

VDT Seniors

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?

Lundi dernier, à Fleurier, s'est déroulé l'atelier « Bien manger au quotidien : comment choisir son alimentation et ses produits » organisé par la Commune de Val-de-Travers et Pro Senectute Arc jurassien en collaboration avec la Fédération romande des consommateurs. L'événement, une première dans le canton, a pour objectif de rappeler certaines bases nutritionnelles et donner des outils pour consommer mieux.

Que savent les seniors des besoins nutritionnels inhérents à leur tranche d'âge et comment décrypter les étiquettes? Voilà la question en deux volets qui occupait l'atelier « Bien manger au quotidien » proposé lundi dernier par Pro Senectute Arc jurassien et la Commune de Val-de-Travers avec le soutien du service cantonal de la santé publique.

L'événement, une première dans le canton était animé par Nicole Galland, présidente de la Fédération romande des consommateurs Neuchâtel (FRC) et Florence Authier, diététicienne. « Avec l'âge, les besoins nutritionnels évoluent et avec parfois la perte de l'appétit, il faut changer la priorité de certains aliments », explique cette dernière, tout en rappelant le principe de la pyramide alimentaire. Ainsi, en cas d'une diminution de l'envie de manger, il convient d'augmenter la part de protéines dans l'assiette. Et c'est là que réside un écueil : une moindre appétence à la viande. En effet, lorsque Florence Authier interroge les huit participants, plusieurs font ce constat.

Pour pallier à cela, la diététicienne conseille d'élargir la palette des protéines, ces « petites briques des muscles » à entretenir, et en recommande à chaque repas. Cet apport nutritionnel est essentiel pour prévenir les défaillances physiques et éviter la spirale de la dénutrition. « La régularité et la diversité des protéines sont plus importantes que la quantité », développe-t-elle. Les participants citent aisément d'autres sources que la viande ou le poisson : les œufs, les légumineuses ou le fromage. « Mais attention, une fondue par semaine, cela ne suffit pas », plaisante Florence Authier.

Échanges autour de la vinaigrette

Le public se montre très intéressé et pose des questions pertinentes. Les œufs sont-ils compatibles avec du cholestérol ou quid du tofu ? « Les œufs sont un exemple de l'évolution des connaissances en diététique », estime Florence Authier en résumant qu'aujourd'hui ils ne sont plus jugés comme problématiques, au contraire. La diététicienne explique que le tofu, à base de soja, est une source de protéines de bonne qualité. Les huit participants semblent quelque peu dubitatifs quant à son emploi. « J'ai lu que le tofu était une pompe à saveur », intervient Nicole Galland. Florence Authier abonde en ce sens et suggère d'essayer des recettes asiatiques pour mettre en valeur le fromage de soja. Peut-être de quoi donner quelques idées de cuisine exotique aux seniors présents.

Un autre exemple d'évolution des préceptes nutritionnels: les matières grasses. Désormais, en plus de l'huile d'olive, celle de colza non raffinée est recommandée. Une participante interroge sur l'utilisation d'huile d'olive et de beurre uniquement. « Alors, achetez de l'huile de colza », conseille vertement sur le ton de la plaisanterie la diététicienne en préconisant son usage à froid, dans les vinaigrettes. La discussion prend une tournure imprévue, lorsque la participante reconnaît acheter la sauce à salade. Chacune et chacun donne alors son conseil pour préparer sa vinaigrette à l'avance et échange sa recette. Même si certaines sauces peuvent être correctes, Florence Authier souligne l'importance de consulter la liste des ingrédients et de privilégier le plus possible le fait « maison ».

Voir suite en page 3

Courrier Val-du-Travers

HEBDO

Maison fondée en 1854

Éditeurs/imprimeurs/Montandon Sàrl
Impressum Rédaction :
Place d'Armes 15 - 2114 Fleurier
+41 32 861 10 28
info@courrierhebd.ch

Abonnement annuel suisse : Fr. 80.- TTC

Publicité (+TVA) :
Annonce : Fr. 0.65 le mm. Réclame : Fr. 1.20 le mm
Délai pour le dépôt des annonces :
Mardi à 12 h.
Tirage : 7250 exemplaires

Distribué le jeudi dans tous les villages du Val-de-Travers

LES TITRES DE LA SEMAINE

Jeudi 2 décembre 2021 N°44

PAGE 2	PAGE 3	PAGES 16 À 20
PAGE COMMUNALE	LES MASCARONS	PAGES VILLAGES
L'Écap va rénover les chambres d'espaceVal.	Les choses en grand pour les cinquante ans.	Le Téléthon sort du bois pour sa 34 ^e édition.
PREMIER CAHIER	TROISIÈME CAHIER	CINQUIÈME CAHIER
Infos communales 2	Les sports 10	Pages villages
Chronique régionale 3	Chronique régionale 11	Les Verrières 17
Carnet de la semaine 4	Bonnes tables 12	La Côte-aux-Fées 17
DEUXIÈME CAHIER	QUATRIÈME CAHIER	Môtiers, Fleurier 18
Les manifestations 5	Les sports 13, 15	Couvét 19
Chronique régionale 6	Affaires immobilières 14	Saint-Sulpice 20
Où sortir 7	Village Travers 16	5 CAHIERS 20 PAGES
Chronique régionale 8		

Lien direct

Rien ne se perd, rien ne se crée, tout s'efface!

Différentes idées reçues matraquées entrent et

Naissance

Adaline - Val-de-Travers

Nécro

Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ?

Suite de la page 1

« Il faut un microscope ! »

Savoir lire les étiquettes, voilà le second volet de l'atelier de lundi dernier, tant le décryptage de toutes les informations et mentions n'est pas évident. L'un des participants ne s'y trompe pas. « *Il faut un microscope pour lire cela* », juge-t-il, à raison. Entre mentions commerciales et le « packaging », les vraies informations nutritionnelles sont souvent peu visibles et la notion « de besoin journalier » quelque peu tendancieuse. « *Cette notion minimise souvent les quantités de sucres et de sel* », explique Nicole Galland. C'est pourquoi un petit flyer de la FRC avec un tableau pour « se retrouver » dans les valeurs nutritives pour 100g était distribué aux participants. Aisément lisible, il permet de savoir tout de suite si la valeur est moindre, moyenne ou excessive.

Les huit participants questionnent également Nicole Galland sur la provenance des produits. « *C'est un des combats de la FRC depuis longtemps* », reconnaît la présidente de la section neuchâteloise. Cette dernière rappelle les différences entre les nombreuses appellations « élaborées en », « produites en » ou encore « conditionnées en ». En exemple, Nicole Galland cite cette farine biologique, élaborée en Suisse mais avec du blé étranger. Parfois, le diable est dans les détails et donner quelques outils pour mieux choisir, selon les commerces, la proximité des produits, les offres, les labels et son budget, n'est pas de trop. Il semble que personne n'a vu passer les nonante minutes de l'atelier.

Gabriel Risold