



**Bien manger**  
C'est l'affaire de tous!

Programme National pour l'Alimentation  
[alimentation.gouv.fr](http://alimentation.gouv.fr)



# Bien manger chez soi !

Des courses à l'assiette :  
**des solutions**  
pour les séniors



Allier  
le Département





1

## « Je peux faire mes courses en étant accompagné(e)... »

- ▷ Grâce à un service d'aide au transport
- ▷ Pour porter mes courses
- ▷ Pour me rendre par exemple

- Dans les commerces locaux.
- Rejoindre les commerces ambulants, les marchés.
- Sur un lieu d'approvisionnement en produits alimentaires locaux comme une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) :  
<http://www.reseau-amap.org>

..... ?  
me renseigner  
près de chez moi

voir  
pages  
5-6





2

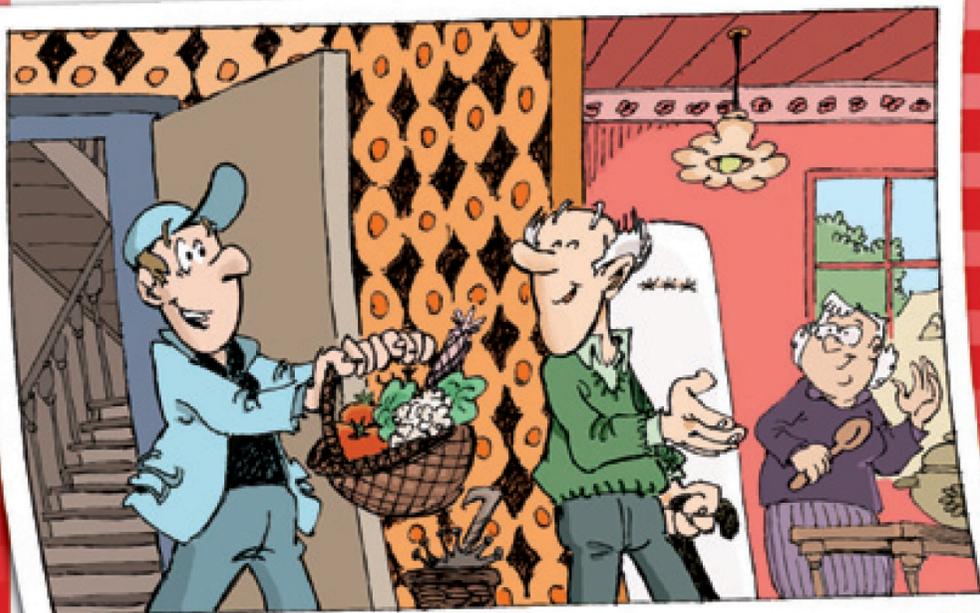
## « Je fais livrer mes courses chez moi »

### Je peux me faire livrer par l'intermédiaire :

- Des commerces locaux, ambulants ou par une AMAP\*.
- De services de vente sur Internet ou par téléphone.
- A partir d'une liste que j'ai confiée à une personne (aidant, famille, amis) qui fait mes courses.

..... ? me renseigner près de chez moi voir pages 5-6

\*Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne.





3

## « Je suis aidé(e) chez moi pour la préparation de mon repas »

➤ En privilégiant les produits bruts (non préparés), de saison et produits localement, je peux me faire aider :

- Par mon entourage.
- Par une aide à domicile.
- Par un Service d'Aide à la Personne.

..... ?

me  
renseigner  
près de chez moi

voir  
pages  
5-6



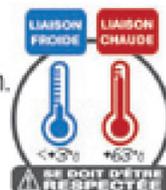


4

## « Je fais livrer mes repas chez moi »

► Par l'un des services suivants, en liaison chaude ou froide :

- Le service de portage de ma Mairie ou d'une association.
- Un traiteur ou un restaurant.
- Une maison de retraite.
- Une entreprise de restauration collective.



**Je prends le temps seul(e) ou en étant aidé(e) de bien choisir le service de portage répondant aux critères de qualité suivants :**

- L'existence d'un document stipulant tous les éléments du service.
- Les heures et jours de livraison et la procédure en cas d'absence.
- Le choix des menus et la prise en compte de mes goûts et remarques.
- La facilité d'utilisation des barquettes.

..... ? **me renseigner** voir pages 5-6  
près de chez moi



 **1**

## « Je peux faire mes courses en étant accompagné(e)... »

- Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 50

➤ Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.  
➤ En cas d'hospitalisation, contacter le service social  
ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.

 **2**

## « Je fais livrer mes courses chez moi »

- Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 50

 **3**

**« Je suis aidé(e) chez moi  
pour la préparation  
de mon repas »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 50**

- **Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.**
- **En cas d'hospitalisation, contacter le service social  
ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.**

 **4**

**« Je fais  
livrer mes repas  
chez moi »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 50**

# conseils prévention santé\* :

## 👉 **Manger pour rester en bonne santé et se faire plaisir, [www.ateliercuisinesenior.com](http://www.ateliercuisinesenior.com) :**

- **je prends trois repas par jour (plus collations si envie) de manière équilibrée en veillant à consommer :**

- 5 portions de fruits et légumes par jour.
- Du pain et des féculents à chaque repas et selon l'appétit.
- Du lait et produits laitiers 3 ou 4 fois par jour.
- De la viande ou des œufs ou du poisson 1 à 2 fois par jour.
- Des matières grasses ajoutées, des produits sucrés avec modération et du sel juste assez pour le goût (ou à remplacer par des épices, herbes).
- De l'eau en quantité suffisante, 1,5 l./jour (incluant thé, potage, café,...).

- **Je me fais plaisir en mangeant.**

## 👉 **Bouger chaque jour pour rester en forme**

- **je fais 30 minutes par jour d'activité physique adaptée à mes capacités (tâches quotidiennes, marche, jardinage...) en une ou plusieurs fois.**

## 👉 **Adapter son alimentation pour vivre mieux**

- **je continue à bien manger (petit-déjeuner copieux, déjeuner et dîner complets...) car cela reste une activité très importante quel que soit mon âge.**

- **je surveille mon poids régulièrement.**

## 👉 **Continuer les habitudes de vie favorable à sa santé :**

- **j'entretiens mon activité cérébrale (mots croisés, lecture, activités en groupe, atelier mémoire...).**

- **je prends soin de moi et de mon entourage.**

- **je mène des activités sociales (bénévolat, sorties culturelles...).**

## 👉 **Pour en savoir plus et découvrir des initiatives locales :**

- <http://www.alimentation.gouv.fr/guides-portage-seniors/>
- <http://www.social-sante.gouv.fr>
- <http://www.prioritesantemutualiste.fr>

\* Sources et expertise : « Le guide nutrition à partir de 55 ans » Programme National Nutrition Santé, édité par l'INPES, Réseau Prévention et Promotion de la Santé de la Mutualité Française, groupe de travail du Programme National pour l'Alimentation.

 **1**

**« Je peux faire  
mes courses  
en étant accompagné(e)... »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoires des solidarités départementales**  
Tél. 04 70 34 15 70 (TSD Moulins Nord-Allier)  
Tél. 04 70 34 15 50 (TSD Vichy Sud-Allier pour le secteur  
de St-Pourçain/Sioule)

➤ **Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.**  
➤ **En cas d'hospitalisation, contacter le service social  
ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.**

 **2**

**« Je fais  
livrer mes courses  
chez moi »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoires des solidarités départementales**  
Tél. 04 70 34 15 70 (TSD Moulins Nord-Allier)  
Tél. 04 70 34 15 50 (TSD Vichy Sud-Allier pour le secteur  
de St-Pourçain/Sioule)

 **3**

## « Je suis aidé(e) chez moi pour la préparation de mon repas »

- Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- Conseil départemental - Territoires des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 70 (TSD Moulins Nord-Allier)  
Tél. 04 70 34 15 50 (TSD Vichy Sud-Allier pour le secteur  
de St-Pourçain/Sioule)

➤ Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.  
➤ En cas d'hospitalisation, contacter le service social  
ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.

 **4**

## « Je fais livrer mes repas chez moi »

- Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune
- Conseil départemental - Territoires des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 70 (TSD Moulins Nord-Allier)  
Tél. 04 70 34 15 50 (TSD Vichy Sud-Allier pour le secteur  
de St-Pourçain/Sioule)

 **1**

**« Je peux faire  
mes courses  
en étant accompagné(e)... »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 00**

- **Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.**
- **En cas d'hospitalisation, contacter le service social  
ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.**

 **2**

**« Je fais  
livrer mes courses  
chez moi »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 00**

 **3**

**« Je suis aidé(e) chez moi  
pour la préparation  
de mon repas »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 00**

➤ **Activités sociales : se reporter aux mêmes coordonnées.**  
➤ **En cas d'hospitalisation, contacter le service social  
ou les professionnels de votre lieu d'hospitalisation.**

 **4**

**« Je fais  
livrer mes repas  
chez moi »**

- **Centre communal d'action sociale (CCAS)  
de votre mairie ou la mairie de votre commune**
- **Conseil départemental - Territoire des solidarités départementales  
Tél. 04 70 34 15 00**