

# Seniors : qu'y a-t-il dans votre assiette ?

**Repas livrés à domicile, menus adaptés selon les besoins et conseils prodigués par des diététiciennes expertes, tout est mis en œuvre par l'institution genevoise de maintien à domicile (imad) afin de répondre aux besoins des personnes en perte d'autonomie ou vulnérables, et leur garantir une alimentation saine et équilibrée.**

**Etes-vous sûrs d'adopter les meilleures habitudes alimentaires ? Alors testez vos connaissances en matière de nutrition et... laissez tomber les idées reçues !**

**1. Avec l'avancée en âge, il est conseillé de manger plus léger.**

**Faux:** Avec l'âge, les besoins alimentaires restent les mêmes, mais le risque de dénutrition est plus important.

**2. Les personnes en surpoids sont à l'abri des carences alimentaires.**

**Faux:** Un excès de masse grasseuse n'empêche pas d'avoir des carences alimentaires qui fragilisent la personne (par exemple : fatigue, perte de muscles, risque de chute).

**3. A Genève, les repas livrés à domicile par imad sont destinés aux personnes qui n'ont pas la possibilité de se préparer un repas généralement pour raisons de santé.**

**Vrai:** La livraison de repas fait partie intégrante des prestations indispensables au maintien à domicile des personnes malades ou âgées. En 2019, près de 483 000 repas ont été apportés au



domicile de plus de 4600 personnes habitant à Genève. Une évaluation des besoins, capacités et ressources de la personne est effectuée lors de la demande de prestation de repas. Le service nutrition imad reste à disposition durant toute la démarche et pour toute information complémentaire.

**4. Prendre beaucoup de médicaments modifie le goût, l'odorat et l'appétit.**

**Vrai:** De nombreux médicaments peuvent provoquer une perte d'appétit, modifier le goût ou entraîner une sécheresse buccale. Parlez-en à un professionnel de la santé.

**5. Je dois consommer de la viande à chaque repas.**

**Faux:** Il faut consommer des protéines à chaque repas. La viande apporte des protéines et peut être remplacée par du poisson, des œufs, du fromage ou d'autres laitages, du tofu ou des légumineuses et céréales.

**6. On peut se passer de matières grasses.**

**Faux:** Les lipides ou « graisses » sont indispensables à la constitution et à l'entretien des membranes cellulaires (cerveau et tissus nerveux). Ils permettent également le transport des vitamines liposolubles dans l'organisme et sont nécessaires à la production d'hormones. Il est recommandé de consommer 2-3 cuillères à soupe d'huile (colza, olive ou autre) + une petite poignée d'oléagineux (noix, noisettes, graines de courge, etc.) par jour.

**7. Les repas livrés par imad répondent aux besoins spécifiques des personnes avec plus d'une vingtaine de régimes différents.**

**Vrai:** Les repas livrés sont variés et équilibrés diététiquement. Ils sont élaborés par les diététiciennes imad en étroite collaboration avec les cuisines des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), certifiés GRTA. Ils sont adaptés aux besoins spécifiques de la personne (régimes, textures, aversions). La liste des menus de la semaine en cours est disponible sur le site internet [www.imad-ge.ch](http://www.imad-ge.ch)

**8. Si je n'ai pas soif, c'est que je n'ai pas besoin de boire**

**Faux:** Lorsque l'on prend de l'âge, on constate une diminution de la sensation de soif. Il est important de boire 1,5 litre par jour pour compenser les pertes corporelles. Gardez des boissons à portée de vue pour penser à boire : un thermos de tisane ou de thé, une carafe ou une bouteille d'eau ou d'autres boissons.

**9. En période de canicule, boire du Géostar permet de bien s'hydrater.**

**Vrai:** Pour varier vos boissons, vous pouvez préparer du Géostar (boisson proposée par des médecins des HUG), donc voici la recette :

Mélangez 1 jus de citron + 1 jus d'orange. Ajoutez-y 7 cuillères à café de sucre et 1 cuillère à café de sel de cuisine. Complétez à un litre avec de l'eau.

**10. Les protéines ne sont importantes que si l'on veut se muscler.**

**Faux:** Un apport suffisant en protéines est important pour se maintenir en bonne santé. Elles sont nécessaires à chaque repas pour éviter une perte musculaire, préserver vos os et fabriquer vos anticorps.

**11. Si mon poids varie de plus de 2 kg, je dois y prêter attention.**

**Vrai:** Une variation de poids peut présenter des risques pour votre santé. Une perte d'appétit, des difficultés pour s'alimenter peuvent en être la cause. Parlez-en à un professionnel de la santé.

**12. Le livreur de repas imad a un contact direct avec la personne qui reçoit le repas.**

**Vrai:** Le livreur imad joue un rôle essentiel dans le suivi et le maintien à domicile. Il garantit un contact régulier et préventif avec les personnes qui sont seules chez elles. Il est aussi à disposition pour fournir des renseignements sur les autres prestations du réseau d'aide et de soins. Les repas sont livrés du lundi au vendredi entre 8h30 et 12h30 (sans heure de passage fixe), selon la fréquence souhaitée.



**Vous pouvez également commander le livret de conseils sur la nutrition « Qu'y a-t-il dans mon assiette? » par téléphone au 022 420 20 00 ou par e-mail à l'adresse [info@imad-ge.ch](mailto:info@imad-ge.ch) [www.imad-ge.ch](http://www.imad-ge.ch)**