

Et dans le frigo on met quoi?

Les vacances s'annoncent et certains de nos proches vont rester seuls quelque temps. Comment s'organiser pour que réfrigérateur et placards demeurent appétissants ?

Pour Caroline, 55 ans, c'est bientôt l'heure des vacances... Direction, l'île Maurice. Tout est organisé ou presque: "Maman sera seule pendant trois semaines et j'aimerais qu'elle se nourrisse correctement", explique-t-elle. À raison! À tout âge, bien manger est un des plaisirs de la vie qu'il faut préserver mordicus. Or, il est très fréquent que les personnes âgées se nourrissent mal ou peu... Surtout quand elles vivent seules. L'été est une mauvaise période: vacances des enfants, des petits-enfants, des aides ménagères et des gardiens; fermeture

de magasins... Il faut donc se montrer prévoyant et s'organiser pour éviter les risques sur la santé et le moral de nos aînés (déshydratation, dénutrition, déprime...).

Au début, on trie et on jette

Dans les placards, le réfrigérateur et le congélateur, il convient de contrôler les réserves. L'occasion de vérifier qu'on y trouve les indispensables de la diététique et de la gourmandise. Puis d'en profiter pour jeter, en compagnie de l'intéressé - qui de ce fait s'en souviendra -, ce qui est inutile, voire dangereux. Petit rappel du B.A.-BA.

► **Respectez les dates limites de consommation du type "À consommer jusqu'au..." ou "À consommer avant le..."** C'est impératif pour les produits frais, la viande, le poisson, les crustacés et certains plats préparés qui peuvent provoquer de graves intoxications alimentaires. On a toujours intérêt à respecter cette date butoir, et même à la devancer. Et, bien sûr, il ne faut jamais congeler un aliment dont la date limite est proche, atteinte ou dépassée.

► **Sur les produits non périssables**, on trouve l'indication "À consommer de préférence avant le..." Il n'y a aucun danger si vous dépassez la date, mais le produit peut avoir perdu du goût.
► **Rappelez à l'intéressé que les restes doivent être mangés vite!**

On fait des stocks

► **Dans le placard**, placez riz, pâtes, café (soluble ou non), thé, tisanes, boîtes de thon, compotes, lait longue conservation... et beaucoup d'eau.

► **Stockez, de préférence, des bouteilles de 1 litre, voire plus petites**, moins "intimidantes", à disséminer aussi dans des lieux stratégiques (cuisine, chambre, devant la télé).

► **Remplissez le réfrigérateur, mais ni trop ni trop peu**. Les aliments doivent être visibles, pas cachés au fond.
► **Vérifiez que le thermostat de l'appareil est réglé**. Si besoin, nettoyez le frigo à l'eau savonneuse pour éviter la prolifération des bactéries.

► **Le congélateur, lui, est une aubaine, à condition d'identifier ce qui s'y trouve**: "Ma mère aime beaucoup les plats en sauce, mais elle en cuisine toujours trop. Elle met les restes dans des boîtes en plastique au congélateur sans écrire ce que c'est. Une fois congelé, chaque plat se ressemble, du coup elle ne les mange pas", raconte Colette, 61 ans. Pensez aux étiquettes autocollantes!

On préserve le plaisir

Que l'on soit seul ou à deux, les repas doivent rester un moment plaisant, où les sens sont mis en appétit. N'insistez



© L. MEYER - P. DAZELEY/GETTY IMAGES

pas, en particulier, sur les dangers du grignotage. Vous verrez ça plus tard!

► **N'hésitez pas à ajouter quelques "douceurs"**: crème fraîche "longue durée", persil (frais ou surgelé), olives (fraîches ou en bocal), gruyère râpé, un ou deux fromages, raviolis frais, confiture, chocolat, petits gâteaux... L'idéal est de faire les courses avec la personne concernée. Ainsi, elle achètera ce qu'elle aime et se souviendra de ce qu'elle a en réserve.

► **Au congélateur, glissez de bons petits plats tout prêts**, en portion individuelle, bien pratique. N'oubliez pas glaces et sorbets. Et encore moins le pain. "L'odeur du pain qui cuit enchante ma mère et la met en appétit, explique Jean-Louis, 63 ans. J'achète donc des pains précuits, délicieux après passage au four."

Et on trouve des dépannages

Marie-Paule a 82 ans. En été, elle vient déjeuner régulièrement à la terrasse de la petite brasserie, en bas de son immeuble. Elle y retrouve un jeune serveur qui l'amuse et d'autres habitués avec qui elle échange sur

la météo ou le plat du jour. Autant d'anecdotes à raconter à ses enfants à leur retour de vacances.

Autre solution, le traiteur, notamment pour les hommes seuls. "Mon père de 90 ans n'a jamais eu l'occasion de cuisiner. Il refuse les plateaux-repas. Ma belle-sœur a eu la bonne idée de demander au traiteur voisins s'il pouvait livrer tous les midis, entrée, plat, dessert et pain. Ce n'est peut-être pas diététique mais c'est très bon. Il adore et se contente, le soir, d'une soupe et de cancoillotte", raconte Jean, 64 ans. Quant au portage à domicile, il rend bien des services. Personnalisation et souplesse de fonctionnement sont de plus en plus à l'ordre du jour, à l'instar de ce que proposent Saveurs et Vie, en région parisienne, et le centre d'aide par le travail (CAT) le Château d'Uzel, dans le Doubs (budget moyen: 350 €/mois*). Bien sûr, ces solutions sont généralement occasionnelles.

*Donnant lieu, sous réserve de certaines conditions, à une réduction d'impôt, voire une prise en charge au titre de l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) ou de la Caisse nationale d'assurance vieillesse.

Où trouver des infos ?

► **Au 32 11**, numéro central dédié aux services à la personne (0,12 €/mn). Pour obtenir les coordonnées de professionnels proches du domicile (dans un rayon de 15 km), se renseigner sur le chèque emploi service universel (Cesu) ou sur les avantages fiscaux liés aux services d'aide à la personne.
► **Au centre communal d'action sociale (CCAS)**.

Les conseils de Carine Baheux

Diététicienne à Paris au sein de l'hôpital gériatrique Bretonneau, membre des "équipes mobiles" intervenant chez les personnes âgées du quartier.

- 1 Consulter le médecin traitant de son proche** avant de partir en vacances pour s'assurer que tout va bien.
- 2 Ne pas être trop formaliste**. Il faut, en concertation avec son médecin, voir si on peut se montrer moins strict, notamment dans le suivi des régimes sans sel qui peuvent entraîner une déshydratation.
- 3 Bien veiller à ce que les mets choisis sont adaptés à ses goûts** et à ses possibilités de mastication et de déglutition.
- 4 Conseiller d'utiliser le four micro-ondes** plutôt que la gazinière, qui peut se révéler dangereuse!
- 5 Téléphoner le plus souvent possible**, de préférence avant les repas, ne serait-ce que pour souhaiter bon appétit! Il est également opportun de faire intervenir le réseau des proches.