

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 10

Rubrik: Enquête

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: 17.02.2026

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



Ce mois... dans Vie pratique

27 Enquête

Manger malin

30 Genève – OCPA

31 Dans les cantons

34 Pro Senectute

36 Assurances

37 Info Seniors

Soucis d'argent

38 Sexologie – Droits

39 Economie

40 Agenda

42 Astuces

Quelques bonnes recettes pour manger malin

■ **Les seniors ont tendance à négliger leur alimentation. Surtout s'ils vivent seuls. Des actions sont mises en place pour leur redonner l'appétit. Car on mange d'abord avec les yeux!**

Dans notre pays, la malbouffe ne touche pas seulement les adolescents, nourris aux hamburgers-pommes-frites et Ketchup. Leurs aînés se contentent souvent, en guise de repas, d'une pâtisserie géante, d'une barre de chocolat ou de quelques biscuits trempés dans une tasse de café. On vous l'accorde, il n'est pas très stimulant de manger en face d'un siège vide. Pourtant, il suffirait de peu de chose pour que les repas redeviennent une petite fête...

On a estimé qu'à l'âge de la retraite, deux tiers des femmes vivent seules dans notre pays. Elles mangent peu et surtout de manière déséquilibrée. Le constat est éloquent: plus d'une personne sur deux qui entre en EMS, présente des symptômes de malnutrition ou pour le moins de déséquilibre alimentaire.

Toutes les études effectuées auprès des seniors démontrent que l'appétit s'éteint au fur et à mesure de l'avance en âge. Le professeur Charles-Henri Rapin, de la Polyclinique de gê-

riatrie à Genève, met en garde contre ce phénomène, qui mène à la sous-alimentation des personnes âgées. «Celle-ci diminue leur mobilité, leur indépendance et leur qualité de vie, dit-il. Elle augmente les troubles liés à l'âge et les maladies, les complications et les risques d'hospitalisation.»

Comment éviter cette forme de dégradation ? Le professeur Rapin répète toujours ce leitmotiv: «Lorsque vous rendez visite à une personne âgée, jetez discrètement un coup

»

Enquête



Harald Scharfritz, chef de cuisine de l'EMS Louis-Boissonnet, soigne les résidents.

Erling Mandelmann

Afin de mener à bien l'expérience de la «fourchette verte seniors», des testeurs sont chargés d'évaluer les menus servis dans les trois EMS pilotes que sont Les Novalles à Renens, la Fondation de l'Orme et la Fondation Louis-Boissonnet à Lausanne. Cette expérience, unique en Suisse romande, est financée par Promotion Santé Suisse (avec un fonds prélevé sur les cotisations des assurances maladie). «L'idée est de récompenser du label *fourchette verte seniors* tous les établissements qui auront rempli les critères nécessaires», explique Laurence Margot.

Résultats positifs

Situé sur les hauts de Lausanne, l'EMS Louis-Boissonnet participe à cette expérience depuis six mois. Les résultats paraissent nettement positifs. C'est en tout cas l'avis des résidants. Louis Cavin, 86 ans, vit dans cet établissement depuis février dernier. «Ici, on est dans un hôtel, avec les avantages d'une clinique. Le personnel se montre aimable et on y mange vraiment très bien. Les desserts, c'est une merveille...»

Sa voisine de table ne tarit pas d'éloges sur la qualité des repas servis dans la vaste salle à manger. Eglantine Cupelin, résidente depuis un peu plus d'une année, affirme: «Dans cet EMS, on mange comme à la maison. J'aime tout, mais surtout les légumes. C'est vraiment excellent...»

Franco Vantaggio, directeur-adjoint et responsable de l'hôtellerie à Louis-Boissonnet connaît bien l'importance des repas dans les établissement médico-sociaux. Pour répondre aux besoins spécifiques de chaque résidant, il a mis au point un système de carte, qui permet un service personnalisé, en fonction des pathologies. «Il est important que les plats soient très appétissants, car on man-

d'œil à son frigo!» Le contenu est souvent révélateur d'une mauvaise alimentation. «Un frigo plein de bonnes choses permet de répondre aux fringales et de satisfaire de petits plaisirs, si rares lorsqu'on est très âgé et seul.»

La fourchette verte

Si l'appétit diminue avec les années, les besoins énergétiques sont toujours les mêmes. «Une personne de 70 ans brûle quasiment autant de calories qu'une de 40 ans», affirme Laurence Margot, diététicienne aux Ligues vaudoises de la Santé. Convaincue de l'importance d'une bonne alimentation chez les personnes âgées, elle chapeaute une action

originale qui a pour thème «la fourchette verte seniors». Depuis le printemps dernier, trois EMS de la région lausannoise participent à cette expérience, dont le but est de redonner aux résidants le goût de manger bien et en quantités suffisantes.

«Le concept mis en place donne la priorité à la notion de plaisir, explique la diététicienne. Il faut que l'assiette soit appétissante pour stimuler l'appétit des personnes âgées. Les menus sont élaborés de manière à présenter un bon équilibre alimentaire.» Cette action devrait permettre d'améliorer la qualité de la vie des personnes âgées et de leur redonner une meilleure mobilité. Car en mangeant de façon équilibrée, elles renforcent leur masse musculaire.

Mangez cinq fois par jour!

Normalement, les personnes âgées ont besoin de 1800 calories par jour. Elles devraient faire trois repas principaux: le matin, à midi et le soir. Plus deux collations. L'une au milieu de la matinée, l'autre au cœur de l'après-midi. Ces repas intermédiaires comprennent à choix: soit un grand fruit (pomme, orange, etc.)

soit plusieurs petits fruits (abricots, cerises) ou un bol de baies (mûres, framboises) ou un yogourt ou une tranche de pain complet ou une barre de céréales ou des biscuits complets.

A chaque repas, il est important de consommer une portion de légume ou un fruit. Le dicton «Une pomme chaque

jour éloigne le médecin» a largement contribué à la bonne santé de celles et ceux qui l'appliquent. Mais cela ne suffit pas. Pour assurer un bon équilibre énergétique, il faudrait, selon les spécialistes de la santé, absorber quotidiennement non pas seulement une pomme, mais cinq portions de fruits ou de légumes.

En outre, il faut ingurgiter 1,5 litre de boisson au minimum chaque jour (eau plate ou minérale, tisanes, jus de fruit ou de légume, lait ou potage). Les seniors peuvent boire un à deux verres de vin ou de bière par jour, pour autant qu'il n'y ait pas de contre-indication due à la prise de médicaments.

ge d'abord avec les yeux, dit-il. La relation étroite que nous avons avec la diététicienne permet de bien équilibrer les menus.»

Les résultats ne se sont pas fait attendre. «On arrive à requinquer nos résidants, ils reprennent des forces, se réjouit M. Vantaggio. On a réussi à en remettre certains sur pied. Ils abandonnent peu à peu leurs fauteuils roulants...»

Des menus colorés

Pour redonner le goût de manger aux résidants, on ne lésine pas sur les détails, du côté de l'EMS Louis-Boissonnet. Tous les mercredis, un copieux buffet de petit-déjeuner remplace la traditionnelle tartine beurre et confiture. Il y a peu, on a organisé une quinzaine vénitienne, avec des plats traditionnels servis dans un décor théâtral. «Pour la suite, explique M. Vantaggio, on prévoit des spécialités de la bénichon, un repas de la Saint-Martin et une brisolée aux châtaignes, servie dans le vaste parc de l'établissement.»

Mais tout cela a forcément un prix. Lorsqu'on connaît les difficultés des EMS à nouer les deux bouts, on peut se poser la question des limites financières. «Rassurez-vous, dit notre interlocuteur, en planifiant les menus sur un mois, il est possible de grouper les achats de marchandises. Les économies ainsi réalisées sont alors réinvesties dans les petits plus que nous pouvons offrir à nos résidants.»

Le label de la «fourchette verte seniors» représente un gage de qualité pour les établissements qui l'auront obtenu. Par-dessus tout, ce souci de proposer des menus alléchants profite aux résidants, qui apprécient à leur juste valeur les repas colorés et goûteux qui leur sont servis trois fois par jour.

Il suffit, pour s'en convaincre, de constater avec quelle impatience ils attendent, groupés dans le couloir, le moment fatidique où s'ouvriront les portes du paradis. Pardon ! De la salle à manger.

Jean-Robert Probst

Adresses utiles

Repas à domicile: renseignements auprès des Centres médico-sociaux de votre canton. Pour Genève, rue du Cardinal-Mermilliod 36, 1227 Carouge, tél. 022 420 20 00.

Ligues vaudoises de la Santé: Avenue de Provence 12, 1004 Lausanne, tél. 021 623 37 37.

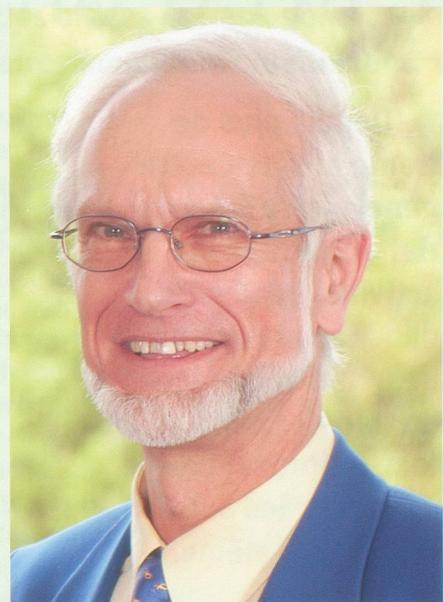
Association suisse pour l'alimentation: case postale 8333, 3001 Berne, tél. 031 385 00 00.

A lire: Savourez la Vie: Recettes, Département des affaires sociales, Ville de Genève. Cuisine pour Deux, Petits Pratiques Hachette.



Il est important de consommer chaque jour des légumes ou des fruits frais.

De l'entrée au DSR



Directeur général du DSR*, Jacques Guignard constate avec plaisir qu'une cinquantaine d'EMS romands font confiance à son système de restauration depuis 1979. En collaboration avec l'Association vaudoise et la Fédération genevoise des EMS, le DSR poursuit les mêmes buts que les Ligues vaudoises de la Santé et sa «fourchette verte seniors».

Tout a été mis en place pour améliorer la qualité des plats, la présentation, mais également l'équilibre diététique. «Nos cuisiniers suivent des formations spécifiques pour faire face aux demandes des personnes âgées, pour qui les repas sont chargés d'émotions et de souvenirs liés à la jeunesse, dit M. Guignard. Nous respectons leurs goûts, en servant par exemple des rôtis ou des ragouts plutôt que des crevettes ou des plats exotiques...» La présentation des plats et le mélange savant des couleurs revêtent une grande importance dans la philosophie mise en place par le DSR.

Deux diététiciennes veillent à l'élaboration des menus, pour garantir aux résidants des repas équilibrés. «Manger est l'un des derniers plaisirs de la vie, il n'est pas question de faire de l'acharnement diététique, conclut M. Guignard.» Les fondues n'ont du reste pas encore disparu de la carte.

* Société spécialisée dans la restauration d'entreprises.