Un frigo bien garni pour manger sainement

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **31 (2001)**

Heft 4

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-828317

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

Un frigo bien garni pour manger sainement

Pour lutter contre les risques de sous-alimentation chez nos aînés, il convient de s'assurer que leur frigo est accessible, bien entretenu et correctement rempli. Pour tout cela, ils peuvent avoir besoin de votre aide.

Notre vie professionnelle nous entraîne régulièrement au domicile de nos aînés. Nous sommes alors amenés à regarder avec eux le contenu de leur réfrigérateur. Trop souvent, nous observons qu'il est mal achalandé ou contient des aliments périmés. Pourtant, le frigo est le principal lieu de conservation des produits protéinés (œufs, viande, laitages...), aliments indispensables pour rester en bonne santé.

Vous-même, si en vous rendant chez l'un de vos proches, vous vous rendez compte que son frigo est vide, que devez-vous faire? Sachez qu'il y a urgence! Si le frigo est vide, le risque de sous-alimentation est important.

Il est utile de vous poser un certain nombre de questions, pour vous aider à y voir plus clair. Cette personne âgée est-elle capable de remplir elle-même son frigo? Les commerces sont-ils à proximité du domicile? Y a-t-il des escaliers ou de hauts trottoirs à franchir pour s'y rendre? Votre proche aura-t-il la force de revenir en portant des sacs ou en tirant un caddie à provisions?

Il ne faut pas oublier que certains éléments anodins de notre environnement peuvent constituer de véritables obstacles pour une personne qui utilise une canne, un rollator ou même simplement un caddie. Il se pourrait bien que votre proche soit enchanté de recevoir un peu d'aide de votre part, par exemple de partager avec vous le moment des achats.

Au domicile, une autre question se pose: le frigo est-il accessible? En effet, un frigo dont l'accès se fait sans obstacle offre une utilisation plus aisée et plus sécurisante aussi. Vous pourrez, par exemple, faciliter la prise des aliments en plaçant ce qui est lourd à portée de main (dans une zone dont la hauteur se situe entre le bassin et les épaules). Si le frigo est plutôt petit (environ 1 m 10 de hauteur), vous pouvez le surélever (avec une cale en bois) pour que son contenu se situe dans cette zone. Ainsi, il ne sera plus nécessaire de se baisser, et l'effort à fournir pour s'emparer des aliments sera bien diminué.

Pour plus de sécurité, veillez aussi à limiter les risques de chute en retirant un tapis glissant, le fil du téléphone qui passe au sol, la gamelle du chat, etc. Enfin, si vous devez changer de frigo, soyez attentif au mode d'ouverture et privilégiez les grosses poignées. L'ouverture nécessitera moins d'effort.

Bien sûr, il est indispensable d'approfondir ces différents points de cas en cas, particulièrement si la personne présente une pathologie telle que arthrose, hémiplégie, maladie d'Alzheimer...

Achats réfléchis

Il faut encore bien se rendre compte qu'un frigo accessible n'est pas pour autant forcément bien utilisé. Il se peut qu'il contienne des aliments dont la date limite de consommation est dépassée. Afin de limiter le risque d'ingérer des aliments périmés, vous pouvez utiliser quelques astuces. Ainsi, avant de partir en courses, vérifiez le contenu du frigo et faites une liste précise, afin d'acheter uniquement ce qui vous manque. Faites des achats en petites quantités, privilégiez les portions individuelles. Lors de l'achat, vérifiez systématiquement la date limite de péremption des produits, ainsi qu'au moment de les consommer.

Un frigo accessible facilite la vie de son utilisateur et limite le risque d'accidents... mais il ne stimule pas à lui seul l'envie de manger. N'oubliez donc pas que le plaisir est plus grand lorsque le repas est partagé...

Poliger
(service d'ergothérapie)
rue des Bains 35, 1205 Genève.
Tél. 022/809 82 11

Photo JRP

Il est important de vérifier le contenu du frigo