culinaire se transmet très souvent **dans un cadre familial**.

Adapter son alimentation pour mieux manger

Des aliments de qualité apportent les éléments essentiels à une alimentation équilibrée. Manger bio ou privilégier les labels de qualité permet également d'ajouter une touche de plaisir supplémentaire aux repas. Pour les seniors comme pour les jeunes générations, en passant par la génération intermédiaire, la tendance est désormais à une consommation plus locale, plus saine et plus respectueuse de l'environnement. L'alimentation et la santé, c'est un tout !

✓ Une alimentation locale et plus durable

À l'heure où la tendance est au « mieux consommer », l'alimentation soulève de nombreux enjeux (écologiques, éthiques, économiques...). Faire ses courses peut ainsi **relever d'un acte responsable** en valorisant des petits producteurs, en choisissant une alternative biologique ou un mode de culture plus respectueux de l'environnement...

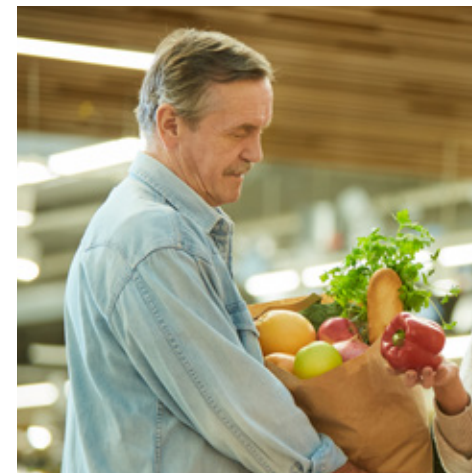
De nos jours, vous pouvez trouver **des lieux proposant des produits frais, locaux et de saison tout autour de chez vous !**

C'est notamment le cas des magasins ou des réseaux de distribution qui privilégient le local et le circuit-court tels que les AMAP (Associations pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne), « La Ruche qui dit oui » (plateforme collaborative mettant en relation producteurs et consommateurs), les Coopératives Bio, les micro-fermes... Autant de lieux qui vous permettent d'avoir une consommation plus juste et plus responsable, tout en vous garantissant des produits frais de qualité, au meilleur prix et produits près de chez vous.



Une consommation locale

et durable permet une meilleure maîtrise de l'impact environnemental et passe également par la lutte contre le gaspillage alimentaire et la valorisation des « déchets » alimentaires. Vous pouvez par exemple cuisiner les restes, réutiliser les épluchures sous forme de soupe ou de chips...





Entretien Nicolas HALLIER



Directeur Général
Coopérative Bio d'Ile-de-France



Située à Combs La Ville en Seine-et-Marne, la coopérative Bio d'Ile-de-France 100% biologique collecte et distribue la production de ses agriculteurs-coopérateurs (fruits, légumes, produits laitiers).

L'objectif de la coopérative est de permettre la meilleure rémunération possible pour le producteur et un prix juste pour le consommateur. Nicolas HALLIER nous parle des points forts du fonctionnement de la coopérative.

Quels sont les avantages d'une alimentation locale ?

Ils sont pluriels ! Environnementaux d'abord, car cela évite le rapatriement de variétés à travers le pays, le continent ou à travers le monde. Économiques également, car on participe au développement du tissu agricole local et on crée des emplois à proximité. Enfin, cela pousse notre agriculture à se diversifier en l'intégrant davantage et mieux à notre territoire.

Quels types de produits proposez-vous ?

Nous proposons une large sélection de productions locales : des fruits, des légumes, des produits d'épicerie, des œufs... **Cette diversité permet de toucher des marchés diversifiés** comme la restauration collective ou les magasins bio ou indépendants. Nous privilégions des sélections variées mais aussi des plantes adaptées à leur terroir spécifique et des espèces plus résistantes car en phase avec leur environnement.

Que mettez-vous en place pour rester éligible au label Bio ?

Pour sélectionner nos sociétaires, nous vérifions que leurs valeurs soient bien en adéquation avec les nôtres et nous vérifions que leurs produits entrent en cohérence avec l'offre que nous proposons déjà. Par la suite, la candidature est soumise à notre conseil d'administration puis à l'ensemble de nos sociétaires composés de collèges très différents et complémentaires : consommateurs, producteurs, associations, communes, agriculteurs... C'est ce qui garantit une vraie indépendance. Et bien évidemment, nous sommes régulièrement audités sur la conformité des produits aux exigences du Label Bio.

Les labels, un gage de qualité

Les labels de qualité



Le label rouge porte sur une notion de qualité supérieure par rapport aux autres produits similaires et dont les caractéristiques respectent un cahier des charges précis.



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) garantit que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée. Il protège le nom du produit dans toute l'Union européenne. **L'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée)** est la déclinaison française de l'AOP et protège le produit sur le territoire français.



L'Identification Géographique Protégée (IGP), label reposant sur le savoir-faire, désigne des produits dont la qualité ou la renommée est liée au lieu de production, de transformation ou d'élaboration.



Le label Spécialité Traditionnelle Garantie (STG) permet de protéger une recette traditionnelle (composition, méthodes de fabrication ou de transformation).

Les labels de santé et de démarche environnementale

Ces labels promettent quant à eux une agriculture responsable, respectueuse des animaux et de la terre.



Bleu blanc coeur a pour objectif de lutter contre les « maladies de civilisation » (cancer, diabète, obésité, Alzheimer...) en améliorant l'alimentation des animaux afin de garantir des produits de meilleure qualité nutritionnelle.



La Haute Valeur Environnementale est le plus haut des trois niveaux de la certification environnementale des exploitations agricoles et repose sur quatre critères principaux : la préservation des biodiversités, la gestion de la fertilisation, de l'irrigation et de l'utilisation de produits phytosanitaires.

Les labels bio

D'après le Ministère de l'Économie, un produit est labellisé bio s'il respecte les critères suivants :

- Aucune utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais, désherbants...)
- Aucune utilisation d'OGM, respect du bien-être animal (transport, conditions d'élevage, abattage...)
- Pour les produits transformés, une quantité de 95 % au moins des ingrédients issus de l'agriculture biologique.





Entretien Yves de la FOUCHARDIÈRE



Directeur
Fermiers de Loué



Grâce à son bon équilibre nutritionnel, sa facilité de préparation et ses multiples possibilités de déclinaisons, la viande de volaille est facile à consommer, à tout âge. Depuis 60 ans, Les Fermiers de Loué ont à cœur d'élever des volailles dans le plus grand respect du bien-être animal pour produire une viande dont la qualité est parfaitement maîtrisée. Directeur de la coopérative, Yves de la FOUCHARDIÈRE nous rappelle l'importance de la qualité des produits pour une bonne alimentation.

Comment sont sélectionnés vos éleveurs ?

La sélection de nos éleveurs est soumise à un dépôt de candidature préalable. Pour être sélectionnés et pouvoir intégrer la coopérative des Fermiers de Loué, les éleveurs et leurs exploitations sont contrôlés selon plusieurs centaines de critères. Ces critères définis reposent principalement sur le produit et la promesse faite au consommateur : **des volailles fermières label rouge, biologiques et IGP.**

Quels sont les avantages à fonctionner sous forme de coopérative ?

Il y en a plusieurs ! Tout d'abord chaque éleveur a une voix, et en intégrant la coopérative c'est 1 100 voix qui s'ajoutent à la sienne. Elles défendent toutes l'histoire de la volaille. Il faut un consensus autour de la candidature. Il faut savoir aussi qu'il n'y a pas d'enjeu pécuniaire au-delà de la juste rémunération des parties prenantes.

Quels sont vos engagements autour du bien-être animal et du développement durable ?

Nous avons mis en place une notation portée par des ONG indépendantes. C'est un référentiel reposant sur 230 critères qui permettent d'évaluer le mode d'élevage. Des visites de contrôle sont organisées chaque année afin de vérifier que les critères sont appliqués. Cela nous permet une parfaite transparence et justifie le bien-être animal dans nos exploitations et de notre engagement en faveur du développement durable. Nous sommes également à l'origine de l'élevage de poules en plein air, vous ne trouverez donc aucune poule en cage dans une exploitation labellisée "les Fermiers de Loué".



Pour votre santé, une bonne alimentation s'accompagne aussi d'une activité physique !

Bien bouger est aussi important que de bien manger !

L'activité physique sous toutes ses formes peut aisément être intégrée dans le quotidien d'un senior. Par exemple, aller chercher son pain à pied ou faire son ménage soi-même quand on le peut, c'est déjà une manière de bouger et de se dépenser. Les seniors qui souhaiteraient conserver une pratique sportive, il est possible de se tourner vers des alternatives moins intenses : marche, yoga, gym douce, aquagym, vélo d'appartement, danse de salon... Les possibilités sont nombreuses !



Équilibre et harmonie

Bien entendu, la pratique d'une activité physique doit s'accompagner d'une alimentation adaptée et équilibrée. Vos apports nutritionnels doivent être en cohérence avec vos besoins et votre programme sportif. Mais, là encore, vous avez le choix : barres énergétiques, compotes, fruits frais : faites-vous plaisir avant tout et choisissez des encas qui vous ressemblent !



Découvrez une nouvelle approche de la restauration pour les seniors



sOgeres

Les résidences services seniors OVELIA et leurs restaurants proposent une cuisine de qualité, élaborée sur place par un Chef cuisinier. Des plats équilibrés et variés sont préparés quotidiennement à partir de produits frais par les équipes SOGERES, notre partenaire restauration, et servis à table pour un véritable moment de convivialité. Nos restaurants sont ouverts à tous les seniors de plus de 65 ans ! Découvrez les résidences OVELIA proches de chez vous et testez nos restaurants :

www.ovelial.fr



Ce guide vous est offert par OVELIA Résidences Seniors et son partenaire restauration Sogeres, avec la participation de Agnès GIBOREAU, Coralie PINEAU et du chef Lenôtre Guy KRENZER. Pour votre santé, limitez les aliments gras, salés, sucrés. www.mangerbouger.fr
Ne pas jeter sur la voie publique. OVELIA RÉSIDENCES SENIORS - RCS Nanterre B 523 733 822 - SAS au capital de 1 352 600 € - 139 rue Vendôme - 69477 LYON Cedex 06. Crédits photos : Shutterstock et Adobe Stock.