



Argumentation pour le label Senior@home

"Fourchette verte - Senior@home" propose aux seniors* vivant à domicile, des repas équilibrés et adaptés à leur âge, en collaboration avec des services de repas. L'objectif est de préserver la santé de ces personnes à travers une alimentation équilibrée, afin qu'elles puissent vivre chez elles le plus longtemps possible.

Favoriser l'autonomie

Les personnes âgées montrent un grand désir d'autonomie. Une alimentation variée, couvrant tous leurs besoins, permet de promouvoir la santé et l'autonomie des seniors* vivant à domicile, tout en les aidant à maintenir un poids corporel sain.

Couvrir les besoins en nutriments essentiels

Bien que l'appétit diminue avec l'âge, les besoins en nutriments tels que les vitamines et les minéraux demeurent identiques. Il convient donc de choisir de manière ciblée des aliments contenant un grand nombre de ces nutriments essentiels. Il s'agit entre autres des légumes et des fruits crus, des céréales complètes et des légumineuses. Pour un apport suffisant en protéines, on intègre volontairement à chaque repas des sources de protéines animales ou végétales. Les produits laitiers sont régulièrement proposés pour l'apport en protéines et en calcium. Lors de la composition des menus, il est recommandé de tenir compte des habitudes et des préférences des personnes âgées et de créer des menus adaptés à leurs besoins.

Stimuler l'appétit et renforcer les liens sociaux

Le plaisir et la dimension sociale des repas jouent un rôle particulièrement important. Lors des livraisons quotidiennes à domicile, les services de repas prévoient en moyenne 5 minutes pour échanger brièvement avec les personnes âgées. Ce contact quotidien extrêmement précieux crée souvent un lien, ce qui permet de mieux apprécier le repas (Recommandations alimentaires suisses pour les seniors, Brochure de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, 2019 ; Evaluation Fourchette verte - Senior@home, 2021). Des menus variés, aux couleurs assorties et bien présentés, stimulent également l'appétit.

Favoriser un poids corporel sain

Hormis une alimentation saine et équilibrée, un poids corporel sain requiert également une activité physique régulière chez les seniors. Cette pratique permet de préserver la masse musculaire et de maintenir ainsi l'autonomie et la mobilité des personnes le plus longtemps possible.

Lorsqu'un service de repas à domicile porte le label Fourchette verte, ses clients sont informés de l'importance accordée à une alimentation saine et savent qu'ils peuvent compter sur des menus équilibrés.

Les avantages du label Fourchette verte Senior@home :

- Une évaluation professionnelle des plans de menus et des compositions de menus accompagnée de conseils concrets et de propositions d'optimisation par un·e diététicien·ne diplômé·es.
- Des formations dédiées au personnel de cuisine, sur le thème de l'alimentation saine et équilibrée.
- Un accompagnement personnalisé spécifique à chaque établissement par un diététicien expérimenté durant le processus de transition.
- La possibilité de contacter un·e diététicien·ne diplômé·e de référence pour toute question relative à l'alimentation
- De nouvelles idées de recettes.
- Une mise à disposition d'exemples de plans de menus comme source d'inspiration.
- Un accès à prix réduit à une base de données de recettes ainsi qu'à un outil informatique permettant de calculer le score nutritionnel et l'éco-score (en cours de développement).
- L'obtention d'un label de qualité reconnu dans toute la Suisse pour une alimentation saine et équilibrée chez les seniors.
- La garantie pour les clients d'un niveau de qualité élevé, grâce à la visibilité du label.

Quels sont les aspects nutritionnels les plus importants ?

- Les seniors* reçoivent chaque jour un menu couvrant leur besoins propres et respectant les recommandations d'une alimentation saine et équilibrée.
- Les menus sont préparés avec des ingrédients frais. Les légumes et fruits de saison et de provenance locale sont privilégiés et les importations par avion sont évitées.
- La cuisine utilise des huiles végétales de qualité, telles que l'huile de colza et l'huile d'olive.
- Les menus contiennent un supplément de protéines couvrant les besoins des seniors*, des sources de protéines végétales étant proposées en plus des protéines animales.
- Des féculents variés et riches en nutriments, avec une teneur élevée en fibres alimentaires, sont régulièrement proposés.

Pourquoi bénéficier d'un suivi complémentaire Ama terra?

Une alimentation variée, saine, équitable et respectueuse de l'environnement est mise en place.



- Des formations portant sur l'alimentation durable sont organisées.
- Les précédents achats sont analysés et discutés.
- La priorité est donnée aux produits locaux et régionaux.
- La saisonnalité des aliments est au centre des réflexions.
- Une réflexion approfondie est menée sur le thème du gaspillage alimentaire / de la réduction des résidus.
- Des conseils de soutien pour le processus de conversion sont donnés par un(e) diététicien(ne) expérimenté(e).
- La viande, les produits laitiers et les œufs proviennent de Suisse.
- Le poisson provient exclusivement de méthodes de pêche durables (MSC, ASC, Bio Bourgeon ou équivalent).
- Des menus végétariens équilibrés et attrayants sont proposés aux clients.
- Les fruits exotiques sont évités dans la mesure du possible. Les produits importés sont rarement utilisés et proviennent exclusivement du commerce équitable.
- L'utilisation de colorants et de conservateurs artificiels est remise en question de manière critique et des alternatives sont recherchées en collaboration avec la diététicienne*.
- Des achats durables et responsables – jouer un rôle de pionnier dans le domaine du développement durable.