

Guide pratique pour  
une meilleure forme  
en **11 recettes**  
*pages 2 à 9*  
et **10 exercices**  
*pages 10 à 15*  
**physiques**



**l'Assurance Maladie**  
sécurité sociale



# Une journée alimentaire, cela pourrait être par exemple :

*Ces types de journées alimentaires doivent, bien entendu, être adaptés au nombre de repas dont vous avez besoin et aux plats que vous aimez.*

## Des repas simples et équilibrés

### **Petit déjeuner**

- Café/chicorée au lait
- Biscotte + beurre + confiture
- Jus de fruits frais

### **Déjeuner**

- Asperges vinaigrette
- Steak haché, pommes sautées
- Fromage
- Poire (ou autre fruit frais)

### **Dîner**

- Croque-monsieur + salade
- Compote

Une journée en trois repas équivalents, aux petits plats bien mitonnés

### **Petit déjeuner**

- Chicorée au lait
- **sucré** : pain, beurre/confiture/miel
- **ou salé** : pain, beurre, fromage
- Kiwi (ou autre fruit frais)

### **Déjeuner**

- Concombre en salade
- Gratin de poisson sauce béchamel\* + pommes vapeur + haricots verts
- Clafoutis aux mirabelles\*
- Eau, pain

### **Dîner**

- Soupe de légumes
- Soufflé au roquefort\*
- Yaourt aromatisé
- Eau, pain

*\* Voir les recettes de Didier Clément, chef cuisinier du Grand Hôtel du Lion d'Or, pages suivantes.*

Des repas légers,  
riches en calcium  
et en protéines  
pour requinquer  
les petits appétits

### **Petit déjeuner**

- Gâteau de riz individuel
- Orange pressée

### **Collation**

- Lait de poule\*

### **Déjeuner**

- Gratin de macaronis au jambon
- Pomme (ou autre fruit frais)
- Eau, pain

### **Collation**

- *sucrée* : Fromage blanc maître d'hôtel\*
- *ou salée* : Fromage blanc aux herbes\*
- Biscuits secs
- Thé, tisane
- Compote

### **Dîner**

- Salades mêlées d'hiver aux fromages\* + pain complet grillé
- Lait chaud au miel et fleur d'oranger\*
- Eau, pain

De savoureuses  
recettes  
pour un dimanche  
en famille

### **Petit déjeuner**

- Yaourt
- Thé, café
- Brioche, confiture
- Salade de fruits

### **Copieux déjeuner familial**

- Assiette variée de crudités
- Blanquette de veau\* et riz
- Gâteau de semoule aux fruits secs\*
- Eau, pain

### **Goûter du dimanche**

- Jus de fruits frais
- Tarte au fromage blanc de chèvre\* (+ coulis de fruits rouges)

### **Dîner léger**

- Soupe de lait à la citrouille + croûtons frits\*
- Pommes au four caramélisées
- Eau, pain



## Gratin de poisson sauce béchamel

- Préparez une sauce béchamel peu épaisse avec 25 g de beurre, 20 g de farine.
- Versez 25 cl de lait bouillant.
- Parfumez de muscade râpée.
- Coupez en petits quartiers 250 g de champignons de Paris. Faites-les sauter au beurre.
- Dans une casserole, placez 200 g d'épinards frais avec juste une noix de beurre.
- Salez légèrement.
- Couvrez et retirez après 2 minutes de cuisson.

- Ajoutez alors les champignons.
- Taillez votre filet de poisson (cabillaud ou lieu jaune) en dés de taille moyenne.
- Dans votre plat à gratin, disposez les épinards mélangés aux champignons, le poisson cru, et recouvrez-les de sauce béchamel.
- Saupoudrez 50 g de gruyère râpé et placez votre plat à gratin dans un four chauffé à 180° pendant 10 minutes.
- Laissez juste dorer.

\* *Didier Clément, chef cuisinier  
du Grand Hôtel du Lion d'Or*



## Soufflé au roquefort

- Préparez une sauce béchamel épaisse avec 40 g de beurre et 50 g de farine.
- Mouillez avec 25 cl de lait.
- Fouettez jusqu'à ébullition. Hors du feu, ajoutez 3 jaunes d'œuf, 30 g de gruyère râpé et 50 g de roquefort émietté.
- Incorporez délicatement 3 blancs en neige très fermes.
- Garnissez aux trois quarts votre moule à soufflé beurré et fariné.
- Faites cuire dans un four chauffé à 180° pendant 20 minutes.
- Accompagnez d'une salade douce parfumée de quelques feuilles de céleri en branches.

## Soupe au lait à la citrouille

- Faites cuire 750 g de citrouille coupée en dés dans 1 litre de lait.
- Assaisonnez avec 20 g de sel, 25 g de sucre et un petit tuyau de cannelle.
- Lorsque la citrouille commence à se défaire, enlevez la cannelle et passez le tout au moulin à légumes.
- Ajoutez alors 25 cl de crème fraîche légère.
- Accompagnez cette soupe au lait à la citrouille de quelques croûtons frits.





## Blanquette de veau

- Dans une cocotte, délayez 4 petites cuillères de fond de volaille avec 40 cl d'eau et 10 cl de vin blanc.
- Ajoutez 1 kg d'épaule de veau coupée en morceaux. Salez, poivrez. Faites cuire à feu doux 1 heure (30 minutes en autocuiseur). Egouttez-la. Gardez-la au chaud.
- Faites cuire 12 oignons "grelots" épluchés dans de l'eau bouillante salée.
- Lavez, épluchez 250 g de champignons de Paris, coupez-les en quartiers. Faites-les revenir doucement dans du beurre.
- Préparez la sauce de la blanquette. Préparez le roux : faites fondre 20 g de beurre ou margarine dans la cocotte, ajoutez 20 g de farine, remuez et laissez cuire quelques minutes. Laissez refroidir. Versez le jus de cuisson bouillant tout en remuant. Laissez cuire 10 minutes.
- Avant de servir, terminez la sauce en ajoutant un mélange d'1/2 jaune d'œuf et d'1 cuillère à soupe de crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement.
- Disposez les morceaux de veau dans le plat de service, nappez de sauce et servez bien chaud.
- Accompagnez la blanquette de riz, de pommes vapeur ou de pâtes.



## Salades mêlées d'hiver aux fromages

- Choisissez une ou plusieurs salades d'hiver : endive, chicorée, pain de sucre et trévisse.
- Coupez en dés 100 g de fromage à pâte cuite comme le murol, le beaufort ou le brebis des Pyrénées.
- Regroupez 50 g de raisins secs, une pomme-fruit coupée en dés et 100 g de cerneaux de noix.
- Préparez votre sauce d'assaisonnement en mélangeant une petite cuillère de moutarde à une petite cuillère de vinaigre de vin, une petite cuillère de miel, 15 cl de crème fraîche et une grande cuillère d'huile d'arachide.

- Arrosez votre salade de cette crème acidulée. Mélangez bien, puis répartissez dessus harmonieusement tous les éléments de la garniture.
- Accompagnez cette salade mélangée d'une tartine de pain complet grillé.



## Fromage blanc aux herbes

- Mélangez environ 4 cuillères à soupe de fromage blanc avec 2 à 3 cuillères à soupe d'herbes de votre choix, 1 petit oignon blanc, du sel et du poivre.
- Servez frais avec des tranches de pain grillé.



## Fromage blanc maître d'hôtel

- Mélangez un fromage blanc individuel nature, une pêche coupée en morceaux (fraîche ou en conserve), une cuillère à café de miel et quelques raisins secs.
- Saupoudrez avec une cuillère de noix ou de noisettes hachées.

## Lait de poule



- Mélangez au fouet ou au mixeur un bon décilitre de lait frais, un œuf bien frais, deux cuillères à soupe de lait écrémé en poudre.
- Ajoutez un arôme, par exemple : un fruit mixé, du café soluble, du chocolat en poudre, une boule de crème glacée.
- Sucrez selon votre goût et servez sans attendre.

## Lait chaud au miel et fleur d'oranger

- Dans une casserole, faites bouillir 40 cl de lait avec un tuyau de cannelle, 2 cuillères de miel, 2 feuilles de menthe.
- Juste avant de verser dans un petit pichet, ajoutez 2 grandes cuillères d'eau de fleur d'oranger.



## Clafoutis aux mirabelles

- Lavez et dénoyotez les mirabelles (environ une quinzaine), coupez-les en deux et mettez-les dans un plat beurré allant au four.
- Dans un bol, mélangez 75 g de farine, 1/2 litre de lait et 2 œufs. Ajoutez 100 g de sucre et 1 sachet de sucre vanillé, versez sur les mirabelles.
- Cuire au four 35 minutes, thermostat 6 (200°).

*Vous pouvez remplacer les mirabelles par des abricots, des poires, des pommes ou des cerises.*



## Gâteau de semoule aux fruits secs

- Faites bouillir 1/2 litre de lait et 100 g de sucre. Versez 125 g de semoule en pluie, puis mélangez avec deux œufs battus. Portez le mélange à ébullition.
- Disposez vos fruits secs (50 g d'abricots secs coupés en deux et 50 g de raisins secs) dans un moule à manqué beurré et versez par-dessus le mélange de semoule.
- Couvrez le moule avec du papier aluminium et faites cuire 20 minutes au four préchauffé à 160°.
- Démoulez le gâteau légèrement refroidi et accompagnez-le d'une gelée de fruits.



## Tarte au fromage blanc de chèvre

- Garnissez votre moule à tarte avec de la pâte brisée achetée toute prête ou préparée 30 minutes à l'avance (en mélangeant 200 g de farine, 1 pincée de sel, 1 pincée de sucre, 1 jaune d'œuf et 5 cl de lait).
- Battez un fromage de chèvre frais (fromage blanc de chèvre). Sucrez-le avec du miel liquide. Ajoutez un œuf entier, un jaune d'œuf et le zeste d'un demi-citron râpé.
- Faites précuire votre fond de tarte sans garniture 10 minutes à 150°.
- Versez votre mélange de fromage frais et remettez le tout au four pendant 15 à 20 minutes.
- Dégustez cette tarte une fois refroidie.

# Quelques exercices simples à faire à la maison le matin

S'échauffer, s'étirer, s'assouplir

**Je commence à m'étirer allongé dans mon lit.**

➔ Commencez à partir des mains

*"Je tire ma main,  
bras tendu :*

- 1 - vers le haut,*
- 2 - vers le bas,*
- 3 - sur le côté."*

Travaillez à partir d'une main,  
puis de l'autre.



➔ Continuez avec les jambes

*"Jambe tendue,  
je tire le talon :*

- 1 - vers l'avant,*

- 2 - vers le haut."*

Travaillez à partir d'un talon,  
puis de l'autre.



- Etirez-vous lentement, sans mouvement brusque
- Evitez les étirements douloureux
- Respirez naturellement sans retenir votre souffle

## Ensuite, je m'assois dans mon lit, puis me lève doucement.

➔ Debout, je m'appuie face au mur pour travailler chevilles et mollets



*“Le genou avant fléchi, j'étends la jambe arrière en poussant lentement le talon vers le sol.”*

Alternez jambe gauche et jambe droite. Commencez avec une distance entre les pieds pas trop importante, puis augmentez-la petit à petit au bout de quelques jours, pour accroître la difficulté de l'exercice.

➔ Assis sur une chaise, je fais travailler mes hanches



*“Je lève légèrement une jambe en la maintenant fléchi et décris des cercles avec le genou en les agrandissant progressivement.”*

Travaillez à partir d'une jambe, puis de l'autre.

➡ Je fais travailler mes épaules



*“Je dessine des cercles de plus en plus grands à partir du coude :*

*1 - à côté de moi,*

*2 - devant moi,*

*3 - derrière moi.”*

Travaillez à partir d'un bras, puis de l'autre.

➡ À nouveau debout, je trottine sur place



*“Je trottine sur place en mimant progressivement une course, en montant les genoux et en balançant les bras d'avant en arrière. Je varie l'allure en commençant lentement, puis en accélérant. Je respire normalement. J'exécute cet exercice pendant au moins 15 secondes et le répète 3 fois.”*

- Pour chaque exercice musculaire, c'est la répétition des mouvements qui compte : Commencez par une série de 10 mouvements, puis passez progressivement, au bout d'un mois, à deux séries, puis trois, etc.
- Pensez toujours à bien respirer durant chaque série de 10 mouvements et surtout à bien souffler pendant l'effort.



## Maintenir sa force musculaire

➔ Je fais travailler mes doigts



*“Je pétris une balle de mousse ou un foulard mis en boule, je l’écrase le plus possible.”*

➔ Je muscle mes bras



*“Bras tendu, je tiens une petite bouteille d’eau d’1/2 litre, à moitié remplie. Je fais des rotations avec ma main de façon à faire aller le goulot de la bouteille vers le bas, puis vers le haut, et je répète ce mouvement 10 fois de suite en m’efforçant de bien respirer tout au long de l’exercice.”*

Travaillez un bras, puis l’autre. De même, commencez avec une bouteille remplie à moitié, puis au bout d’un mois environ, augmentez peu à peu la quantité d’eau dans la bouteille pour accroître le poids de cette charge.

➡ Je fais travailler mes fessiers et mes jambes



*“Debout perpendiculairement au mur sur lequel je me tiens avec la main droite, bras droit bien tendu, en appui sur ma jambe droite, je bascule ma jambe gauche vers l’extérieur en soufflant, puis la laisse revenir en inspirant. Je fais ce mouvement 10 fois de suite.”*

➡ Je muscle mes jambes : les cuisses en particulier



*“Assis le dos en appui, j’ai le pied posé sur un petit tabouret (plus bas que la chaise).  
Je contracte la cuisse et la mets dans le vide en maintenant cette position 5 à 10 secondes. Je pense toujours à bien respirer pendant que je maintiens ma jambe tendue.  
Je repose le pied sur le tabouret, respire et détends la cuisse, puis recommence le mouvement de la même façon, dix fois de suite.”*

Alternez jambe droite puis gauche.

Exercices proposés par le Dr P. DEJARDIN, directeur du Centre Les Arcades, à Troyes.  
Sources : - Brochure de la FFRS, Fédération Française de la Retraite Sportive, 1992.  
- P. DEJARDIN, J. BIGOT, B. DROLEZ, F. DEL RIO, L'équilibre et les seniors, Troyes, 1999.

**Après ces petits exercices du matin, n'oubliez pas que marcher régulièrement reste un des exercices les plus simples et les plus bénéfiques pour la santé.**

## **Et pour en faire plus...**

Pensez aux “clubs de gym-seniors”, qui proposent une gymnastique adaptée permettant de progresser avec d'autres en toute sécurité et qui, de plus, sont des occasions de rencontres et d'échanges. Pour cela aussi, renseignez-vous auprès des services de loisirs de votre mairie, ou auprès de votre caisse de retraite.

*Attention : Tout programme d'activités sportives doit être réalisé sous contrôle médical et être adapté à vos possibilités physiques.*



# Les numéros d'urgence

De nombreux services tels que l'aide, les soins ou encore la livraison de repas à domicile, sont à votre disposition pour vous permettre de rester autonome chez vous. Pour connaître les démarches à suivre afin d'en bénéficier, vous pouvez vous adresser au [service social de votre mairie](#) ou à votre [centre communal d'action sociale \(CCAS\)](#) qui vous guidera selon vos besoins.

Pour ne pas être pris au dépourvu le jour où vous en aurez besoin, notez les numéros de téléphone utiles :

**Samu : 15** (numéro d'appel unique pour les urgences)

**Pompiers : 18** (ou 112 sur votre téléphone portable)

**Police : 17**

**Votre médecin traitant – Tél :** .....

**Société libérale d'ambulance  
et borne d'appel de taxi – Tél :** .....

**Un parent – Tél :** .....

**Un voisin – Tél :** .....

**Une brochure “Aménagez votre maison  
pour éviter les chutes” est également disponible.**

Pour tout renseignement, contactez :  
votre CRAM (Caisse Régionale d'Assurance Maladie)  
votre CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie).

## Prévenons les accidents de la vie courante

Comité Français d'Éducation pour la Santé

2, rue Auguste Comte BP 51 – 92174 Vanves Cedex



PRÉVENIR  
CONSEILLER  
FACILITER  
FINANCER

**l'Assurance Maladie**

PLUS ON EN FAIT POUR LA SANTÉ, MIEUX VOUS VOUS PORTEZ.



www.cfes.sante.fr