

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2013)  
**Heft:** 47  
  
**Rubrik:** Pro Senectute

### **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:** 24.02.2026

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



## A votre table!

Chaque année, Pro Senectute Arc jurassien livre quelque 200 000 repas chauds à domicile. Aujourd'hui, l'institution améliore encore son offre, en l'adaptant aux récentes recommandations de la diététique.

«J'aimais bien me faire à manger. Mais maintenant, c'est devenu pénible, fatigant: il faut toujours se relever, surveiller, faire la vaisselle. Avec l'âge, les forces diminuent.» A l'instar de Bernard Girardin, de La Chaux-de-Fonds, quelque 1800 Neuchâtelois et Juraissiens – au bénéfice d'une rente AVS, AI ou qui ont besoin d'une aide momentanée – recourent au Service des repas chauds à domicile de Pro Senectute Arc jurassien. «Et nous avons une nouveauté, enchaîne sa responsable Célia Valadar. Afin d'améliorer notre offre, nous avons fait appel l'an passé à Espace Nutrition, un cabinet de diététiciennes diplômées à Neuchâtel.»

Résultat: le Service propose en priorité une alimentation normale et équilibrée, limitant ainsi au maximum les régimes susceptibles de réduire les apports nutritionnels de base. En effet, selon une étude du Dr Jérôme Morisod, parue dans la *Revue médicale suisse* en 2011, les restrictions alimentaires imposées par certaines pathologies perdent leur justification si les risques de malnutrition dépassent ceux de la pathologie traitée. Or, la dénutrition est un phénomène bien réel en Suisse: elle touche 5% des plus de 65 ans et 10% des plus de 80 ans vivant à domicile.

### Régimes respectés

Et que se passe-t-il pour les personnes contraintes de suivre un régime? Qu'elles se rassurent: Pro Senectute Arc jurassien respecte aussi leurs besoins. Sur ordonnance médicale, des repas

hyperénergétiques, hyperprotéinés, pauvres en sel ou en lactose, sans gluten ou tenant compte des allergies alimentaires du client, sont livrés aux mêmes conditions, c'est-à-dire au prix de 17 fr. pour un potage, un plat principal et un dessert. A ce propos, certains clients peuvent solliciter une aide financière auprès de Pro Senectute.

Sans ordonnance médicale et sur demande préalable, le Service des repas tient compte d'autres particularités – le diabète en tête – et adapte la texture des repas (coupée, hachée, mixée) comme il peut fournir des repas sans viande et pauvres en fibres alimentaires. «Pour la préparation des repas, nous travaillons avec des établissements hospitaliers et des EMS, afin d'assurer la possibilité d'obtenir des régimes et des textures adaptés à nos clients», précise encore Célia Valadar.

### Aussi un rôle social

Pour les cantons de Neuchâtel et du Jura, une équipe de quelque 65 livreurs et livreuses assure la remise de repas à domicile, 365 jours par année, y compris à Noël et les autres jours fériés. Un travail à temps partiel qui correspond à quelque deux heures quotidiennes. «Ce sont des clients, certes, mais pour moi, c'est autre chose, souligne Sylvie Vidal, de La Chaux-de-Fonds, l'une des livreuses. J'ai un bon contact avec eux. On parle un petit peu, souvent pas assez, faute de temps, mais on arrive quand même à établir un dialogue. C'est vraiment très enrichissant.» Car



Sous l'égide de Pro Senectute Arc jurassien, quelque 65

livreurs et livreuses assurent la remise de repas 365 jours par an, Noël et autres jours fériés compris.

au-delà de l'aspect strictement alimentaire, ce service est aussi un rendez-vous amical qui rythme le quotidien de nombreux seniors, et qui contribue à favoriser leur maintien à domicile.

Sandrine Fattebert Karrab

Renseignements complémentaires: Pro Senectute Arc Jurasien, Service des repas, rue de la Côte 48a, 2000 Neuchâtel, tél. 032 886 83 30, fax 032 886 83 41

## Améliorer sa condition physique à tout âge

C'est le thème du cours que Pro Senectute Valais propose aux seniors, sous forme de 3 demi-journées. Mieux comprendre les interférences entre endurance, souplesse, coordination et force, afin de déterminer ensuite un entraînement personnalisé et adapté au physique de chacun: tel est l'objectif de ces séances qui s'échelonnent sur six semaines. Histoire de permettre aux participants de mettre en pratique les conseils reçus. Renseignements complémentaires et inscriptions auprès de Pro Senectute Valais, au 027 322 07 41, [www.vs-pro-senectute.ch](http://www.vs-pro-senectute.ch).



### BIENNE

Rue Centrale 40, c.p. 1263  
2502 Bienne  
e-mail: biel-bienne@be.pro-senectute.ch  
Tél. 032 328 31 11  
Fax 032 328 31 00

### FRIBOURG

Ch. de la Redoute 9,  
c.p. 1752 Villars-sur-Glâne 1  
e-mail: info@fr.pro-senectute.ch  
Tél. 026 347 12 40  
Fax 026 347 12 41

### GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève  
e-mail: info@ge.pro-senectute.ch  
Tél. 022 807 05 65  
Fax 022 807 05 89

### TAVANNES

Rue du Pont 4, 2710 Tavannes  
e-mail: prosenectute.tavannes@ne.ch  
Tél. 032 886 83 80  
Fax 032 886 83 89

### DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés  
Ch. du Puits 4, c.p. 800  
2800 Delémont  
e-mail: prosenectute.delemont@ne.ch  
Tél. 032 886 83 20  
Fax 032 886 83 19

### NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
e-mail: prosenectute.ne@ne.ch  
Tél. 032 886 83 40  
Fax 032 886 83 41

### LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
prosenectute.cf@ne.ch  
Tél. 032 886 83 00  
Fax 032 886 83 09

### VAUD

Maupas 51  
1004 Lausanne  
e-mail: info@vd.pro-senectute.ch  
Tél. 021 646 17 21  
Fax 021 646 05 06

### VALAIS

Siège et centre d'information  
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion  
e-mail: info@vs.pro-senectute.ch  
Tél. 027 322 07 41  
Fax 027 322 89 16

### 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