

Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 5

Artikel: Faire du repas un moment de plaisir

Autor: Gumy, Pierre / Gumy, Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-852781>

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: 02.05.2026

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



Joëlle Fivaz Nagy et Sophie Progin Batalla (de g. à d.)

Photo: Pierre Gumy

verture nutritionnelle adaptée aux besoins de chacun. Mais, au moment de se mettre à table, les difficultés ne se trouvent pas toujours dans l'assiette. La peur de chuter, des problèmes financiers ou de mobilité entravent certaines personnes dans leur quotidien. Les sorties et les courses deviennent alors des efforts insurmontables, les loisirs se font rares de même que les repas partagés en bonne compagnie. Seule à la maison, la personne perd le plaisir de manger. Une alimentation trop maigre entraîne alors de la fatigue et un cercle vicieux s'installe. «C'est pourquoi la livraison des repas à domicile est surveillée: livrer une personne capable de sortir ou de cuisiner elle-même risque de mettre à mal son autonomie. A l'inverse, un conseil avisé permet de reprendre du poids et des forces tout en donnant un nouvel élan à la vie sociale du client», détaille Joëlle Fivaz Nagy.

Les anxiétés autour de la nourriture amènent parfois certains à se priver d'une manière démesurée et rendre ainsi fade l'heure du repas. Les diététiciennes et diététiciens du service brisent des tabous régulièrement. Par exemple, des diabétiques font souvent une croix sur le chocolat pendant des années alors qu'une gourmandise peut aider à redonner du goût au quotidien sans empiéter sur la maladie. Sophie Progin Batalla et sa collègue Joëlle Fivaz Nagy aiment le rappeler, les conseils nutritionnels à domicile sont «un accompagnement» afin de retrouver la santé et le moral dans son assiette. Comme chacun est unique, une nouvelle solution s'impose à chaque fois. Et il semblerait qu'en diététique, la réponse se trouve autant dans les fruits et légumes gorgés de vitamines que dans la douceur du chocolat.

Pierre Gumy

Bien manger malgré le stress

A vos marques, prêts? Mangez! Le stress s'invite régulièrement à table. Au travail, la pause de midi se résume parfois à un casse-croûte sur le pouce. Même si ce n'est pas forcément l'idéal, il est possible de manger sainement même si la pause semble se réduire comme peau de chagrin. Trois astuces permettent une alimentation saine en période de stress.

- Avant tout, le repas doit être une véritable pause. Même bref, ce moment de répit permet de mieux ressentir la sensation de satiété une fois le repas terminé. Les dîners passés au téléphone ou devant son ordinateur n'allègeront donc pas la journée puisqu'ils laisseront une impression de fringale bien désagréable.
- Ensuite, il semble évident que la pause de midi est la victime favorite des journées de stress. Le petit-déjeuner et le souper deviennent alors d'autant plus importants et doivent comprendre les aliments omis au dîner pour équilibrer l'apport nutritionnel de la journée.
- Finalement, les aliments complets et les féculents regorgent d'hydrate de carbone et permettent d'éviter les moments de fatigue. Ils sont donc à privilégier pour attendre sereinement et sans grignoter le moment idéal pour prendre son repas de midi bien mérité.