

■ INFOS

Saveurs et Vie,
n° Vert 0 811 900 733,
www.saveursetvie.fr

Les Menus Services,
n° Azur 0 810 076 783
www.les-menus-services.com

Coviva,
n° Azur 0810 204 706.
www.coviva.fr



DE FAIRE

Prendre des repas POURQUOI PAS ?

ORTAGE
IL EST
E DE SE
EMENT
ESTANT
QUE CE
IER OU
SUFFIT
ANISER.
E PAULIN

Une bonne nourriture, c'est une garantie de bonne santé et de plaisir de vivre. Pour garder l'envie de manger, il faut s'attabler devant des assiettes appétissantes. Mais comment titiller ses papilles lorsqu'on a du mal à se procurer des produits frais, que l'on ressent trop de fatigue pour les cuisiner et que régimes ou traitements vous interdisent les péchés mignons ? Et quoi faire le jour où votre restaurant habituel est fermé ou que vous avez la visite d'une cousine gourmande ? La solution des repas servis à domicile peut se révéler une bonne idée. De nombreuses sociétés de services à la personne proposent aujourd'hui des menus complets, concoctés par une diététicienne en fonction des goûts et des régimes de chacun, avec des produits de saison et présentés de façon appétissante. Ces sociétés rivalisent d'imagination pour mettre leurs clients en appétit : recettes africaines pendant la Coupe du monde de foot, menus républicains autour du 14 Juillet, etc. Elles peuvent répondre à des demandes au coup par coup

ou régulièrement, dans la durée. « Nous pouvons satisfaire une demande très rapidement car nous ne demandons ni dossier d'inscription, ni abonnement, précise Guillaume Morel, responsable de l'agence Menus Services de Vendée. Nos clients peuvent nous appeler pour une prestation occasionnelle ou au contraire pour des livraisons à jours réguliers dans la semaine. »

■ Madame est servie !

Retrouver à chaque fois le même livreur apporte une valeur supplémentaire à ce service. « Les clients sont toujours livrés par la même personne, explique Patricia Hauterre, responsable de l'agence Coviva de l'Essonne. Cela permet de créer des liens. Le coursier a pour mission de ranger les produits qu'il apporte dans le réfrigérateur, de vérifier qu'il ne s'y trouve rien de périmé, et, bien souvent, il emporte la poubelle ! » La livraison des repas à domicile peut se révéler aussi fort utile au retour d'une hospitalisation, surtout lorsque l'on habite dans des zones rurales, isolées. « Avec l'expérience, nous nous

sommes rendu compte que certaines personnes avaient du mal à trouver des repas avec des menus diététiques et du choix, selon leurs goûts et leurs contraintes, explique Julie Burgy-Besse, diététicienne, responsable de la diététique et de la logistique chez Saveurs et Vie. Nous avons mis au point le Pack sept jours, que nous pouvons distribuer dans toute la France. Les déjeuners comprennent entrée, plat avec accompagnement, fromage et dessert ; les dîners, potage, plat et entremets. Chaque élément est emballé dans une barquette sous vide, avec une étiquette indiquant le contenu et la date d'utilisation. Un système de carbo froid assure le maintien au froid pendant quarante-huit heures. Des services de livraison rapide, comme Chronopost, garantissent la livraison, en un seul envoi, dans les temps et dans les lieux les plus reculés du territoire ! » Cette solution est précieuse lorsqu'on a été pris par surprise et qu'on n'a pas eu le temps de monter un dossier auprès du centre communal d'action sociale (CCAS) de son lieu d'habitation. La plupart des CCAS proposent en effet ce service. Ces prestations entrent dans le champ de l'Allocation personnalisée d'autonomie (APA). Elles peuvent aussi être payées en Chèque emploi service universel (Cesu), qui permettent de déduire la part consacrée au transport du montant des impôts en fin d'année. Renseignez-vous auprès du CCAS de votre commune. Celui-ci est en général en lien avec une grande enseigne de services à la personne, comme l'ADMR, Fourmi verte, France domicile, etc., ou avec une société commerciale qu'il aura testée. ●

EN BREF

Odimo : une mine de mots

Passionnés de mots croisés, vous avez du mal à voir les grilles ? Ce petit boîtier est pour vous. Le principe ? Une voix vous donne des définitions, « en six lettres commençant par un D ? »... Quand vous pensez avoir trouvé, vous appuyez sur le buzzer central et donnez la solution oralement. Grâce à la reconnaissance vocale, l'appareil valide ou non votre réponse. Vous demandez alors la répétition ou la suite. Vous pouvez réaliser ainsi une grille entière de mots croisés ou de mots fléchés. Simple, léger, Odimo fonctionne sur secteur ou avec des piles. On peut y jouer seul ou à plusieurs. Avec un abonnement, vous recevrez une nouvelle cartouche de 30 grilles tous les deux mois. Odimo a reçu le prix de l'invention au Salon Autonomic de Paris en juin 2010. Odimo, 320 €, avec six cartouches pour l'année. En vente sur Internet : www.odimo.fr

Aide-mémoire vocal

Vous enregistrez des messages, pour tel jour, telle heure, ou tous les jours à heure fixe ou chaque lundi, etc. À l'heure dite, l'appareil sonne, vous écoutez votre propre rappel : « Ah oui, c'est vrai ! » Un assistant discret et efficace. Cet appareil a reçu un trophée du Grand Âge et un prix au Salon Autonomic de Paris. Aide-mémoire vocal Mem-X, 130 €. En vente dans les boutiques de matériel médical ou en pharmacie. Tél. 01 60 19 22 70 ou sur le site www.mem-x.com.

157
C'est le nombre
- inimaginable -
d'années vécues par
une Indonésienne
qui renvoie Jeanne
Calment au rang
de gamine puisqu'elle
aurait pu être sa fille.
Turinah serait née
en 1853, dans
une île de Sumatra.
Imaginez votre voisine
qui aurait connu
Victor Hugo
et Napoléon III !

Vivre chez soi

La mission Vivre chez soi, initiée par Nora Berra, secrétaire d'État aux Aînés, a remis ses conclusions. Chargée d'étudier les mesures nécessaires pour améliorer la qualité de vie, le confort et la sécurité des personnes âgées à domicile, elle préconise 18 mesures autour de trois thèmes : l'habitat, l'accès aux technologies informatiques, et la formation du personnel dans le domaine des services à la personne. De très bonnes pistes dont nous reparlerons dans les prochains numéros. Vous pouvez déjà retrouver les propositions et le rapport complet sur www.travail-solidarite.gouv.fr/espaces,770/aines,776/

■ **INFOS**

Saveurs et Vie,
n° Vert 0 811 900 733,
www.saveursetvie.fr
Les Menus Services,
n° Azur 0 810 076 783
www.les-menus-services.com
Coviva,
n° Azur 0810 204 706.
www.coviva.fr



SE FAIRE livrer des repas POURQUOI PAS ?

GRÂCE AU PORTAGE
DE REPAS, IL EST
POSSIBLE DE SE
NOURRIR SAINEMENT
TOUT EN RESTANT
À DOMICILE. QUE CE
SOIT RÉGULIER OU
PONCTUEL, IL SUFFIT
DE S'ORGANISER.

SYLVAIN DE PAULIN

Une bonne nourriture, c'est une garantie de bonne santé et de plaisir de vivre. Pour garder l'envie de manger, il faut s'attabler devant des assiettes appétissantes. Mais comment titiller ses papilles lorsqu'on a du mal à se procurer des produits frais, que l'on ressent trop de fatigue pour les cuisiner et que régimes ou traitements vous interdisent les péchés mignons? Et quoi faire le jour où votre restaurant habituel est fermé ou que vous avez la visite d'une cousine gourmande? La solution des repas servis à domicile peut se révéler une bonne idée. De nombreuses sociétés de services à la personne proposent aujourd'hui des menus complets, concoctés par une diététicienne en fonction des goûts et des régimes de chacun, avec des produits de saison et présentés de façon appétissante. Ces sociétés rivalisent d'imagination pour mettre leurs clients en appétit : recettes africaines pendant la Coupe du monde de foot, menus républicains autour du 14 Juillet, etc. Elles peuvent répondre à des demandes au coup par coup

ou régulièrement, dans la durée. « Nous pouvons satisfaire une demande très rapidement car nous ne demandons ni dossier d'inscription, ni abonnement, précise Guillaume Morel, responsable de l'agence Menus Services de Vendée. Nos clients peuvent nous appeler pour une prestation occasionnelle ou au contraire pour des livraisons à jours réguliers dans la semaine. »

■ **Madame est servie !**

Retrouver à chaque fois le même livreur apporte une valeur supplémentaire à ce service. « Les clients sont toujours livrés par la même personne, explique Patricia Hauterre, responsable de l'agence Coviva de l'Essonne. Cela permet de créer des liens. Le coursier a pour mission de ranger les produits qu'il apporte dans le réfrigérateur, de vérifier qu'il ne s'y trouve rien de périmé, et, bien souvent, il emporte la poubelle ! »

La livraison des repas à domicile peut se révéler aussi fort utile au retour d'une hospitalisation, surtout lorsque l'on habite dans des zones rurales, isolées. « Avec l'expérience, nous nous