Diététique : manquez-vous d'appétit?

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **7 (1977)**

Heft 12

PDF erstellt am: **03.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

NEUCHATEL

Soins à domicile
Centrale d'appels
24 33 44

Av. du Premier-Mars 2a, Neuchâtel

L'Association des soins à domicile, reconnue par le Conseil d'Etat comme institution parahospitalière spécialisée dans les soins à domicile, met à la disposition de chacun sa centrale d'appels qui a l'appui des pouvoirs publics, des médecins et des institutions sociales de la ville.

Si vous êtes malade, convalescent(e) ou handicapé(e), sur un simple appel téléphonique, vous aurez à domicile :

— les soins infirmiers dont vous aurez besoin ;
— les toilettes et les bains nécessaires, une présence ;
— l'entretien de votre ménage, les repas, etc. ;
— des conseils si vous avez des problèmes pratiques et financiers à résoudre

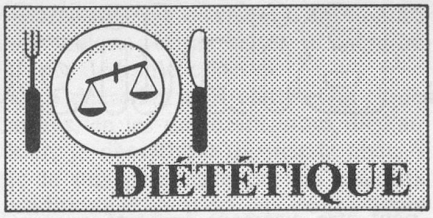
par des

— infirmières diplômées,
— auxiliaires hospitalières Croix-Rouge,
— aides familiales,
— assistants et assistantes sociaux.

Les soins infirmiers sont facturés selon le tarif conventionnel des caisses maladie et remboursés pour la plupart. Les soins paramédicaux et l'aide familiale sont payés selon le barème habituel.

N'hésitez pas à nous solliciter, même pour un simple renseignement. Chaque demande fait l'objet d'une attention particulière et confidentielle.

— Passez-moi votre machin, docteur, je le placerai moi-même ! (Dessin de Valls-Cosmopress).



Manquez-vous d'appétit ?

C'est un état qui ne devrait pas s'installer.

Aucun organisme, qu'il soit jeune ou vieux, ne se porte bien sans un apport d'aliments journalier suffisant. Le danger principal est de manquer de résistance et de réserve au moment d'une mauvaise grippe ou autre ennui de santé. L'automne est fait pour se préparer à l'hiver, donc pour bien manger et profiter de l'abondance de fruits et légumes surtout, qui accompagneront viandes et laitages indispensables à tous âges.

Il est cependant utile de se poser la question : « Pourquoi n'ai-je pas envie de manger ? »

Si le médecin dit que votre santé est bonne, votre appétit devrait être bon lui aussi. Vous répondrez vous-même :

— je n'aime pas manger seul (ou seule) ;
— je n'ai plus la force de faire des achats ni de me faire de bons petits plats ;
— une fois devant mon assiette, il me semble ne pas avoir digéré le repas précédent (ou les grignotages bonbons-chocolat-pâtisserie !...) ;
— ne prenant que très peu (ou pas du tout) d'air frais et d'exercice, je ne peux pas avoir d'appétit ;

... et vous trouverez encore d'autres raisons, chacun a ses problèmes qui lui sont propres.

Vous pourriez chercher comment introduire un autre élément dans votre vie quotidienne, soit en sortant manger avec un ami ou une amie, soit en découvrant des plats congelés tout préparés, à mettre au four, qui vous permettront d'inviter quelqu'un à les partager. Essayez aussi de remplacer parfois les bonbons et le chocolat par des fruits ou des jus de fruits, des yoghourts.

D'autre part, nous vous proposons de découvrir une salle à manger qui vous est destinée et vous est présentée par M. Marcel Blanc, secrétaire général des Repas chauds à domicile de la Ville de Lausanne :

Cette association a ouvert, depuis 1975, successivement 4 salles à manger pour personnes âgées ou handicapées. La majorité des personnes qui fréquentent ces salles à manger, plus ou moins régulièrement, à raison de 3 à 4 fois par semaine, souffraient des conséquences d'une malnutrition. En effet, ces personnes étaient chez elles seules, n'avaient pas le courage de se faire des repas quotidiennement et très souvent se contentaient de repas froids avalés rapidement ; en un mot, subissaient les conséquences d'une alimentation mal équilibrée. Il est évident qu'avec un « tel régime » l'appétit est inexistant. Or, pour une personne âgée, une alimentation incohérente est extrêmement néfaste à sa santé.

Aussi, au lieu de proposer les repas à domicile, il a été suggéré à toute personne pouvant se déplacer de venir à la salle à manger pour prendre part à un repas complet, copieux, en compagnie d'autres personnes qui recherchent également un contact pour échapper à leur solitude, et vivre quelques instants dans un milieu gai et agréable, les pensionnaires étant groupés par tables fleuries de quatre.

Nous avons remarqué après quelques jours déjà que ces personnes qui, au début, « chipotaient » sur leur assiette, mangeaient de bon appétit la totalité de leur menu : un potage, une viande, deux légumes, une salade et un dessert. Le prix du repas est de 6 francs plus les boissons.

Avoir la possibilité de prendre son repas en compagnie de personnes de même âge est une garantie de stimulant de l'appétit. Nous avons eu le plaisir de constater que certaines personnes qui, le premier jour de leur fréquentation de la salle à manger, étaient déprimées, reprenaient ensuite réellement goût à la vie.

Pour bénéficier de cette organisation, les salles à manger se trouvent :

1. Collège de Chailly, chemin du Devin
2. Collège d'Entrebois, chemin d'Entrebois 13
3. Salle paroissiale de Béthusy, av. Secrétan
4. Collège de Malley, chemin des Pyramides.

Il suffit de téléphoner au secrétariat de l'Association des repas chauds à domicile, tél. 22 12 41, qui donnera tous renseignements et prendra les inscriptions.

J. Golay, diététicienne, et M. Blanc