

Seul devant son assiette: les seniors face à la dénutrition

ALIMENTATION Si l'âge venant, les besoins nutritifs et l'appétit diminuent, c'est surtout la solitude et la précarité qui expliquent la perte d'envie: de se nourrir et de cuisiner. Avec, à la clé, des conséquences directes sur la santé globale des aînés.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Le véritable défi n'est pas seulement diététique, il est aussi social et économique. «L'envie de s'alimenter de manière saine, équilibrée et goûteuse est à mettre en lien avec le quotidien du senior et ses conditions de vie» souligne Anne-Laure Counilh, professeure HES à la Haute École et École Supérieure de Travail Social. Autrefois, la cuisine rythmait les journées familiales, avec le plaisir de concocter des petits plats pour les enfants, les amis, les proches. Puis le temps passant, les enfants quittent le foyer, et la dimension de partage s'efface peu à peu. Se remettre aux fourneaux, rien que pour soi, requiert dès lors un effort, qui peut se conclure par un renoncement. Les courses deviennent fastidieuses - encore faut-il pouvoir se déplacer - et cuisiner pour une seule personne revient souvent plus cher. «Le senior isolé qui se prépare un repas complet avec des légumes, un peu de protéines et de féculents finit souvent par manger le même menu toute la semaine. Sinon, il opte pour quelque chose de plus simple et de plus rapide ou se contente encore d'un yaourt, d'un fruit ou d'un petit snack le soir. L'envie n'y est plus. On mange vite et peu, alors qu'en bonne compagnie, le plaisir du goût est au rendez-vous.»

L'esprit communautaire des villages

Au-delà des apports nutritifs, le repas structure la journée et soutient la santé mentale. «Trois repas par jour, c'est aussi trois rendez-vous avec soi-même», relève Anne-Laure Counilh. Mais lorsque la solitude s'installe, ce rythme se délite. «Le repas, réduit à un simple geste, perd sa valeur



«QUAND ON EST SEUL, ON MANGE VITE ET PEU. À PLUSIEURS, ON RENOUVE AVEC LE PLAISIR GUSTATIF ET LE TEMPS DU REPAS.»

PROF. ANNE-LAURE COUNILH

affective et symbolique. Le décès d'un conjoint ou la disparition d'amis bouleverse aussi les repères, accentue ce phénomène.» Dans les villages valaisans, l'esprit communautaire perdure encore. Les habitants âgés se retrouvent plus naturellement devant une assiette ou un café, à leur table réservée

dans un petit bistrot. « En ville, la solidarité fonctionne aussi, avec un exemple observé au sein des immeubles dans les quartiers populaires où le partage et la solidarité se matérialisent souvent autour des questions d'alimentations. Les repas gardent ici leur fonction de lien collectif que ce soit dans les familles ou entre voisins.» Mais pour d'autres seniors, souligne-t-elle, un déménagement en ville peut s'accompagner d'une coupure familiale et d'un éloignement du réseau social. «Apporter un repas à un parent âgé chaque midi n'est possible que lorsque la proximité géographique le permet. Faute de quoi, la responsabilité est déléguée à des institutions qui livrent les repas à domicile. Si ce service répond à un besoin nutritionnel essentiel, le geste du partage, n'est plus.»

Tout le monde ne sait pas cuisiner!

Les hommes âgés sont davantage concernés. «Ils ont 80 ou 90 ans, et n'ont pas été socialisés à cuisiner.» Au-delà du geste technique, c'est la créativité qui fait défaut: imaginer un plat avec les saveurs et épices que l'on aime, juste pour le plaisir. La solitude et la précarité, souvent teintées de pudeur, poussent aussi au repli. «Ne pas se plaindre, ne pas solliciter. Le senior finit par s'enfermer sur lui-même. D'autant qu'à partir d'un certain âge, l'effort physique requis et la difficulté de la distance pour aller vers des gens que l'on ne connaît pas, deviennent plus compliqués.» Pour la professeure, la solution passe par une prise de conscience collective: «Le bien manger, ce n'est pas seulement équilibrer fruits, légumes et protéines. C'est avant tout une dimension sociale: le plaisir du partage et de la rencontre.» Même sans grande mobilité, cette convivialité peut renaître autrement. «Il suffirait que chacun fasse un petit pas vers la personne seule vivant sur le même palier que soi, pour que cela change beaucoup», conclut-elle. ●

CONSEILS

Des initiatives pour renouer autour de la table

Avec **Pauline Solioz**, diététicienne ASDD à la Fondation Senso5.

Si l'offre reste modeste, plusieurs actions en Valais contribuent à rompre l'isolement des aînés autour d'un moment convivial. Repas communautaires, foyers de jour, cafés solidaires ou réseaux d'entraide: les possibilités existent, mais elles demeurent souvent méconnues. Dans la plupart des régions, des rencontres sont régulièrement organisées par des groupes d'aînés, les paroisses ou les services communaux. Elles réunissent les habi-

tants autour d'un menu simple et abordable. À Sierre, par exemple, les «Tables du lundi» à l'ASLEC (le premier lundi du mois) permettent de créer des liens et de partager un moment chaleureux ensemble, où chacun contribue selon ses moyens. Les Centres médico-sociaux (CMS) assurent aussi la livraison de plats à domicile et peuvent proposer un accompagnement pour les courses, favorisant ainsi le maintien de l'autonomie du senior. À Sion, le Verso Alto offre des menus à prix accessibles et des activités sociales ouvertes à tous. Quant aux petits bistrots de quartier, ils gardent souvent une table

pour leurs habitués âgés: ces échanges informels contribuent à entretenir le lien social.

Comment se renseigner?

Pour connaître les initiatives proches de chez soi, le bon réflexe: les CMS, les communes et Pro Senectute. Ces structures centralisent la plupart des informations locales et peuvent orienter les seniors vers les rencontres collectives, les groupes d'aînés ou les foyers de jour. ●

Infos: Générations 60+

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

