

SOS consommateurs : manger au singulier.

Partie 1

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **13 (1983)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



SOS consommateurs

Seule ou seul à table, c'est le lot de beaucoup de personnes âgées.

Or manger seul en contemplant le mur de sa cuisine, grignoter «un petit quelque chose» sur un coin de table (parce qu'on n'a plus ni le goût, ni l'envie de cuisiner comme on le faisait pour un couple ou pour une famille), ou dîner «dehors» parce qu'on est un veuf de fraîche date et que l'on est désemparé vu que l'on n'a jamais mangé que la cuisine faite par sa femme ou celle du restaurant... tout cela et bien d'autres choses que nous allons voir ci-dessous, font que la solitude à table et le régime alimentaire des personnes du troisième âge sont en train de poser de graves problèmes. Nous parlons ici de personnes qui sont par ailleurs *en bonne santé* (donc pas soumises à un régime médical strict), *qui vivent chez elles* (et non dans une maison de retraite ou un hôpital) et qui *doivent imaginer et cuisiner chaque jour* les repas nécessaires.

Dans cet article nous allons voir quelques problèmes posés par l'alimentation au singulier, faire le tour de préjugés et de carences. Le mois prochain suivront quelques suggestions positives de menus et une ou deux notions de diététique indispensables pour éviter des carences nutritionnelles.

Solitude...

Même à deux on peut manger mal, mais on le fait *encore plus mal lorsqu'on est seul*: l'ennui, l'absence de partenaires à qui parler, le manque d'imagination, la difficulté de trouver des recettes conçues pour *une seule portion*, et non quatre... (adieu gigot, beau poulet, gros rôti, grande tarte). Il faut trouver autre chose et ce n'est pas facile. C'est pourquoi on tombe vite dans la routine: tranche de jambon, petit steak (quand on peut le mâcher), tranche panée, cervelas: un peu de salade, de pâtes, de purée, un fruit et, hélas, beaucoup de sucreries: confitures, petits biscuits, bonbons à la men-

Manger au singulier

the qui forment un substitut psychologique, une récompense qu'on se donne.

Erreurs et préjugés

Ce sont les préjugés, hérités d'on ne sait d'où qui constituent, selon les enquêtes, une grande part de la malnutrition des personnes âgées. Les recherches nutritionnelles sur les besoins réels de chaque classe d'âge ont bien progressé, pourtant on les ignore encore! Erreurs:

le lait c'est pour les petits enfants, je ne le supporte pas;

je ne me nourris que de compotes: les fruits frais me font mal à l'estomac; le beurre ça favorise l'artériosclérose;

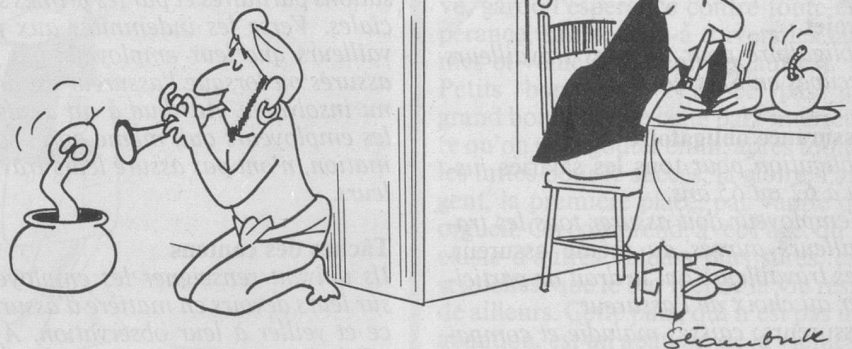
le poisson... ça sent dans la maison et nous n'en n'avons jamais mangé chez nous;

à mon âge, il faut manger peu;

je n'ai jamais soif, heureusement!

Et d'autres choses tout aussi fausses.

Sans paroles.
(Dessin de Stambuk-Cosmopress)



De tout un peu

Manger *un peu de tout*, c'est la règle (nous y reviendrons le mois prochain). Une personne âgée en bonne santé physique et mentale doit consommer environ 1800 calories par jour: mais de *bonnes* calories. Des dents en moins bon état ne doivent pas vous empêcher de manger moins bien: il y a des trucs, vous verrez.

Convivialité

Avant toute chose, c'est la solitude qui est la plus dure: alors pourquoi ne pas manger à deux, à plusieurs? Pourquoi ne pas inviter de temps en temps quelqu'un à partager sa table. Le succès des salles à manger collectives (Pro Senectute peut vous donner des adresses) ne s'explique pas autrement.

Dans la mesure du possible faites vos commissions tranquillement en regardant bien la marchandise offerte, et sans trop d'idées fixées d'avance. Vous rencontrerez peut-être une idée qui vous fera envie.

Un problème est celui des trop gros emballages; que ce soit de légumes, ou d'épicerie sèche. Si vous avez près de chez vous un bon petit magasin où vous pouvez acheter de petites quantités, profitez-en, vous varierez davantage et gaspillerez moins.

Un exercice

D'ici le mois prochain essayez de repenser vos habitudes: *inscrivez sur un petit carnet les menus de chaque jour pendant 2 semaines*. Vous verrez dans «Aînés» d'avril si vous mangez juste.

Prochain article:

«Manger au singulier» (2^e partie).