Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 4

Artikel: Un frigo bien garni pour manger sainement
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828317

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: 02.07.2025

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

Un frigo bien garni pour manger sainement

Pour lutter contre les risques de sous-alimentation chez nos aînés, il convient de s'assurer que leur frigo est accessible, bien entretenu et correctement rempli. Pour tout cela, ils peuvent avoir besoin de votre aide.

Notre vie professionnelle nous entraîne régulièrement au domicile de nos aînés. Nous sommes alors amenés à regarder avec eux le contenu de leur réfrigérateur. Trop souvent, nous observons qu'il est mal achalandé ou contient des aliments périmés. Pourtant, le frigo est le principal lieu de conservation des produits protéinés (œufs, viande, laitages...), aliments indispensables pour rester en bonne santé.

Vous-même, si en vous rendant chez l'un de vos proches, vous vous rendez compte que son frigo est vide, que devez-vous faire? Sachez qu'il y a urgence! Si le frigo est vide, le risque de sous-alimentation est important.

Il est utile de vous poser un certain nombre de questions, pour vous aider à y voir plus clair. Cette personne âgée est-elle capable de remplir elle-même son frigo? Les commerces sont-ils à proximité du domicile? Y a-t-il des escaliers ou de hauts trottoirs à franchir pour s'y rendre? Votre proche aura-t-il la force de revenir en portant des sacs ou en tirant un caddie à provisions?

Il ne faut pas oublier que certains éléments anodins de notre environnement peuvent constituer de véritables obstacles pour une personne qui utilise une canne, un rollator ou même simplement un caddie. Il se pourrait bien que votre proche soit enchanté de recevoir un peu d'aide de votre part, par exemple de partager avec vous le moment des achats.

Au domicile, une autre question se pose: le frigo est-il accessible? En effet, un frigo dont l'accès se fait sans obstacle offre une utilisation plus aisée et plus sécurisante aussi. Vous pourrez, par exemple, faciliter la prise des aliments en plaçant ce qui est lourd à portée de main (dans une zone dont la hauteur se situe entre le bassin et les épaules). Si le frigo est plutôt petit (environ 1 m 10 de hauteur), vous pouvez le surélever (avec une cale en bois) pour que son contenu se situe dans cette zone. Ainsi, il ne sera plus nécessaire de se baisser, et l'effort à fournir pour s'emparer des aliments sera bien diminué.

Pour plus de sécurité, veillez aussi à limiter les risques de chute en retirant un tapis glissant, le fil du téléphone qui passe au sol, la gamelle du chat, etc. Enfin, si vous devez changer de frigo, soyez attentif au mode d'ouverture et privilégiez les grosses poignées. L'ouverture nécessitera moins d'effort.

Bien sûr, il est indispensable d'approfondir ces différents points de cas en cas, particulièrement si la personne présente une pathologie telle que arthrose, hémiplégie, maladie d'Alzheimer...

Achats réfléchis

Il faut encore bien se rendre compte qu'un frigo accessible n'est pas pour autant forcément bien utilisé. Il se peut qu'il contienne des aliments dont la date limite de consommation est dépassée. Afin de limiter le risque d'ingérer des aliments périmés, vous pouvez utiliser quelques astuces. Ainsi, avant de partir en courses, vérifiez le contenu du frigo et faites une liste précise, afin d'acheter uniquement ce qui vous manque. Faites des achats en petites quantités, privilégiez les portions individuelles. Lors de l'achat, vérifiez systématiquement la date limite de péremption des produits, ainsi qu'au moment de les consommer.

Un frigo accessible facilite la vie de son utilisateur et limite le risque d'accidents... mais il ne stimule pas à lui seul l'envie de manger. N'oubliez donc pas que le plaisir est plus grand lorsque le repas est partagé...

Poliger
(service d'ergothérapie)
rue des Bains 35, 1205 Genève.
Tél. 022/809 82 11

Photo JRP

Il est important de vérifier le contenu du frigo