

Auto-évaluation du risque de malnutrition

- Vous sentez-vous toujours capable (physiquement ou moralement) de faire les courses, de faire la cuisine, ou de vous mettre à table ?
- Faites-vous moins de 3 repas par jour ?
- Mangez-vous tous les jours : des fruits, des légumes et des laitages ?
- Avez-vous maigri dans les derniers mois ?
- Avez-vous une maladie ou un handicap qui vous gêne pour vous alimenter ?
- Avez-vous une impression de dégoût, de manque d'appétit ou l'impression de n'avoir jamais faim au moment des repas ?
- Avez-vous du plaisir à cuisiner et à manger ?
- Mangez-vous toujours seul ?
- Avez-vous des réserves de nourriture dans vos placards et votre frigo ?
- Prenez-vous 4 médicaments ou plus par jour ?
- Buvez-vous plus de 3 verres d'alcool par jour ?

Froid intense, pluie, rhume, crise d'arthrose : autant de bonnes raisons pour ne pas sortir de chez soi.

Mieux vaut avoir des provisions, sans oublier de les renouveler régulièrement.

Dans le placard : café, thé, cacao, infusions, lait en briques UHT, biscottes, confiture, pâtes, riz, semoule, lentilles, conserves de poissons, de légumes, de fruits, quelques plats cuisinés comme les raviolis, pommes de terre, soupes en sachets, huile, vinaigre, sel, poivre, herbes aromatiques, farine, sucre, fruits secs (raisins...), fruits en conserve, etc...

Dans le frigo : beurre, crème, oeufs, fromage sous vide, yaourts ou fromages frais avec la plus longue date limite de consommation possible, jambon sous vide, saucisse sèche, fruits, légumes, etc...



Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile

Les services régionaux d'aide et de soins à domicile :

Delémont et environs 032 423 26 94

Haut de la Vallée 032 426 86 84

Courrendlin / Val Terbi 032 435 58 65

Franches-Montagnes 032 957 65 20

Ajoie-Centre 032 466 59 18

Ajoie-Ouest 032 466 88 42

Trois-Rivières 032 462 27 27

Version: juillet 2006

Nous sommes là pour vous, chez vous.

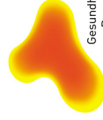
Programme cantonal:

Alimentation & Activité physique



JURA CH

Avec le soutien de:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Alimentation et lien social

Les personnes âgées qui vivent seules risquent de ne pas manger en suffisance.

Associer santé, plaisir et convivialité, conserver l'envie et le plaisir de cuisiner ... et éviter de manger toujours seul



Manger au minimum 3 repas par jour

Conserver une activité physique (marche, jardinage, ménage,...)

Se peser régulièrement

Eviter les restrictions alimentaires (sauf prescription médicale impérative)

L'alimentation, un levier naturel pour favoriser la création de liens sociaux

Chacun s'accorde sur le fait qu'une alimentation saine est un facteur clé de la qualité de vie, mais en dépit de cette évidence, la malnutrition chez les aînés est un phénomène non seulement fréquent mais généralement ignoré. Il suffit parfois d'ouvrir le frigo d'une personne pour se rendre compte de cette réalité.

Maladies, déficits physiques ou psychiques, problèmes bucco-dentaires, douleurs, excès de médicaments ou leurs effets secondaires, insuffisance de revenu, figurent parmi les principales causes de malnutrition, mais l'isolement social en constitue une des plus importantes.

Quand survient un veuvage ou un déménagement, quand la dépression s'installe, le plaisir de manger s'efface, cuisiner devient une corvée ou n'est plus considéré comme important et la notion de repas perd peu à peu son sens.

Associer santé, plaisir et convivialité, et faire de l'alimentation un levier naturel pour favoriser la création de liens sociaux, tels sont les objectifs à poursuivre par tout un chacun. Car manger ce n'est pas uniquement consommer des aliments pour couvrir des besoins ; manger, c'est aussi le plaisir de la gastronomie, de la convivialité et du partage, qui eux, constituent les ciments de la vie sociale.

Toutes les initiatives qui visent à partager des repas, qu'elles soient individuelles, de famille, de voisinage ou associatives, sont à valoriser, car elles contribuent à limiter les risques de malnutrition et d'isolement social chez les personnes seules.

Cuisine et plaisir

Cuisiner soi-même reste la meilleure façon de se nourrir sainement avec un petit budget; de plus, les odeurs de cuisine stimulent l'appétit:

- Préparer les aliments et les recettes aimées
- Renforcer les goûts et les arômes
- Valoriser les préparations de base simples: soupe, pommes de terre à l'eau, omelette
- Utiliser les produits de saison pour trouver des idées de menus
- Se faire plaisir...

Lorsque cuisiner devient difficile...

- Rechercher des solutions familiales ou de voisinage
- Prendre la pension dans un restaurant ou une cafétéria (favorise aussi les contacts sociaux)
- Demander les repas livrés par Pro Senectute ou un commerce local

L'équilibre nutritionnel des seniors en pratique

3 repas et 2 collations

- Une fois par jour de la viande, du poisson ou des oeufs (Protéines, fer, zinc...) pour entretenir sa masse musculaire
- Trois à quatre produits laitiers quotidiens: lait, laitages, fromages. (Calcium, protéines...) pour préserver sa masse osseuse
- Du pain, des féculents, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs... à chaque repas. (Sucres lents énergétiques, magnésium, vitamines B...)
- Des légumes (potages, crudités, légumes frais, en conserve ou surgelés) ou des fruits (fruits frais, jus de fruits, compotes) cinq fois par jour (Vitamine C, sels minéraux, fibres...)
- Au moins 1,5 litre de boissons quotidiennes: eau, thé, cafés, infusions, jus de fruits ...
- Des corps gras avec modération, beurre, crème, huiles. (Vitamines A, D, E...)

Convivialité et partage

Maintenir ou recréer des liens sociaux et familiaux:

- Visiter ou inviter sa famille ou ses voisins pour partager des repas
- S'inviter à tour de rôle
- Préparer des repas en commun

Quelques ressources utiles:

Les services d'aide et de soins à domicile
Les diététiciennes

Pro Senectute Arc jurassien

L'association Alzheimer Jura

La Croix-Rouge jurassienne

Les associations d'aînés (ex: AVIVO)

Espace bénévole Jura et AJCB

