Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 13 (1983)

Heft: 3

Rubrik: SOS consommateurs : manger au singulier. Partie 1

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: 10.07.2025

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

SOS consommateurs

Manger au singulier

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 menthe 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:

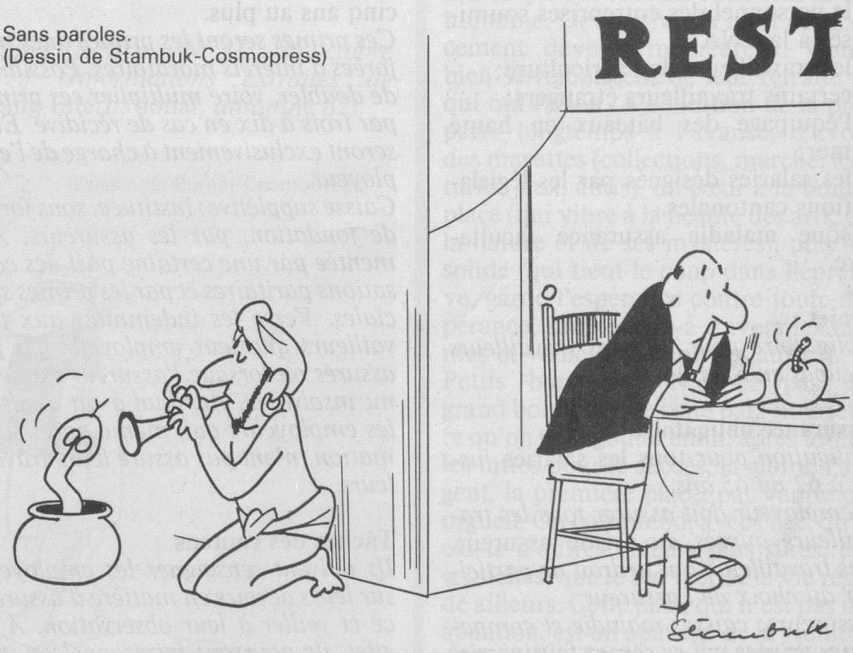
le lait c'est pour les petits enfants, je ne le supporte pas;
je ne me nourris que de compotes: les fruits frais me font mal à l'estomac;
le beurre ça favorise l'artériosclérose;
le poisson... ça sent dans la maison et nous n'en n'avons jamais mangé chez nous;
à mon âge, il faut manger peu;
je n'ai jamais soif, heureusement!
Et d'autres choses tout aussi fausses.

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» (2e partie).



Sans paroles.
(Dessin de Stambuk-Cosmopress)