



Das Label der ausgewogenen Ernährung  
Le label de l'alimentation équilibrée  
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

# Fourchette verte

Senior@home

Partie spécifique

## Table des matières

1	Qu'est-ce que Fourchette verte Senior@home?	2
2	Critères du label Fourchette verte Senior@home	3
3	Portions recommandées	4
4	Elaboration de menus équilibrés	6
	Annexe - Grille de menus Fourchette verte	7

**Remarque:** les portions recommandées par la Société Suisse de Nutrition (SSN) sont établies pour une journée complète. Selon la déclinaison, celles de Fourchette verte portent sur un ou plusieurs repas. Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Photos: Promotion Santé Suisse, Istock



# 1. Qu'est-ce que Fourchette verte Senior@home?

Fourchette verte Senior@home est une adaptation du label Fourchette verte destinée aux établissements, qui, grâce à un service de livraison, fournissent des repas aux personnes âgées de plus de 65 ans vivant chez elles.

Dans le cadre de Fourchette verte Senior@home, des repas de midi variés et équilibrés sont proposés, parfois accompagnés de collations et/ou de goûters. Une alimentation saine peut aider les personnes âgées à demeurer indépendantes et à rester à la maison plus longtemps.<sup>1</sup>

Si un service de repas à domicile est labellisé Fourchette verte, cela signifie qu'il est possible d'y commander des menus équilibrés. Tous les prestataires de repas à domicile pour seniors peuvent faire une demande de labellisation Fourchette verte Senior@home en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» ([www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) > Espace restaurateurs > Demande de label) et en fournissant quatre semaines de menu (cf. p. 7).

Dans chaque section cantonale Fourchette verte, les professionnels<sup>2</sup> (BSc en nutrition et diététique) peuvent, après discussion préalable, se mettre à votre disposition pour aborder les sujets liés à l'alimentation dans le cadre de formations dispensées au personnel de cuisine ou aux employés.

## Dénutrition

Au fil des années, notre besoin d'énergie diminue, mais pas notre besoin de vitamines, de minéraux et de protéines. Toute une série de facteurs (manque d'appétit, baisse de la perception du goût et de la soif, problèmes pour mâcher, facteurs psychologiques) peuvent engendrer de la dénutrition chez les personnes âgées, ce qui affaiblit davantage les personnes concernées et a des répercussions négatives sur leur santé, y compris chez celles qui sont en surpoids.

Un menu équilibré, tels que ceux que proposent les prestataires de repas, peut contribuer sensiblement à l'alimentation quotidienne de telles personnes.

Souvent, on ne remarque pas que les personnes vivant chez elles souffrent de dénutrition. Les personnes qui les côtoient, par exemple les livreurs, peuvent toutefois faire une différence en soulevant le problème. La brochure «Dénutrition?!» ([www.sge-ssn.ch/denuitrition](http://www.sge-ssn.ch/denuitrition)) s'adresse aux personnes potentiellement atteintes de dénutrition et fournit des informations utiles à ce sujet.

En cas de malnutrition, les besoins en protéines et/ou en énergie ne sont pas couverts. Une prise en charge nutritionnelle est nécessaire pour enrichir l'alimentation en protéines et/ou en énergie.



<sup>1</sup> Weber, D.; Abel, B.; Ackermann, G.; Biedermann, A.; Bürgi, F.; Kessler, C.; Schneider, J.; Steinmann, R. M.; Widmer Howald, F. (2016). Santé et qualité de vie des personnes âgées. Bases pour les programmes d'action cantonaux. Promotion Santé Suisse, Rapport 5, Berne et Lausanne (en français).

<sup>2</sup> L'emploi du masculin ou du féminin pour les personnes vaut également pour celles de l'autre sexe. Ce principe s'applique à l'ensemble du document.

## 2. Critères du label Fourchette verte Senior@home

Le menu proposé au prix standard doit respecter les critères Fourchette verte sans qu'un supplément soit nécessaire, p. ex. de la salade, ce qui augmenterait le prix du menu.

### Repas de midi

Aliments	Fréquence	Critères
Légumes et fruits	1 portion/jour	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Légumes/fruits cuits variés (p.ex. cuits à la vapeur, au four ou sous forme de soupe).</li><li>○ Minimum 2 fois par semaine: légumes et fruits crus (p.ex. sous forme de crudités, de salade, de jus frais ou de smoothie) .</li><li>○ Jusqu'à 2 fois par semaine, une partie des légumes et fruits peuvent être complétés (pas remplacés) par 2 dl de jus de légumes/fruits pur (jus frais) ou par un smoothie sans sucre ajouté → 2 dl de jus frais + min. 50 g de légumes crus ou cuits sous forme de salade/crudités ou dans le plat.</li></ul>
Féculents	1 portion/jour	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Sur 7 repas de midi consécutifs, 4 féculents différents sont proposés.</li><li>○ Le même féculent n'est pas proposé deux jours de suite.</li><li>○ Les féculents proposés plus d'une fois par semaine doivent être préparés différemment (les pommes de terre, par exemple, peuvent être sautées un jour et préparées en purée un autre jour).</li><li>○ Sur 14 repas de midi consécutifs (2 semaines), au moins un féculent riche en fibres est proposé (pâtes complètes, riz complet, légumineuses, etc.).<sup>3</sup></li></ul>
Produits laitiers	Si uniquement un plat principal est proposé: min. 2 portions/semaine	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Les produits laitiers peuvent être intégrés dans la recette (p. ex. sauce béchamel (éventuellement complétée avec du séré), mets recouverts de fromage ou gratins au fromage).</li><li>○ Lorsque du fromage est proposé comme unique source de protéines du repas, la quantité indiquée en page 5 peut être doublée.</li><li>○ Le beurre et autres matières grasses à tartiner à base de lait (p. ex. beurre trois quarts gras ou beurre mi-gras) et la crème ne sont pas considérés comme des produits laitiers.</li></ul>

<sup>3</sup> Dans l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires, les aliments avec une teneur élevée en fibres alimentaires sont définis comme des aliments contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliment (SR 817.022.16, état au 1.07.2020).





Aliments	Fréquence	Critères
Aliments riches en protéines	1 portion/jour	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Par semaine: Viande et volaille : maximum 3-4 fois. Plats végétariens (œufs, fromage, tofu, tempeh, seitan nature, lentilles, etc.) : minimum 2-3 fois. Poisson: 0-1 fois par semaine ou 1-4 fois par mois, selon la priorité choisie : aspect de durabilité ou nutritionnel.</li><li>○ Lorsque 2 menus FV sont proposés par jour, le deuxième doit être végétarien.</li><li>○ Min. 4 sources différentes de protéines doivent être proposées chaque semaine, mais pas la même deux jours de suite.</li><li>○ Les légumineuses peuvent faire office de féculents, ou, combinées avec un féculent, d'aliment riche en protéines.</li><li>○ Il est possible de combiner des aliments végétariens riches en protéines (p. ex. mélange fromage/œuf, boulettes à base de céréales avec un mélange tofu/œuf).</li><li>○ Varier les types (animaux) et les morceaux de viande. Des abats peuvent être servis 0 à 1 fois par mois.</li></ul>
Huiles/grasses	10 g/menu	
Mets gras <sup>4</sup>	0-1 fois par jour	

### Les critères suivants, spécifiques au label Fourchette verte Senior@home, complètent les critères généraux du label Fourchette verte (cf. partie générale, chapitre 2):

- Le logo Fourchette verte figure sur les menus Fourchette verte (sur le plan de menu et/ou le formulaire de commande).
- Une portion (15-30 g) de fruits à coque non salés comme les noix, les noisettes, les amandes ou de graines telles que les graines de tournesol, les graines de courge, les graines de lin est recommandée chaque jour, excepté en cas d'allergie alimentaire. Elle est recommandée sous forme moulue en cas de risque d'étouffement.
- Si une soupe est proposée, elle doit contenir une demi-portion de légumes et/ou de féculents et/ou de protéines.
- Si un dessert est proposé, celui-ci comprend un produit laitier et, si possible, un fruit cru ou cuit.
- Si un goûter et/ou une collation est proposé/e, il/elle doit consister, le plus souvent possible, en un fruit cru ou cuit ou un produit laitier.
- Si le menu contient de l'alcool, il est obligatoire de le signaler sur le plan de menu.
- Utiliser du sel iodé et fluoré, saler avec parcimonie et privilégier les herbes et les épices.
- Les menus doivent être décrits explicitement afin que le client sache ce qu'ils contiennent. Des formulations telles que «soupe du jour» ou «dessert» ne sont pas suffisantes.



<sup>4</sup> cf. partie générale, annexe 2: liste des mets gras

# 3. Portions recommandées

Les quantités suivantes sont recommandées pour la préparation de menus Fourchette verte Senior@home. Elles correspondent aux quantités de mets crus.

## Repas de midi

Aliments	Portions recommandées
Fruits et légumes	min. 120 g
Pâtes, riz, céréales (complets), légumineuses ou pommes de terre ou pain (complet), farine, pâte à pizza	45-75 g 180-300 g 75-125 g
Lait ou yogourt, séré, dessert lacté ou fromage à pâte dure/à pâte molle ou fromage frais avec max. 6% MG	2 dl 150-200 g 30 g / 60 g 150-200 g
Tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales ou légumineuses ou viandes, volaille, poisson, crustacés ou oeufs	120 g min. 60 g 100-120 g 2-3 oeufs
Huiles et matières grasses ajoutées, selon les recommandations	10 g

- o lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines : oeufs, fromage , tofu, tempeh, seitan nature, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.), autres sources de protéines végétales. Ces aliments peuvent être servis en entrée, en plat ou en dessert. Ils peuvent également entrer dans la composition de recettes, pour les enrichir en protéines.
- o la taille des portions est à adapter en fonction du gaspillage alimentaire.
- o en cas de malnutrition, la quantité d'énergie et de protéines doit être adaptée en concertation avec un.e diététicien.ne.

### Recommandation :

Le poisson ne doit pas provenir de réserves surexploitées. Privilégier le poisson issu de pêche durable (label bio pour les poissons d'élevage, labels FOS\* ou MSC pour les poissons sauvages ou poissons provenant des lacs de la région). Eviter les espèces menacées. Le WWF et Greenpeace proposent des recommandations : [www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/poissons-et-fruits-de-mer](http://www.wwf.ch/fr/nos-objectifs/poissons-et-fruits-de-mer) et [www.greenpeace.fr/poissons-guide-de-consommation-responsable/](http://www.greenpeace.fr/poissons-guide-de-consommation-responsable/). Dans l'idéal, les poissons gras tels que le saumon, les sardines, le hareng et les anchois doivent être proposés deux fois par mois.



## 4. Elaboration de menus équilibrés

### Comment procéder?

- o Se fonder sur le schéma ci-dessous, le tableau des critères et les portions recommandées (cf. chapitres 2 et 3) pour préparer des menus du jour équilibrés.
- o Varier les aliments et les modes de préparation au sein des catégories alimentaires et privilégier les produits régionaux et de saison.
- o Le plaisir est l'un des ingrédients indispensables à une alimentation équilibrée. La disposition, les couleurs, la texture, le goût et l'odeur des aliments sont donc aussi des éléments importants, permettant aux consommateurs d'apprécier et de savourer les plats.

### Exemple de schéma de repas équilibrés

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
<b>semaine 1</b>	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Volaille Produits laitiers Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Légumineuses Produits laitiers Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Poisson/ crustacés/ fruits de mer Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Œufs Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Tofu Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Fromage Viande froide Compote de fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande de bœuf Produits laitiers Fruits
<b>semaine 2</b>	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Fromage Seitan Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Œufs Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Volaille Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents complets Légumineuses Fruits cuits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande Produits laitiers	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Vol-au-vent végétariens Fruits	Eau Légumes crus et/ou cuits Féculents Viande Produits laitiers Fruits

Les produits laitiers peuvent être inclus dans le plat principal et/ou dans le dessert.





# Grille de menus Fourchette verte (à copier 4 fois)

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
semaine 1 / 3							
semaine 2 / 4							



# Fourchette verte Suisse

## Avec le soutien de



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera