LIVRET DE CONSEILS

www.reseautage.uca.fr

2025

Manger sain pour demain !

La science en inter-action

ReseautAGE
Réseau Nutrition-Santé
pour un vieillissement réussi





INRAE

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne

Puy-de-Dôme Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

Science avec et pour la société

CLIC Gérontonomie Clermont Métropole

SOMMAIRE

Avec RéseautAGE, devenez acteur de votre santé… et de votre assiette !	6
Entrez dans les coulisses de la recherche clinique en nutrition !	8
Alimentation et vieillissement en bonne santé.	13
Pour des petits déjeuners goûteux, sains et malins.	18
Le sucre : comment ça marche ?	21
Les secrets des omégas, comment se repérer dans cette famille d'acides gras essentiels et indispensables ?	28
Les polyphénols, des alliés pour la santé !	30
Parce que bien manger, ça commence par bien mâcher !	32
Rôle de l'intestin et du microbiote qu'il héberge dans la santé.	34
Muscles et alimentation végétalisée : le bon équilibre pour bien vieillir.	36
Bouger pour vieillir en bonne santé !	38
Manger 3V pour bien vieillir tout en faisant du bien à la planète !	40
Alimentation et territoire : Mieux manger, ici et ensemble !	44

1) Avec RéseautAGE, devenez acteur de votre santé… et de votre assiette !

RéseautAGE est un **réseau de recherche participative en nutrition** créé par INRAE qui rassemble plus de 50 structures (collectivités locales, CCAS, associations, mutuelles, caisse de retraite, chercheurs etc.) ainsi que des citoyens. Ensemble, ils travaillent sur la thématique de **l'alimentation préventive pour un vieillissement en bonne santé.**

Le but de ce réseau est de faire profiter tout le monde des dernières découvertes scientifiques, et de partager les expériences et les connaissances de chacun pour créer ensemble des solutions concrètes adaptées aux citoyens et aux divers territoires.

Pour coordonner cette initiative, un comité de pilotage réunit plusieurs acteurs clés du territoire : INRAE, CARSAT Auvergne, CLIC Gérontonomie (Clermont Métropole), UDCCAS 63, CCAS Ceyrat, CHU de Clermont-Ferrand, Mutualité Française - Aésio et Mairie de Clermont-Ferrand.

Retrouvez toutes les infos sur notre site internet :
https://reseautage.uca.fr/

Que puis-je faire en tant que citoyen ?

1. **Participer à des événements**, comme des salons, des ateliers ou des discussions en groupe, et y partager son expérience.
2. **Aider les chercheurs** à améliorer leurs méthodes, par exemple en testant des questionnaires.
3. **Devenir ambassadeur.drice**, parler du réseau autour de soi, pour le faire connaître et expliquer ce qu'il fait.
4. **Être volontaire pour des études cliniques**, par exemple sur l'alimentation et la nutrition.

ReseautAGE
Réseau Nutrition-Santé
pour un vieillissement réussi

Quels sont nos évènements ?

Depuis 2022, RéseautAGE propose des événements variés autour de l'alimentation et du vieillissement en bonne santé : ateliers cuisine, tables rondes, salons ou encore groupes de discussion : autant de formats pour échanger, apprendre et expérimenter ensemble. Ces actions sont portées par INRAE et régulièrement soutenues par la Conférence des financeurs du Puy-de-Dôme (63).



Envie de nous rejoindre ?

C'est facile, gratuit et sans engagement ! Vous y consacrez le temps vous souhaitez.

Pour vous inscrire et recevoir les informations :

Contactez-nous par mail : reseautage@inrae.fr

Par téléphone : 04 73 62 42 38

Ou remplissez le formulaire "Citoyens" sur le site web ReseautAGE, rubrique "Participer".

2) Entrez dans les coulisses de la recherche clinique en nutrition !

Pourquoi la recherche en nutrition nous concerne tous

Ce que nous mangeons influence directement notre santé. Mais l'alimentation est très complexe et les choix varient beaucoup d'une personne à l'autre. De plus, notre âge, notre poids, notre génétique, notre microbiote, ou d'autres facteurs peuvent influencer la manière dont nous réagissons aux aliments. Pour comprendre ces effets, les scientifiques réalisent des études avec des volontaires dans des conditions proches de la vie réelle. Elles permettent de mieux comprendre comment l'alimentation influence notre santé, de confirmer des résultats obtenus chez l'animal de repérer les habitudes alimentaires qui préviennent ou aggravent certaines maladies et de concevoir des recommandations adaptées à chacun.

Comment ça se passe ?

On suit un groupe de personnes, parfois en modifiant leur alimentation, et on mesure des effets comme le cholestérol ou la glycémie. Les chercheurs collectent des données sur l'alimentation et des échantillons biologiques (sang, urine, selles) pour analyses et comparaison : par exemple, on peut comparer le métabolisme des individus sain vs obèses ou les effets d'un régime méditerranéen vs régimes habituels.



À quoi ressemble une étude clinique en nutrition ?

Dans les études d'intervention les chercheurs demandent souvent aux participants de consommer certains aliments ou régimes selon un calendrier précis. Parfois les aliments sont fournis. La plupart durent quelques jours ou semaines, avec des visites en centres spécialisés ou à l'hôpital. D'autres, dites observationnelles, suivent l'alimentation et la santé sur plusieurs années, comme l'étude NutriNet-Santé avec plus de 150 000 participants. L'implication varie aussi : parfois un simple questionnaire suffit, d'autres fois des examens plus poussés sont proposés, comme des injections, des prises de sang ou des biopsies.

Des recherches en nutrition plus participatives



Grâce aux technologies, certaines études se font aussi à domicile. Les volontaires peuvent porter des capteurs pour mesurer leur tension, activité physique ou glycémie. Des kits permettent de prélever une goutte de sang chez soi et de l'envoyer au laboratoire. Les téléphones peuvent aussi être utilisés pour noter les repas, prendre des photos ou répondre à des questions en temps réel.

Quels bénéfices pour la société et les participants ?

Mieux adapter les recommandations nutritionnelles. Proposer une prévention plus personnalisée. Comprendre les besoins nutritionnels à différentes étapes de la vie. Et parfois, bénéficier de conseils nutritionnels gratuits et du bilan santé réalisé à l'inclusion.

Des études cliniques responsables et respectueuses

En France, ces études sont encadrées et sûres. Les produits testés sont validés par l'Agence nationale de sécurité du médicament. Un comité d'éthique veille au respect des participants et peut demander une indemnisation selon les contraintes. Une assurance couvre tout imprévu. Les données sont anonymisées et protégées. En Auvergne, quand ces études nécessitent du personnel médical, elles sont conduites dans le Centre d'Investigation Clinique du CHU ou au Centre de Recherche en Nutrition Humaine Auvergne.

Découvrez et participez à l'étude clinique Métabotypage !

Les chercheurs de l'INRAE cherchent à mieux comprendre pourquoi nous ne réagissons pas tous de la même façon à l'alimentation, en particulier chez les personnes de plus de 60 ans. Cette étude, d'une durée de 3 mois, comprend 3 visites au CHU de Clermont-Ferrand, une visite au Centre de Recherche en Odontologie Clinique, une visite à la Plateforme d'exploration de la mobilité du CHU, ainsi qu'une période de 15 jours à domicile. Elle implique plusieurs évaluations : tests fonctionnels (mémoire, goût, odorat etc.) prélèvements biologiques (urine, selles, sang…), bilans de santé bucco-dentaire et de mobilité, ainsi que des questionnaires et des relevés alimentaires à remplir à domicile.



Découvrez et participez depuis chez vous à l'étude clinique Partage !

Le projet Part'AGE vise à améliorer l'alimentation des personnes de 55 à 75 ans en Auvergne-Rhône-Alpes. L'objectif est d'étudier les habitudes alimentaires et les modes de vie des volontaires afin de mieux adapter les pratiques nutritionnelles aux besoins individuels, favorisant ainsi un vieillissement en bonne santé. L'étude clinique se déroule depuis chez vous, un « kit d'évaluation personnalisé » vous sera envoyé, contenant tout le matériel nécessaire pour prendre quelques mesures (comme votre tour de taille ou de hanche) faire des prélèvements simples (urine et quelques gouttes de sang) et les tests fonctionnels de santé orale. Vous aurez également à répondre à des questionnaires, simples et accessibles par internet.



3) Alimentation et vieillissement en bonne santé

Avec l'âge, les besoins nutritionnels évoluent, et il devient essentiel d'adapter son alimentation pour maintenir sa santé, prévenir la perte d'autonomie et conserver une bonne qualité de vie.

Pourquoi adapter son alimentation après 60 ans ?

Le vieillissement entraîne des changements physiologiques : diminution de l'appétit, altération du goût et de l'odorat, troubles de la mastication ou de la digestion. Ces facteurs peuvent conduire à une réduction des apports alimentaires, augmentant le risque de dénutrition, de perte musculaire et de fragilité osseuse.

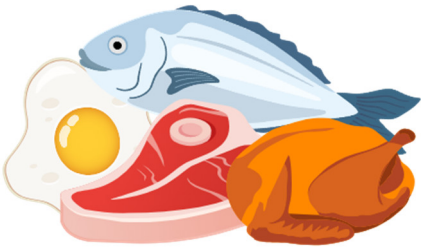
Une alimentation adaptée après 60 ans aide à :

- Maintenir la masse musculaire,
- Renforcer les os,
- Préserver la mémoire,
- Réduire le risque de maladies chroniques,
- Conserver un bon équilibre digestif et immunitaire.

Les recommandations nutritionnelles officielles du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

1. Viande, poissons et œufs : 1 à 2 fois par jour

Quelle quantité faut-il consommer ?



A partir de 60 ans, les besoins en protéines augmentent. Les recommandations sont d'environ 1 à 1,2 g de protéines par kilo de poids corporel et par jour.

Il est recommandé de consommer du poisson deux fois par semaine, dont au moins une fois un poisson gras (comme les sardines, maquereaux, harengs ou saumon), riches en oméga-3, bénéfiques pour la santé cardiovasculaire et le cerveau.

Conseils : Il n'est pas nécessaire de manger de la viande, du poisson, de la volaille ou des œufs tous les jours. On peut alterner avec des aliments riches en protéines végétales comme les légumineuses et les produits céréaliers.

2. Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour

Bienfaits : riches en fibres, vitamines, minéraux et apportent satiété, régulent l'appétit, favorisent le transit.



Portion 80-100g : une tomate de taille moyenne, une poignée de radis ou de haricots verts, une pomme, deux abricots, une banane un bol de soupe, etc.

Varier les types et les couleurs (feuilles, racines, tiges …).

À éviter : Les jus de fruits, trop sucrés et pauvres en fibres, ne comptent pas comme une portion de fruits.

3. Féculents : à chaque repas



Aliments : pâtes, riz, semoule, boulgour, quinoa, pomme de terre, farine, pain etc.

Choisissez-les complets ou semi-complets : ils contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les versions « blanches » : pain complet ou aux céréales, pâtes complètes, riz brun, semoule complète, farine complète etc.

A quoi servent les fibres ? : Une alimentation riche en fibres aide à prévenir le diabète en limitant l'absorption des sucres, à réduire le cholestérol en limitant l'absorption des graisses, à contrôler l'appétit grâce à leur effet rassasiant, et à améliorer le transit intestinal.

4. Légumineuses : au moins 2 fois par semaine



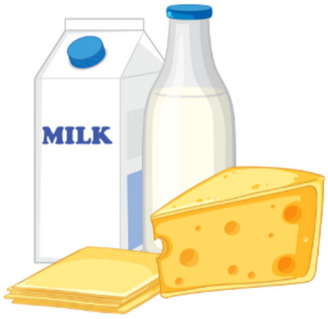
Qu'est-ce que c'est ? les légumineuses regroupent les lentilles (vertes, corail, noires), les haricots (blancs, rouges, noirs), les pois chiches, les pois cassés, les fèves, etc.

Pourquoi en consommer ? elles sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales.

Comment les intégrer dans vos repas ? Les légumineuses se prêtent à de multiples préparations : soupes, purées, salades, ou en accompagnement de viandes, poissons, ou même seules avec des légumes ou des céréales comme le riz ou la semoule.

Associez-les à des céréales : riz, pâtes complètes, semoule, boulgour, quinoa etc. pour une meilleure qualité de protéines.

5. Produits laitiers : 2 portions par jour



Pourquoi en consommer ?

- Pour maintenir la solidité des os et prévenir l'ostéoporose.
- Le calcium qu'ils apportent est aussi essentiel pour les muscles, le système nerveux et la coagulation.

C'est quoi un produit laitier ? Les produits laitiers se classent en 3 catégories : le lait (qu'il soit cru, frais, pasteurisé, stérilisé ou en poudre), les fromages et les laits fermentés : yaourts, fromage blanc etc.

À limiter :

- Le beurre et la crème fraîche : peu de calcium, très gras.
- Les desserts lactés (flans, crèmes) : souvent trop sucrés, peu intéressants sur le plan nutritionnel.
- Les fromages très gras ou très salés (roquefort, fromage fondu…).

6. Limiter le sel : pourquoi et comment ?

Pourquoi limiter ?

- Le sel, consommé en excès, favorise l'**hypertension** et les **maladies cardio-vasculaires**.
- La recommandation est de ne pas dépasser **5g de sel par jour**.

Comment identifier les produits salés ?

- **Sel visible** : celui que l'on ajoute en cuisine ou à table.
- **Sel caché** : présent naturellement dans les aliments ou ajouté lors de la fabrication, notamment dans le pain, fromages, charcuteries, plats préparés, soupes, etc.

7. Limiter les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés

Privilégiez le fait-maison : cela vous permet de maîtriser les quantités de sucre, de sel et de matières grasses, et d'éviter les additifs souvent présents dans les produits ultra-transformés.

Les aliments ultra-transformés sont à limiter : ces produits (plats préparés, charcuteries, biscuits, céréales sucrées, etc.) sont souvent riches en gras, sel ou sucre, et contiennent de nombreux additifs.

Côté boissons : l'eau reste la meilleure boisson au quotidien, le thé, le café (sans excès) et les infusions non sucrées peuvent compléter l'apport hydrique. Limitez au maximum les jus de fruits, sodas, même light, et les boissons dites "énergisantes", souvent très sucrées.

Conseil : Utilisez le Nutri-Score, préférez les scores A et B, ne consommez les D et E qu'occasionnellement, notamment parmi les desserts, plats cuisinés, charcuteries et produits apéritifs.

Pour plus de conseils : https://www.mangerbouger.fr

Le saviez-vous ? : en France, les recommandations officielles portant sur l'alimentation sont diffusées dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS). Suite à l'évolution des données scientifiques et aux rapports de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) et à l'avis du Haut Conseil de santé publique (HCSP), Santé publique France actualise la formulation des recommandations nutritionnelles destinées à la population.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↱



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



L'alcool

À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados : zéro alcool.

DT05-177-24A

MANGERBOUGER.FR

4) Pour des petits déjeuners goûteux, sains et malins

Le petit-déjeuner pain blanc, beurre, confiture ou viennoiserie n'est pas vraiment intéressant au niveau nutritionnel. Il est pauvre en micro-nutriments (vitamines, minéraux, polyphénols etc.) et apporte beaucoup de sucres rapides et peu de protéines : il produira de forts pics de sucre dans le sang, augmentant la sensation de fatigue et la faim dans la matinée.
Pourquoi donc ne pas profiter de ce premier repas de la journée pour réduire la sensation de faim et faire le plein d'aliments nutritifs ?

Pour vieillir en bonne santé privilégiez un petit-déjeuner :

- Riche en oméga-3 pour le cerveau, le cœur et les artères,
- Riche en fibres pour un microbiote en pleine forme,
- Source de protéines pour les muscles,
- Fournisseur d'énergie durable grâce aux glucides complexes,
- Rempli de micro-nutriments (vitamines, minéraux, polyphénols etc.)

Les ingrédients clés d'un Petit-Déjeuner équilibré

1. Des féculents : complètes ou peu raffinées

- Pain demi-complet, pain de seigle ou d'épeautre
- Flocons d'avoine (muesli, porridge), galette de sarrasin
- À limiter : pain blanc, viennoiseries, pains industriels.

2. Des graisses de qualité, privilégiez les sources d'oméga 3 et de graisses insaturées :

- Noix, amandes, noisettes
- Purée d'oléagineux (amande, noisette…)
- Graines de lin, chanvre, chia (à moudre avant consommation)

3. Des protéines variées :

- Œuf à la coque, œuf dur
- Produits laitiers : skyr, yaourt nature, fromage blanc, faisselle etc.
- Rillettes de sardines ou maquereaux pour les plus curieux !

4. Un fruit frais ou même… des légumes !

- Une pomme, une banane, des baies, un kiwi
- Si vous optez par une compote ou un jus de fruits, privilégiez les versions sans sucre ajoutés.
- Un "pan con tomate" : pain grillé + tomate + huile d'olive

5. De l'hydratation !

Commencez la journée avec un verre d'eau, avant le thé ou le café.

À éviter au quotidien : les confitures et les boissons (thé/café sucrés, jus de fruits…) et produits laitiers sucrés.

Quelques idées gourmandes et saines

Crumble à la poêle (pour 2 personnes)

Ingrédients :

- 1 ou 2 pommes
- 1 banane
- 2 poignées de mélange de flocons de céréales bio type « muesli » (avec ou sans fruits secs/séchés)
- Un peu de beurre ou de graisse de coco
- (Optionnel) Fruits secs : amandes, noix, noisettes
- (Optionnel) 1 c. à café de purée d'amande ou de noisette diluée dans un peu d'eau

Préparation :

1. Découper les pommes en petits morceaux.
2. Les faire cuire à feu doux dans une poêle avec un peu de matière grasse.
3. Une fois les pommes ramollies, ajouter le mélange de flocons, puis la banane coupée en morceaux.
4. Bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux, à couvert.
5. Ajouter éventuellement les fruits secs ou la purée d'oléagineux.
6. Arrêter la cuisson quand les flocons sont bien réhydratés et les fruits légèrement dorés.
7. À consommer chaud ou tiède.

Porridge à base de flocons d'avoine

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 250 ml d'eau ou de lait (ou un mélange des deux)
- (Optionnel) Raisins secs pour sucrer

Préparation :

1. Verser le liquide et les flocons d'avoine dans une casserole.
2. Ajouter les raisins secs si souhaité.
3. Faire cuire à feu moyen pendant 7 à 10 minutes en remuant
4. Obtenir une texture crémeuse, comme un riz au lait.
5. Verser dans un bol et déguster chaud, tiède ou froid.

Suggestions d'ajout :

- Miel, sucre complet ou sucre de coco
- Rondelles de banane, framboises, myrtilles…
- Graines de chanvre broyées

Pan con tomate

Ingrédients :

- Tranches de pain complet ou semi-complet
- (Optionnel) 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Tomate mûre
- (Optionnel) Fromage ou jambon sec finement tranché

Préparation :

1. Faire griller les tranches de pain.
2. Frotter avec une gousse d'ail.
3. Ajouter un filet d'huile d'olive.
4. Disposer une fine tranche de tomate.
5. Saler et ajouter éventuellement

5) Le sucre : comment ça marche ?

Le sucre est partout. Il est essentiel pour le fonctionnement de notre corps et notamment pour notre cerveau, et pourtant le consommer en excès peut avoir à long terme des conséquences néfastes sur notre humeur, sur nos capacités cognitives et finalement augmenter notre risque de maladies au cours du vieillissement.

C'est quoi un glucide ?

Les glucides (aussi appelés carbohydrates) sont présents dans de nombreux aliments d'origine végétale et se divisent principalement en :

Glucides simples

Les glucides simples sont composés d'une ou deux molécules de sucre, ce qui les rend rapidement absorbables par l'organisme. Ils sont présents naturellement dans les fruits, le lait et le miel, mais aussi ajoutés dans des produits transformés comme les bonbons, les sodas, les pâtisseries etc. Le glucide simple le plus connu est le sucre de table (saccharose).

Bon à savoir : Les boissons sucrées (sodas, jus de fruits, café/thé sucrés...) font monter très vite la glycémie. Le cerveau ne les perçoit pas comme un vrai apport alimentaire, ce qui peut conduire à consommer davantage de calories dans la journée.

Le saviez-vous ? Le sucre peut être présent dans les produits industriels sous le nom de « sucre », mais aussi : sucre inverti, dextrose, dextran, amidon modifié, sirop de maïs, fructose…tous ayant plus ou moins les mêmes effets négatifs sur notre organisme s'ils sont consommés régulièrement en quantité trop importante.

Glucides complexes

Les glucides complexes sont constitués de chaînes de sucres plus longues, ce qui permet une digestion plus lente et une libération progressive de l'énergie. On les trouve dans les céréales complètes (riches en fibres), les légumineuses, les légumes et les tubercules comme les pommes de terre.

Bon à savoir : Les aliments solides contenant des glucides (fruits entiers, légumes, yaourts nature...) sont digérés plus lentement. Et ils apportent des fibres, des nutriments, et procurent une sensation de satiété plus durable. Plus un aliment est complet, plus il est riche en fibres, et plus il est bénéfique pour notre santé !

Une fois consommés, les glucides passent rapidement dans le sang sous forme de glucose. Cela provoque une montée du taux de sucre dans le sang (glycémie), ce qui stimule la libération d'insuline par le pancréas, ce qui permet aux cellules de capter le glucose. Mais si on consomme trop de glucides simples et trop souvent, le corps se dérègle pouvant amener à une fatigue chronique, prise de poids et même l'installation du diabète de type 2, résultant d'un pancréas épuisé et d'une moindre efficacité de l'insuline.

L'indice glycémique (IG) : un outil malin

L'IG mesure la vitesse à laquelle un aliment fait monter le sucre dans le sang.

- Un **IG bas** = énergie plus durable : légumineuses, la plupart des fruits et légumes, céréales complètes, pain complet.
- Un **IG élevé** = pic de glycémie + fringale : pain blanc, produits sucrés etc.

Astuce : plus un aliment est raffiné et transformé, plus son IG est élevé et moins il est bon pour la santé.

Visualiser le sucre caché : sucre naturellement présent dans les aliments ou sucre ajouté ?

De nombreux aliments, comme les fruits, quelques légumes ou le miel, contiennent des sucres naturellement présents, tandis que les produits transformés contiennent souvent des sucres ajoutés au cours de leur fabrication industrielle.

Voici à quoi correspondent quelques aliments du quotidien en "morceaux de sucre" (≈ 5 g) : 1 canette de soda (33 cl) = 7 morceaux, 1 barre chocolatée = 5 morceaux et 1 yaourt sucré aux fruits = 3 morceaux.

L'ANSES recommande de ne pas consommer plus de 100 g de sucres totaux par jour et pas plus d'un verre de boisson sucrée, tandis que l'OMS, recommande de ne pas consommer plus de **50 grammes de sucre ajouté par jour** soit environ l'équivalent de 10 morceaux de sucre de table.

Comment réduire sa consommation de sucres simples ?

Les glucides complexes sont essentiels pour fournir de l'énergie à notre corps, mais les sucres ajoutés ne le sont pas ! Pour réduire leur consommation :

- Lisez les étiquettes : repérez les mots comme "glucose", "saccharose", "sirop de maïs"…
- Privilégiez les produits sans sucres ajoutés.
- Méfiance pour les céréales de petit déjeuner : certaines sont extrêmement sucrées, regardez les étiquettes ! Limitez les boissons sucrées surtout hors des repas : optez pour l'eau, le thé ou les jus « purs jus de fruits ou 100 % pur jus ».
- Préparez vos desserts maison : vous contrôlez la quantité de sucres.
- Mangez plus de fruits : naturellement sucrés mais riches en fibres et en polyphénols.
- Les édulcorants peuvent jouer un rôle utile dans la réduction des apports en sucres simples, mais leurs effets à long terme sur le métabolisme, le microbiote et le poids nécessitent encore des recherches. Une consommation modérée, intégrée dans une alimentation équilibrée, est recommandée.

Continuer à se faire plaisir est aussi important ! Les aliments sucrés font partie de notre culture, de nos moments de partage et de plaisir. Ce qui compte, ce sont la fréquence, les quantités, et surtout les habitudes que l'on adopte au quotidien. Le vrai problème vient souvent des gestes répétés sans y penser : une boisson sucrée à chaque repas, des grignotages fréquents, ou un café toujours accompagné d'un sucre… Une petite douceur de temps en temps n'est pas un problème. Et voici quelques recettes de pâtisseries à index glycémique bas.

Retrouvez plus d’infos sur notre chaine YouTube :

Scannez le QR code avec l’appareil photo de votre téléphone pour découvrir notre chaine YouTube : **RéseautAGE Nutrition Santé**

La table ronde : sucres et vieillissement



Table ronde : sucres et vieillissement

Et nos recettes à indice glycémique bas :



Cookies spéculoos chocolat noir - pâtisserie à index...



Blondie au citron - pâtisserie à index glycémique bas



Brownies aux haricots rouges - Pâtisserie à index...

Quelques recettes gourmandes à index glycémique bas

Basboussa – Gâteau de semoule à la libanaise

Ingrédients

Pour le gâteau :

- 225 g de semoule fine de blé (moitié blanche, moitié complète)
- 75 g de poudre d'amandes
- 1 pincée de sel
- 11 g de poudre à lever
- 30 g de sucre (rapadura ou sucre de coco)
- 125 g de yaourt
- 1 œuf
- 50 ml d'huile végétale

Pour le sirop :

- 50 ml d'eau
- 100 ml de sirop d'agave (ou de yacon)
- 20 ml de jus de citron
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger

Préparation

1. Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
2. Dans un saladier, mélangez : semoule, poudre d'amandes, sucre, sel et poudre à lever.
3. Ajoutez : huile, yaourt, œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Chemisez un moule avec du papier sulfurisé.
5. Versez la pâte et lissez avec une spatule, surtout dans les coins.
6. Avec un couteau, tracez des carrés d'environ 5 cm (ils guideront la découpe).
7. Parsemez de quelques amandes effilées ou entières.
8. Enfournez pour **25 à 30 minutes**, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Préparer le sirop pendant la cuisson : Faites chauffer dans une casserole : l'eau, le sirop d'agave, le jus de citron et la fleur d'oranger. Portez à ébullition, puis éteignez.

Finition : Dès la sortie du four, versez le sirop chaud sur le gâteau en répartissant bien. Laissez refroidir complètement. Découpez en petits carrés pour servir.

Brownies aux haricots rouges

Ingrédients :

- 400g haricots rouges en boite soit 260g égouttés
- 1 c à soupe café soluble
- 120g purée noisette
- 1 c à café extrait de vanille
- 120g sucre complet (type rapadura) ou sucre de coco
- 4 œufs
- 80 g cacao en poudre non sucré
- 1/2 c à café poudre à lever
- 1/2 cuillère à café bicarbonate
- 1/4 c à café sel
- 100g noix de Grenoble ou de pécan
- 30g pépites chocolat noir

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180 ° C.
2. Mixer les haricots, le café, la purée de noisette, la vanille jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
3. Dans un saladier, bien mélanger le sucre avec les œufs. Ajouter le cacao, la poudre à lever, le bicarbonate, le sel et mélanger.
4. Ajouter les noix concassées et les pépites de chocolat, mélanger rapidement pour bien répartir avant de verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé.
5. Enfournez environ 30 minutes à 180°C, jusqu'à ce que la lame du couteau ressorte propre.

Blondies au citron (ou orange)

Ingrédients

- 100 g de farine d'orge mondé
- 50 g de son d'avoine
- 5 g de poudre à lever
- 1 pincée de fleur de sel
- 2 œufs
- 5 cl de jus de citron fraîchement pressé (ou orange)
- 15 gouttes d'huile essentielle de citron bio (ou zeste d'agrume)
- 110 g de miel d'acacia
- 10 cl d'huile végétale (olive douce ou neutre)

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Dans un saladier, mélangez : farine, son d'avoine, levure, sel.
3. Faites un puits, ajoutez : œufs, jus de citron, huile essentielle, miel, huile.
4. Mélangez au fouet, sans trop travailler la pâte, juste pour homogénéiser.
5. Versez dans un moule rectangulaire (env. 25 x 18 cm), lissez la surface.
6. Enfournez pour 12 minutes.
7. Laissez tiédir, puis découpez en parts.

Astuce

Délicieux tiède ou froid, ces blondies se conservent 2-3 jours dans une boîte hermétique.

6) Les secrets des omégas, comment se repérer dans cette famille d'acides gras essentiels et indispensables ?

Les oméga-3 sont des acides gras dits "essentiels" : notre corps en a besoin pour fonctionner correctement. Ils sont notamment importants pour le bon fonctionnement du cerveau, du cœur, des yeux et des articulations. Ils participent à l'équilibre des graisses dans le sang et à la modulation de l'inflammation, deux facteurs étroitement liés à la prévention des maladies cardiovasculaires et métaboliques. Les acides gras oméga 3 sont donc essentiels pour un vieillissement réussi !

Certains de ces acides gras sont dits « indispensables » car notre corps ne sait pas les fabriquer et qu'ils doivent donc être obligatoirement apportés par notre alimentation.

Petit point sur les acides gras oméga-3 : de quoi parle-t-on exactement ?

Il existe deux types d'acides gras oméga 3 :

Un acide gras oméga 3 à chaîne courte, l'ALA (acide alpha-linolénique) qui est particulièrement abondant dans les huiles végétales et les graines oléagineuses telles que le lin, le colza, les graines de chia et dans les noix. Notre corps ne peut pas le fabriquer, il est donc indispensable.

Deux acides gras oméga 3 à chaine longue, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque) qui se trouvent presque exclusivement dans les produits de la mer et plus particulièrement dans les poissons gras tels que le saumon, la sardine ou le maquereau. Notre corps peut en fabriquer un peu à partir de l'ALA, mais pas suffisamment, surtout le DHA qui est donc lui aussi considéré comme indispensable.

Quelle quantité faut-il consommer ?

Les recommandations de l'Agence nationale de sécurité l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) pour couvrir nos besoins en acides gras oméga 3 sont :

- 2 g d'ALA par jour
- 500 mg d'EPA + DHA par jour

Quelques astuces pour couvrir vos besoins au quotidien :

Pour l'ALA (végétaux) :

- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- ou 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ou une poignée de noix (~30 g)

Pour l'EPA et le DHA (produits de la mer) :

- Essayez de manger 2 portions de poisson par semaine, dont au moins une de poisson gras
- Par exemple, une boîte de sardines par semaine permet de couvrir les besoins en EPA et DHA
- Un pavé de saumon (~100 g) apporte à lui seul la dose quotidienne recommandée

Attention : le thon en boîte contient peu d'acides gras oméga 3 à chaine longue, ne comptez pas trop sur lui !





7) Les polyphénols, des alliés pour la santé !

Que sont les polyphénols ?

Colorés ou discrets, mais redoutablement efficaces : les polyphénols regroupent des centaines de composés naturellement présents dans les plantes. On les trouve dans de nombreux aliments que vous connaissez bien, comme les fruits rouges, les pommes, les raisins, le thé, le chocolat noir, l'huile d'olive ou encore les noix, et certaines herbes et épices comme le curcuma. Ils donnent couleurs, amertume ou astringence. Les plantes les produisent pour se protéger… mais si vous les consommez régulièrement, ils peuvent aussi vous faire du bien !



Le parcours des polyphénols dans votre organisme

Lorsque vous consommez des aliments riches en polyphénols, ces molécules voyagent à travers votre système digestif. Une partie est absorbée rapidement, mais la majorité atteint votre côlon, où elle est transformée par votre microbiote intestinal – ces milliards de petites bactéries qui vivent en vous.

Résultat : d'une part les polyphénols aident à maintenir votre microbiote en forme et d'autre part de nouveaux composés bénéfiques sont produits qui circulent ensuite dans votre corps et peuvent agir sur plusieurs fonctions clés de l'organisme pour préserver votre santé.

Des bienfaits prouvés par la science

Les recherches scientifiques sont de plus en plus nombreuses à le confirmer : les polyphénols contribuent à maintenir une bonne santé vasculaire, à réduire l'inflammation chronique, à équilibrer la composition de votre microbiote intestinal et pourraient même jouer un rôle dans la prévention des maladies neurodégénératives comme Alzheimer. Bref, ce sont des alliés précieux, surtout si vous en consommez régulièrement et dans le cadre d'une alimentation naturelle et diversifiée.

Des gestes simples pour en consommer plus

Pas besoin de compléments ou de produits miracles : Remplacez une boisson sucrée par une tasse de thé vert, cuisinez à l'huile d'olive, ajoutez une poignée de fruits rouges ou un coulis dans vos produits laitiers, préférez un carré de chocolat noir ou des noix à un biscuit industriel, et parsemez vos plats d'herbes aromatiques.

Participez à la recherche !

Si vous voulez aider la recherche sur les polyphénols, remplissez notre questionnaire de consommation de polyphénols. Grâce à vos réponses, nous pourrons développer un nouvel outil gratuit qui vous donnera des recommandations personnalisées pour optimiser votre apport alimentaire en polyphénols, en fonction de vos habitudes de consommation. À suivre !!

Scannez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone pour découvrir et remplir le questionnaire !

8) Parce que bien manger, ça commence par bien mâcher !

Avec l'âge, notre bouche change. Les dents peuvent s'user, tomber, ou bouger, les gencives devenir sensibles, et parfois, mâcher devient plus difficile. Pourtant, bien mâcher ses aliments reste un geste essentiel pour rester en bonne santé.

Pourquoi la mastication est-elle si importante ?

- **Elle aide à bien se nourrir.** Mâcher correctement permet de réduire les aliments en petits morceaux, ce qui les rend plus faciles à avaler et à digérer. Cela facilite aussi la consommation d'aliments riches en fibres, en protéines et en vitamines, comme les fruits, les légumes ou la viande qui sont essentiels pour garder de l'énergie et éviter la dénutrition.
- **Elle initie la digestion.** Quand on mâche, on mélange les aliments à la salive. Cette salive contient des enzymes, de petites substances qui commencent à décomposer les aliments avant même qu'ils arrivent à l'estomac.
- **Elle donne du plaisir.** Manger, ce n'est pas seulement se nourrir : c'est aussi un moment de plaisir, de partage et de bien-être. Quand on peut bien mâcher, on profite pleinement des goûts et des textures. Cela aide à garder un bon moral et une bonne qualité de vie.

Une bonne santé bucco-dentaire, c'est essentiel

Pour continuer à bien mâcher et à se faire plaisir en mangeant, il faut prendre soin de sa bouche. Cela passe par un brossage régulier et des visites régulières chez le dentiste. Une bouche en bonne santé permet de garder une alimentation variée et équilibrée, à tout âge.



Quelles astuces pour profiter des bienfaits de la mastication ?

Prendre le temps de mastiquer : Manger lentement permet de bien broyer les aliments, d'activer la salive et de faciliter la digestion. Cela aide aussi à mieux ressentir la satiété et à éviter les troubles digestifs.

Manger de petites bouchées : En coupant les aliments en petits morceaux, on limite les efforts à fournir pour les mâcher, ce qui est particulièrement utile en cas de dents sensibles ou de prothèses dentaires.

Adapter son alimentation à ses capacités masticatoires : En cas de difficultés, il est possible de modifier la texture des aliments (hachés, mixés, cuits plus longtemps) tout en conservant une alimentation diversifiée et savoureuse.

Conserver une bonne santé bucco-dentaire : Assurer un suivi annuel par un professionnel de santé et maintenir une hygiène bucco-dentaire régulière avec un brossage des dents 2 à 3 fois par jour. Si la santé orale est altérée, des douleurs, de l'inconfort ou la perte des dents peuvent survenir et altérer la mastication donc limiter l'apport alimentaire



9) Rôle de l’intestin et du microbiote qu’il héberge dans la santé

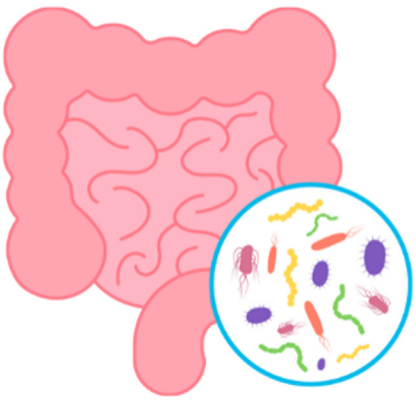
Depuis une dizaine d’années, nous parlons de plus en plus du microbiote intestinal, autrefois appelé flore intestinale**.** Mais de quoi parle-t-on exactement ? Il s'agit de centaines de milliards de micro-organismes (bactéries, virus, levures…) qui vivent dans notre intestin, en harmonie avec nous. Ce petit monde invisible joue un rôle essentiel pour notre santé**.**

Pourquoi le microbiote est-il si important ?

Un microbiote intestinal équilibré :

- Peut dégrader certains composants de l’alimentation que notre intestin ne peut digérer seul (comme les fibres),
- Contribue à **produire des vitamines** indispensables à notre santé (comme la vitamine K et certaines du groupe B),
- Renforce nos **défenses immunitaires**,
- Protège contre certaines mauvaises bactéries (pathogènes),
- Influence même notre **humeur** et notre **sommeil**, via la fameuse "connexion intestin-cerveau".

Avec l’âge, la composition de notre microbiote peut changer et la diversité des microorganismes présents diminue. Ce déséquilibre est associé à un risque accru d'inflammations chroniques, de troubles digestifs, de fatigue, voire de maladies métaboliques (comme le diabète). Heureusement, il existe des **gestes simples pour le préserver** !



6 conseils pratiques pour prendre soin de votre microbiote intestinal au quotidien

Misez sur les fibres alimentaires : les fibres sont le "carburant" préféré de vos bonnes bactéries. Elles les nourrissent et les aident à se multiplier : légumes variés (crus et cuits), fruits, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), céréales complètes (pain complet, riz brun, flocons d'avoine…).

Adoptez les aliments fermentés : les aliments fermentés apportent directement des bactéries bénéfiques (probiotiques) dans l'intestin : yaourt, fromage, Fromage, kéfir, tofu, choucroute, pain au levain, kombucha, miso etc.

Ajoutez des polyphénols : la plupart des aliments riches en fibres apportent aussi des polyphénols, mais sachez que les plus intéressants pour l'interaction polyphénols-microbiote sont les baies foncées (cassis, myrtilles, aronia, sureau, mûres), les pommes rustiques et le chocolat noir.

Réduisez les produits ultra-transformés et/ou riches en gras et sucres rapidement digérés : les plats industriels, trop sucrés ou trop gras, nuisent à la diversité du microbiote : cuisinez maison quand vous le pouvez, limitez les aliments ultra-transformés (plats cuisinés, chips, sodas, biscuits industriels etc.) et préférez les aliments bruts.

Buvez suffisamment d'eau : un bon transit est aussi essentiel à l'équilibre intestinal : entre 1,5 L et 2 L d'eau par jour (plus en cas de chaleur ou d'activité physique).

Bougez régulièrement : L'activité physique favorise un microbiote intestinal plus riche et varié : 30 minutes de marche rapide par jour suffisent à faire la différence.

Gérez votre stress et dormez ! : le stress chronique déséquilibre le microbiote intestinal : sport, respiration profonde, méditation, sommeil réparateur, moments de détente.

10) Muscles et alimentation végétalisée : le bon équilibre pour bien vieillir

Avec l'âge, il est naturel de perdre peu à peu du muscle. Cette perte de masse et de force musculaire porte un nom : la sarcopénie**.** Elle peut entraîner une fatigue plus rapide, un risque de chute plus élevé, et une diminution de l'autonomie. Heureusement, il est possible d'agir, notamment grâce à l'alimentation et à l'activité physique.

Les protéines : les alliées des muscles

Les protéines sont des nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre corps. On peut les imaginer comme les briques de construction de nos muscles, de notre peau, de nos os, et même de nos cheveux ou ongles.

Bon à savoir : nos besoins augmentent en vieillissant.

- Adultes : environ 0,83 g par kilo de poids corporel par jour
- Après 60 ans : 1 à 1,2 g par kilo de poids corporel par jour

Par exemple, la recommandation de l'ANSES pour une personne de 70 kg est de consommer entre 70 et 84 g de protéines par jour après 60 ans.

Une alimentation plus végétale, bonne pour la santé et la planète

La végétalisation de l'alimentation consiste à augmenter la part d'aliments d'origine végétale (fruits, légumes, légumineuses, céréales, oléagineux) tout en réduisant les produits d'origine animale. Cette démarche répond à des enjeux de santé publique (prévention des maladies chroniques) et environnementaux.



Conseils pour aller vers une alimentation plus végétale

- **Mangez des légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots rouges, blancs ou noirs etc. Variez-les dans vos plats et essayez de les consommer au moins deux fois par semaine. Elles sont riches en protéines, en fibres et en minéraux.
- **Associez-les à des céréales** : riz, pâtes complètes, semoule, boulgour, quinoa etc. pour une meilleure qualité de protéines.
- **Ajoutez des fruits à coque** : amandes, noix, noisette etc. Parfaits en collation ou dans vos salades, ces aliments apportent protéines, bons gras et antioxydants.
- **Gardez une part raisonnable de produits animaux** : œufs, poissons, viande, produits laitiers etc.
- **Écoutez votre appétit** et adaptez les quantités à vos besoins et à votre digestion.

Plus d'infos : table ronde : « Végétaliser son alimentation après 60 ans » sur notre chaine YouTube « RéseautAGE Nutrition Santé »

ReseautAGE
Réseau Nutrition-Santé pour un vieillissement réussi

Scannez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone



Table ronde : Végétaliser son alimentation après 60 ans

L'activité physique, un pilier complémentaire

En complément de l'alimentation, l'activité physique régulière est indispensable pour maintenir la santé musculaire. Les recommandations sont de :

- 150 minutes par semaine
- ou 30 minutes 5 fois par semaine

Ainsi, la transition vers une alimentation plus végétale peut allier bénéfices nutritionnels, prévention des maladies chroniques et respect de l'environnement

11) Bouger pour vieillir en bonne santé !

En vieillissant, le corps perd naturellement en force et en mobilité. À partir de 50 ans, on observe une diminution progressive de la masse et de la force musculaires. Le métabolisme ralentit, les os deviennent plus fragiles, les vaisseaux sanguins moins souples et même le cerveau peut fonctionner moins efficacement. Ces transformations sont normales, mais elles peuvent être atténuées.

L'activité physique : un moyen efficace de freiner le vieillissement

Bonne nouvelle : rester actif physiquement permet de limiter ces effets. L'activité physique agit sur presque toutes les fonctions du corps. Elle renforce les muscles, soutient la mémoire et la concentration, améliore la circulation sanguine et contribue à garder les os solides. Même au-delà de 80 ans, les bénéfices sont visibles, notamment au niveau des capacités intellectuelles.

Des bénéfices concrets pour le corps et l'esprit

Les personnes de plus de 60 ans qui pratiquent régulièrement une activité physique ont de meilleurs résultats lors des tests cognitifs. Leur cerveau s'active davantage lorsqu'ils réfléchissent. Elles ressentent aussi un mieux-être psychologique, sont souvent moins isolées socialement et conservent plus longtemps leur autonomie.

De plus, pratiquer des exercices de coordination deux fois par semaine pendant 15 minutes suffit à réduire de 30 % le risque de chute. Être en bonne forme physique prédit aussi un risque plus faible de dépendance à long terme.

Une défense naturelle contre les maladies

L'activité physique régulière est une vraie thérapie sans médicament. Elle diminue le besoin de traitements et protège contre de nombreuses maladies : Alzheimer, Parkinson, certains cancers, les maladies cardiovasculaires et le diabète.

Quels types d’activités pratiquer ?

Il n’est pas nécessaire de courir un marathon ! Une activité physique adaptée est accessible à toutes et à tous, par exemple, en combinant trois types d’activités :

- La marche quotidienne, à un rythme modéré (environ 100 pas par minute), est un excellent point de départ.
- Des exercices de coordination, comme marcher en posant les talons puis les orteils, faire des mouvements de bras croisés, ou suivre un cours de danse douce.
- Le renforcement musculaire, avec des exercices simples : se lever d’une chaise sans les mains, faire des squats légers, ou monter des escaliers.

Ces exercices peuvent se faire chez soi, sans matériel, en utilisant seulement le poids du corps.

Quelques conseils pratiques

- Fixez-vous des objectifs réalistes, comme 20 à 30 minutes d’activité par jour.
- Privilégiez la régularité : mieux vaut un peu tous les jours qu’un effort intense une fois par semaine.
- Écoutez votre corps et adaptez l’effort à votre condition physique.
- Faites de l’activité un moment agréable : musique, promenade avec un proche, jardinage…
- Consultez un professionnel de santé avant de commencer une activité si vous avez une maladie chronique ou des douleurs.

Il n’est jamais trop tard pour commencer

Peu importe l’âge ou la forme physique, il est toujours possible de profiter des bienfaits du mouvement. Même une activité douce apporte des effets positifs. En bougeant régulièrement, on gagne des années de vie en bonne santé, avec plus d’autonomie et de plaisir au quotidien.

12) Manger 3V pour bien vieillir tout en faisant du bien à la planète !

Avec l'âge, il est essentiel de manger sainement, mais aussi de façon durable. On pourrait résumer une telle alimentation par la règle des 3V :

- ✓ **Vrai :** réduire la consommation d'aliments ultra-transformés (ils contiennent des agents industriels 'cosmétiques' pour modifier couleur, arôme, goût et/ou texture de façon artificielle, sont souvent additionnés de sel et/ou sucres, et sont associés à une mauvaise santé).

- ✓ **Végétal :** augmenter la part de végétal et réduire la part de produits animaux tout en allant vers des produits animaux de meilleure qualité et plus de fruits et légumes, mais aussi céréales complètes, légumineuses et fruits à coque ou graines oléagineuses. Mais attention à toujours bien consommer des protéines de qualité d'origine animale, votre corps en a besoin pour bien vieillir en bonne santé.

- ✓ **Varié :** pour apporter le maximum de nutriments protecteurs, diversifier les plaisirs en choisissant au moins trois variétés différentes dans chaque groupe alimentaire, par exemple blé, riz et/ou maïs complets au sein des céréales, ou lentille, haricot et pois chiche au sein des légumineuses.

Dans l'idéal on pourrait aussi ajouter manger Vivant (règle des 4V) pour des aliments provenant d'une agriculture qui régénère le vivant, par exemple des produits BIO. Il est important de respecter cette hiérarchie car végétaliser et varier davantage n'a de sens qu'au sein des vrais aliments.



Quelles astuces pour construire un régime alimentaire issu de la règle des 3V :

Privilégiez les vrais aliments

Faites vos courses au marché ou chez des producteurs locaux pour choisir des produits frais et peu transformés. Préférez les aliments avec peu d'ingrédients et sans additifs : plus un aliment est proche de sa forme naturelle, mieux c'est pour la santé.

Cuisinez maison

Préparer vos repas vous permet de choisir les ingrédients, de réduire sel, sucre et gras, et de renouer avec le plaisir du fait-maison et des produits de saison.

Partagez vos repas

Manger en famille ou entre amis favorise une alimentation équilibrée et renforce les liens sociaux. C'est un moment convivial à privilégier.

Créez un environnement propice

Mangez dans le calme, sans écrans, et prenez le temps de savourer. Être à l'écoute de sa faim et de sa satiété améliore digestion et bien-être.

Explorer les végétaux et suivre les saisons

Variez votre alimentation en découvrant régulièrement de nouveaux fruits, légumes, légumineuses ou céréales complètes, en particulier ceux de saison. Cela améliore la qualité nutritionnelle de vos repas tout en soutenant les producteurs locaux et l'agriculture durable.



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

ADEME

Janvier



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

Février



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, salsifis, topinambour

FRUITS | citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, poire, pomme

Mars



LÉGUMES | betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, cresson, endive, épinard, navet, oignon, panais, poireau, radis

FRUITS | kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Avril



LÉGUMES | asperge, betterave, champignon de Paris, cresson, endive, épinard, fenouil, navet, oignon, poireau, radis, salade

FRUITS | pamplemousse, pomme, rhubarbe

Mai



LÉGUMES | artichaut, asperge, champignon de Paris, concombre, courgette, cresson, épinard, navet, petit pois, radis, salade

FRUITS | fraise, pamplemousse, rhubarbe

Juin



LÉGUMES | artichaut, asperge, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, rhubarbe

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

À CHAQUE MOIS SES FRUITS ET LÉGUMES

ADEME

Juillet



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, petit pois, poivron, radis, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune

Août



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, champignon de Paris, concombre, courgette, fenouil, haricot vert, maïs, poivron, tomate, salade

FRUITS | abricot, cassis, figue, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, pomme, prune

Septembre



LÉGUMES | ail, artichaut, aubergine, blette, brocoli, carotte, chou-fleur, champignon de Paris, concombre, courge, courgette, cresson, épinard, fenouil, haricot vert, maïs, oignon, poireau, poivron, potiron, tomate, salade

FRUITS | figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin

Octobre



LÉGUMES | ail, betterave, blette, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, haricot vert, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salade

FRUITS | châtaigne, coing, figue, kaki, noisette, noix, poire, pomme, raisin

Novembre



LÉGUMES | ail, betterave, brocoli, carotte, celeri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, fenouil, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, noisette, poire, pomme

Décembre



LÉGUMES | ail, betterave, carotte, céleri, champignon de Paris, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, courge, cresson, échalote, endive, épinard, mâche, navet, oignon, panais, poireau, potiron, salsifis, topinambour

FRUITS | citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, poire, pomme

011910

13) Alimentation et territoire : Mieux manger, ici et ensemble !

Un PAT, c'est quoi exactement ?

Un Projet Alimentaire Territorial (PAT), c'est un programme né de la loi en 2014, pour repenser l'alimentation à l'échelle locale. Il rassemble tout le monde : agriculteurs, collectivités, cuisiniers de cantine, chercheurs, associations, consommateurs, citoyens etc.

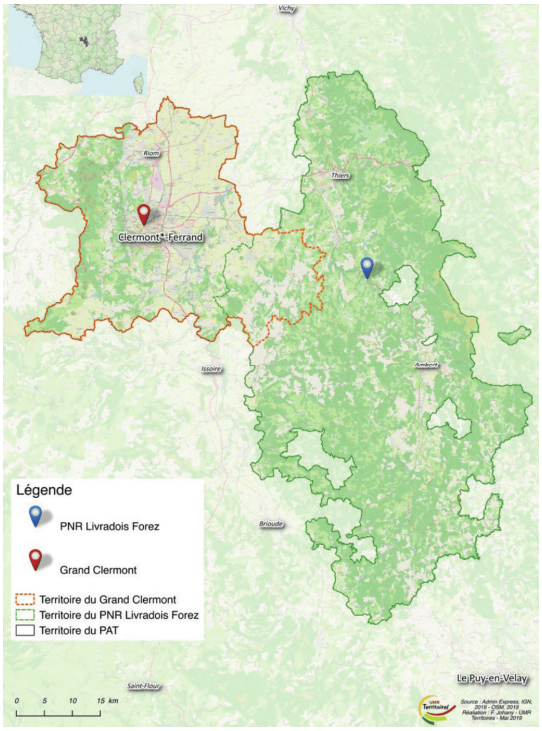
Le but ? Mieux produire, mieux consommer, tout en prenant soin de notre santé, de la nature, et de l'économie locale.

Le PAT du Grand Clermont et du Livradois-Forez

Et si notre alimentation construisait l'avenir de notre territoire ?

C'est tout l'objectif du PAT, un projet collectif pour relocaliser notre alimentation et soutenir une agriculture respectueuse, saine et durable.

Depuis 2017, il est co-porté par le Grand Clermont et le Parc naturel régional Livradois-Forez. Il couvre un vaste territoire de 268 communes, soit plus de 500 000 habitants !



On y trouve :

- Des plaines céréalières, comme la Limagne
- Des zones d'élevage en moyenne montagne, comme dans le Livradois-Forez.

3 grands objectifs du PAT GCLF :

- Soutenir une agriculture locale : rémunératrice, adaptée au territoire et respectueuse de l'environnement.
- Permettre à tous de manger sain et local, sans que le prix soit un frein.
- Augmenter la part de nourriture produite localement pour nourrir les habitants du territoire.

6 grands axes d'action :

- Accompagner les agriculteurs vers des pratiques plus durables et rentables
- Protéger les terres agricoles et en faciliter l'usage
- Développer la restauration collective locale
- Améliorer l'accès aux produits locaux pour tous
- Encourager la consommation responsable et locale
- Renforcer les filières locales pour atteindre une forme d'autosuffisance alimentaire

Où trouver des produits locaux et bio ?

Consultez la carte des bonnes adresses sur le site Bio63 (https://bio63.org), vous trouverez tous les producteurs Bio du Puy de Dôme : fruits et légumes, laits et produits laitiers, viandes, miels, œufs, épicerie, boulangerie, artisans, magasins et marchés etc.

Consultez le site Avenirbio (https://www.avenir-bio.fr), vous trouverez toutes les AMAP du Puy de dôme (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) dans lesquels vous pouvez toutes les semaines récupérer un panier de fruits et de légumes de saison au juste prix.

Consultez la carte interactive du site Bon Plan Bio (https://bonplanbio.fr), vous trouverez un grand nombre de points de vente de produits bio locaux en Auvergne Rhône Alpes.

Consultez le site du Parc du Livradois Forez (https://www.parc-livradois-forez.org), vous trouverez de nombreuses adresses de producteurs locaux : magasins, commerces, associations, drives, marchés et ventes à la ferme.

REMERCIEMENTS

Nous remercions tous les contributeurs du livret de conseils :

L'Unité de Nutrition Humaine INRAE : Dr. Sergio Polakof, Dr. Christine Morand, Dr. Claudine Manach, Dr. Cécile Gladine, Dr. Anthony Fardet, Dr. Marine Gueugneau, Dr Laurent Monfoulet, Dr. Isabelle Savary-Auzeloux, Dr. Marie-Agnès Peyron, Dr. Christelle Guillet, Dr. Marie-Anne Verny, Dr Laurent Mosoni.

Mme Lamauve Adèle, animatrice RéseautAGE, INRAE.

Mme Céline Porcheron et Mme Nathalie Grégoris, Association A.N.I.S Etoilé.

Pr. Martine Duclos, CHU de Clermont-Ferrand.

Dr Cindy Lance, Centre de Recherche en Odontologie Clinique.

Dr Noémie Drancourt, Centre de Recherche en Odontologie Clinique.

Dr Nada El Osta, Centre de Recherche en Odontologie Clinique.

Mme Elissar El Sayed Ahmad, Projet Alimentaire Territorial Grand Clermont et du Parc Livradois-Forez.

Nous remercions aussi pour l'organisation, la communication et l'animation de la journée :

L'équipe communication de INRAE : Mme Sabrina Gasser, Mme Léa Noël, Mme Clarisse Fayet et Mme Anaïs Rodrigues.

L'UNH INRAE : Mme Rachel Tardy, Mme Mathilda Serpollier, Mme Catherine Roulon, Mme Sylvie Mercier et M. Jérémie David.

INRAE et l'Université Clermont-Auvergne pour l'accueil du salon sur le site des Cézeaux.

RéseautAGE remercie à la CDF63 pour le soutien financier pour cette action, au comité de pilotage et aux membres du réseau pour la participation aux stands et aide à la diffusion de ce salon.

Toutes les images utilisées sont libres de droits ou générées par INRAE et CANVA.

ReseautAGE

Réseau Nutrition-Santé
pour un vieillissement réussi



Retrouvez nous sur :

Notre site internet : https://reseautage.uca.fr/

Notre chaine YouTube : RéseautAGE Nutrition Santé

Notre page LinkedIn : RéseautAGE Réseau Nutrition-Santé-Vieillissement Réussi