Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 36 (2006)
Heft: 12

Rubrik: Roby et Fanny

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: 09.12.2025

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

Info Seniors

Bien se nourrir pour bien vivre

«Mon père ne se nourrit pas aussi bien que sa santé le réclame. Comment le lui expliquer et le conseiller?»

Pour rester en bonne santé, il est important de veiller à bien se nourrir. Cela s'avère parfois difficile pour les personnes âgées, en particulier lorsqu'elles vivent seules. La déshydratation, par exemple, est un problème fréquent auprès de personnes qui ne ressentent guère la soif alors que leur corps a besoin de liquide. La malnutrition se cache parfois derrière l'impression de «bien se nourrir» ou de «manger simplement». Il n'est pas rare qu'elle provoque une dégradation de l'état de santé en général et de la fatigue. La faculté de concentration est également diminuée. Pour vivre une retraite sereine et active, il est donc primordial de veiller à son alimentation, tant en termes de qualité que de quantité.

Des conseils pratiques

La nouvelle brochure «Alimentation et qualité de vie» fournit à cet effet de nombreux conseils pratiques. Elle est proposée par le Secrétariat national des associations cantonales de la Croix-Rouge et constitue un ouvrage précieux pour les personnes âgées qui souhaitent prendre en main leur alimentation. Il y est décrit l'importance et les bienfaits des différents aliments, notamment pour la prévention de certaines maladies liées à l'âge. Chaque chapitre est complété par des recettes aussi simples qu'agréables à déguster. Un tableau récapitulatif rappelle quelles vitamines se trouvent dans quels aliments.

Par ailleurs, la Croix-Rouge suisse propose une brochure destinée aux aidants parentaux, intitulée «Soigner à domicile, guide pratique pour accompagner une personne âgée». Elle aborde de nombreuses questions essentielles, par exemple «Que puis-je faire moi-même, quand dois-je recourir à des spécialistes?» Les informations qu'elle contient aident à évaluer la situation de façon réaliste et à décider comment, dans quelle mesure et combien de temps un aidant parental peut assumer les soins d'un proche âgé ou malade.

Info Seniors

0848 813 813

du lundi au vendredi
Vaud: de 8 h 15 à 12 h
et de 14 h à 17 h
Genève: de 8 h 30 à 12 h

Fribourg, Jura, Neuchâtel, Valais, voir adresses page 35.

Egalement *Générations*
Rue des Fontenailles 16
1007 Lausanne

Autres publications

La brochure «Alimentation et qualité de vie», 120 pages, est la dernière de la série «Vieillir – perspectives d'une vie active». Cinq publications sont déjà parues: «Théories et images du vieillissement»; «Modèle théorique des domaines de la vie»; «Formation des aînés: nouveaux courants»; «Vie sociale des personnes âgées» et «Accompagnement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une affection apparentée».

››› A commander auprès de la Croix-Rouge suisse, Centre logistique, Werkstrasse 18, 3084 Wabern; internet: www.redcross.ch
Prix: Fr 19.45, les cinq premières brochures; Fr. 25.60 «Alimentation et qualité de vie» (+ frais de port et d'emballage).

Roby et Fanny — Par Pécub