Zeitschrift: Défis / proJURA

Herausgeber: proJURA

Band: 4 (2006)

Heft: 14: L'insoutenable fragilité du lien

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

Autor: Froté, Nicolas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-824177

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: 01.07.2025

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

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

Alors que nous vivons dans une société qui se déclare «société de la communication», un nombre croissant de personnes, notamment les personnes malades, handicapées ou âgées qui vivent seules à domicile, souffrent de précarité relationnelle.

En effet, isolement social et solitude ne sont pas des faits exceptionnels dans nos contrées et, quand survient un veuvage ou un déménagement, ou lorsque 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; d'ailleurs, il suffit quelquefois d'ouvrir le frigo d'une personne pour se rendre compte de son alimentation.

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 est un phénomène non seulement fréquent mais généralement ignoré. Il existe bien sûr de nombreuses causes de malnutrition: maladies, déficits physiques ou psychiques, problèmes bucco-dentaires, douleurs, excès de médicaments ou leurs effets secondaires, insuffisance de revenu, figurent parmi les plus importantes, mais l'isolement social en constitue néanmoins l'une des principales.

Conscients de cette réalité, les collaborateurs de la Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile du canton du Jura ont souhaité, dans le cadre de leur projet de prévention 2006, mettre sur pied diverses actions sur le thème «Je ne mange pas seul(e)», lors de la semaine du goût, du 14 au 24 septembre prochain. Plusieurs institutions et associations ont également montré de l'intérêt à traiter ces problématiques et s'associeront à la Fondation pour proposer des actions spécifiques: l'Association Jurassienne de Coordination du Bénévolat (AJCB), l'AVIVO, le Groupe Jura des diététiciennes, Pro Senectute, Pro Infirmis-Jura, la Fondation Rurale Interjurassienne ainsi que quelques EMS.

Ces actions viseront à:

- promouvoir une alimentation suffisante et équilibrée chez les personnes vivant seules et stimuler la création de liens sociaux avec elles,
- valoriser et redécouvrir le plaisir de cuisiner, d'inviter, de partager un repas; donner envie de se mettre à table, de manger équilibré pour préserver sa santé, de s'hydrater;
- stimuler les ressources familiales, de voisinage ou bénévoles autour de la préparation et de la prise de repas en commun;
- donner quelques conseils pour concilier alimentation équilibrée et petit budget;
- faire connaître toutes les ressources existantes dans le réseau pour la prise de repas équilibrés (repas livrés à domicile, repas dans les restaurants ou les cafétérias d'institutions, activités-repas proposées par les associations, etc.);
- sensibiliser les personnes à risque et la population aux problématiques de malnutrition et d'isolement social.

Associer santé, plaisir, convivialité et échange, et faire de l'alimentation un levier naturel pour favoriser la création de liens sociaux, tels sont les objectifs de ces actions de prévention. Car manger ne se résume pas uniquement à consommer des aliments pour couvrir des besoins; c'est aussi le plaisir de la gastronomie, de la convivialité et du partage, qui eux, figurent parmi les ciments de la vie sociale.

Enfin, il est à noter que ces actions bénéficient du soutien de la Loterie Romande, de Promotion Santé Suisse et du Service de la santé de la République et Canton du Jura. ■

Par
Nicolas Froté

directeur adjoint de la Fondation pour l'Aide et les Soins à domicile

Publicité:

pro infirmis
L'organisation pour les personnes handicapées

Pro Infirmis Jura, Rue des Moulins 12
2800 Delémont
Tél. 032 421 98 50, Fax 032 421 98 51