

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 31 (2001)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Un guide pour bien manger  
**Autor:** Chassot, Janine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828277>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

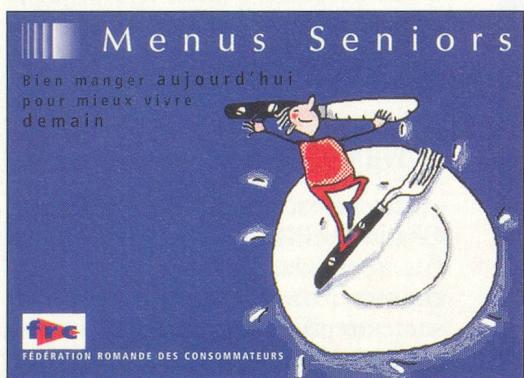
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Un guide pour bien manger

« Menus Seniors – Bien manger aujourd’hui pour mieux vivre demain. » Tel est le titre d’un petit bouquin que la FRC vient de publier, destiné aux seniors actifs et aux retraités.



**P**rendre à partir de 50 ans, lorsqu’on est encore actif et en bonne santé, de bonnes habitudes alimentaires constitue la meilleure des préventions. Mais comme il n’est jamais trop tard pour bien faire, les retraités y trouveront aussi leur compte.

Bien manger, pour prévenir les maladies cardio-vasculaires ou l’ostéoporose, ne signifie pas manger triste, loin de là. Les recettes et les conseils choisis proposent de combi-

ner le bien manger avec le plaisir de manger.

Tous les éléments vitaux essentiels se trouvent dans les aliments simples et si un problème de santé ne l’impose pas, inutile de se soumettre à un régime particulier ou de consommer moult aliments spéciaux. Mais il faut se rappeler qu’à partir de 50 ans, les besoins nutritionnels sont modifiés, car la masse musculaire a tendance à diminuer au profit du tissu graisseux. On réduit donc graisses et sucres. Mais les besoins en vitamines, sels minéraux et protéines restent identiques, parfois même supérieurs. Il faut donc s’efforcer de manger de manière variée, de tout! L’ouvrage de la FRC compte 75 recettes, qui suivent le rythme des saisons. On vous propose donc de choisir des produits du moment, plus savoureux et moins chers, avec une semaine complète de menus par saison, y compris le petit déjeuner et la

collation, car tout s’équilibre. Il ne s’agit pas de recettes végétariennes, ni d’un régime. On y trouve viande, gibier, poisson et, bien sûr, produits laitiers. Calculées pour deux personnes, ces recettes peuvent être adaptées pour davantage de convives. On peut aussi les diviser par deux, et congeler une portion. Comme il s’agit d’une cuisine quotidienne, rien n’empêche de s’offrir de temps à autre un menu plus élaboré. Chaque menu du jour est complété des trois petites rubriques suivantes: trucs et astuces propose de remplacer un aliment par un autre, d’utiliser un autre mode de cuisson... *Menus Seniors* donne des conseils d’achat, des informations sur les produits. Quant au conseil FRC, il s’agit de petites remarques pratiques.

Enfin, ces recettes sont complétées de quelques règles d’hygiène élémentaires, concernant surtout la conservation des aliments.

Janine Chassot/FRC

*Menus Seniors* peut être commandé à l’adresse suivante: FRC, case postale 2820, 1002 Lausanne, ou par tél. 021/312 80 06. Son prix: Fr. 12.– pour les membres FRC et Fr. 18.– si vous n’êtes pas membre.

## MENU D'HIVER

Voici un exemple de menu quotidien proposé par ce guide. Pour un jour d'hiver, à midi: pamplemousse farci et orge perlé en cocotte.

### Pamplemousse farci

Couper un pamplemousse en deux, sortir les quartiers sans abîmer l'écorce. Peler les quartiers, les couper en

deux, les réserver. Couper une pomme et une tomate en petits cubes, une endive en rondelles, les mélanger à 3 cs de mayonnaise. Ajouter quelques crevettes, saler, poivrer, garnir les écorces.

### Orge perlé

Faire revenir à l'huile dans une cocotte un poireau et un 1/2 poivron vert émincés. Ajouter 50 g de jambon en

dés et 120 g d'orge perlé, mouiller avec 2 dl de bouillon, saler, poivrer, ajouter le contenu égoutté d'une petite boîte de maïs en grains. Cuire 40 min à four moyen, à couvert. Saupoudrer de fromage râpé avant de servir.

### Matin et soir

En dessert, un fruit est conseillé. Le même jour, vous aurez pu consommer le

matin au petit déjeuner un jus de raisin, du pain et de la tomme. Pour le soir: potage aux carottes, épinards et œufs pochés, pommes de terre à l'ail, mousse aux pommes crues. En collation: blanc battu vanillé le matin, noix et petit pain complet l'après-midi. Une journée parfaitement équilibrée sur le plan nutritionnel vous est ainsi garantie.