

Un défi culinaire pour réunir les générations autour de l'assiette

ALIMENTATION Les besoins nutritionnels varient d'un âge à l'autre. Fourchette verte propose un défi intergénérationnel pour aborder cette thématique.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

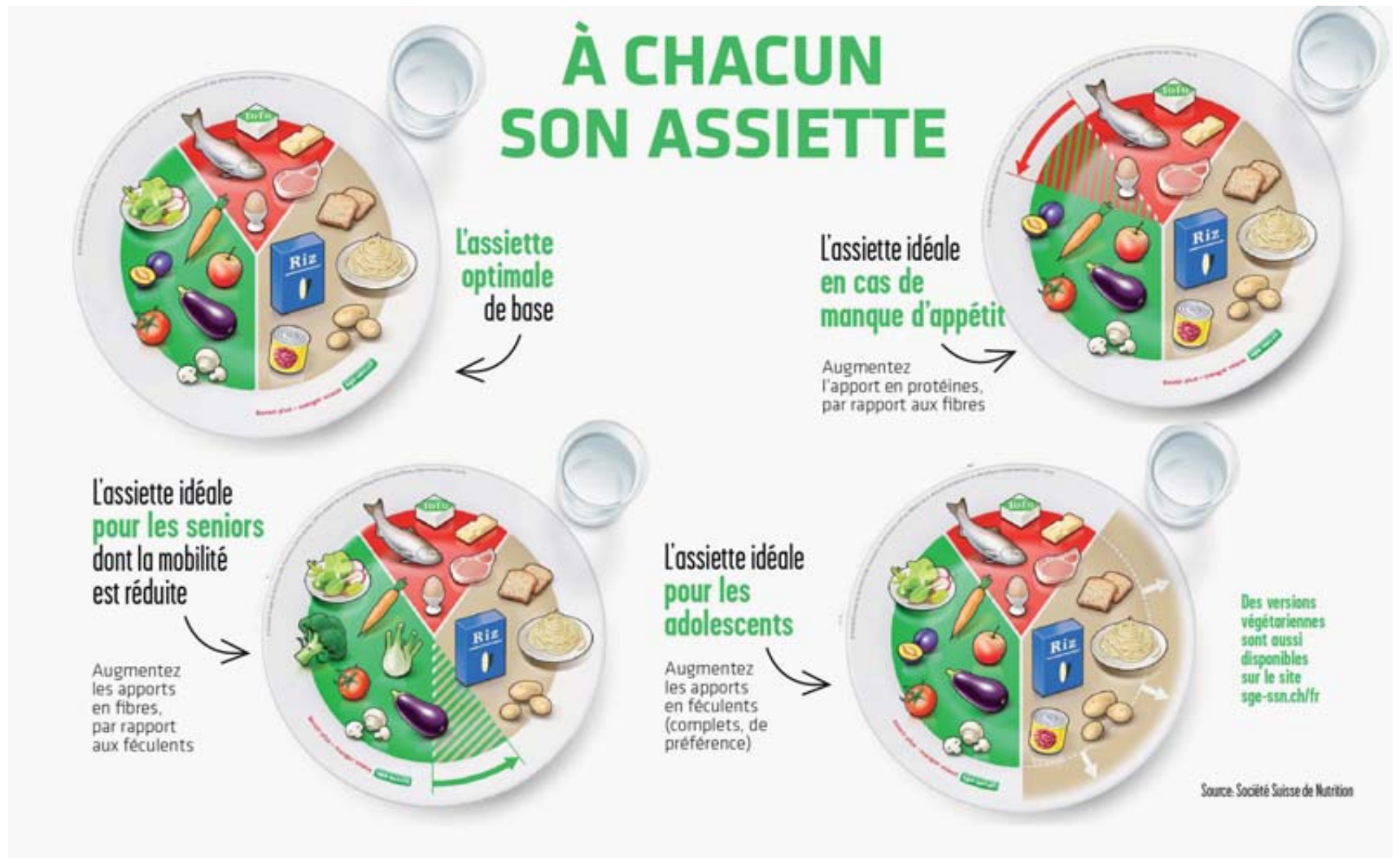
Vous aimez cuisiner? Partager votre plan de travail avec une personne plus jeune ou plus âgée ne vous fait pas peur? Alors tentez de relever le défi lancé par le label Fourchette verte. Par groupe de deux ou trois personnes – dont l'une au moins a plus de 65 ans et la ou les autres plus de 8 ans – concoctez un plat équilibré, à base de produits locaux et respectant les différents critères exigés par le concours. Chaque participant recevra un bon de 50 francs ainsi qu'un retour de Fourchette verte sur sa proposition de recette. Les dix plus originales d'entre elles seront filmées, avec l'accord des participants, sous la forme d'un tutoriel qui sera diffusé, jusqu'à la fin de l'année, sur le site internet de Fourchette verte. Dès le début de l'année 2022, les recettes feront l'objet de cartes postales.

Permettre le partage de compétences

«L'objectif de cette initiative est de favoriser l'échange entre les générations tout en cuisinant», explique Thibaut Matti, coordinateur du projet à l'échelle valaisanne. «Cela est d'autant plus important que cette activité a pu se perdre pendant la pandémie, puisque les enfants avaient moins de contacts avec leurs grands-parents.» Une façon ludique de redécouvrir l'autre, en créant du lien et en transmettant un savoir-faire, comme l'affirme Lydie Moreau, professeure à la HES-SO Valais: «Selon Ferguson et Thurman (2019), il y a quelque chose, dans l'acte de partager de la nourriture, qui permet à chacun, dans sa contribution, de se sentir valorisé, ce qui favorise la confiance et l'acceptation d'une façon qui ne se produit pas nécessairement dans d'autres activités sociales.»

Ce que cuisine grand-papa n'est pas ce à quoi est habitué junior

Les habitudes de consommation diffèrent beaucoup d'une génération à l'autre, comme le précise Christelle Dayer, coordinatrice auprès de Fourchette verte Valais: «Sur le terrain, on constate que les jeunes entre 5 et 12 ans sont beaucoup plus enclins à goûter de nouvelles choses (boulgour, pois chiches, quinoa, etc.) par rapport à leurs aînés, notamment les seniors, qui restent très traditionnels.» Parce qu'ils y ont été habitués plus jeunes, les 16-20 ans apprécient aussi plus facilement les plats végétariens. «Les seniors sont plus habitués aux viandes cuites longuement, comme les ragoûts.» Il faut aussi tenir



“Selon Ferguson et Thurman, il y a quelque chose, dans l'acte de partager de la nourriture, qui permet à chacun, dans sa contribution, de se sentir valorisé.”

LYDIE MOREAU
PROFESSEURE À LA HES-SO VALAIS

compte d'associations culturelles: «Quand on propose des lentilles aux personnes âgées, ça leur rappelle la guerre! Les seniors actuels ont vécu le tournant entre l'unique repas hebdomadaire composé de viande et qui représentait un jour de fête aux habitudes de ces dernières décennies, où la viande est consommée plus régulièrement. Leur demander aujourd'hui de diminuer cette consommation peut être dur pour eux.» Le temps passé aux fourneaux a également changé, comme l'explique Thibaut Matti: «Aujourd'hui, on prend moins de temps pour cuisiner qu'auparavant.»

Que manger à quel âge?

Globalement, il y a peu de différences, en termes de besoins nutritionnels, d'une génération à l'autre: «Les jeunes ont un besoin en énergie (et donc en féculents, complets de préférence) important, car ils sont en pleine croissance», précise Christelle Dayer. «Sans oublier les trois portions quotidiennes de produits laitiers qui couvrent les besoins en calcium et en vitamine D

pour la croissance des os (à partir de l'âge adulte, on puise dans les réserves qu'on a faites plus jeune).» Les seniors ont quant à eux un grand besoin de protéines, pour prévenir l'ostéoporose et éviter la dénutrition.

Quel que soit l'âge concerné, le plaisir tient une part primordiale dans son rapport à l'alimentation. Cela est particulièrement flagrant pour les populations de seniors pour qui les repas peuvent devenir compliqués: «Cette population est très hétérogène», affirme Lydie Moreau. «Les personnes âgées peuvent être en bonne santé, mais certaines d'entre elles peuvent présenter une ou plusieurs affections, être médicamenteuses, voire dépendantes, ce qui peut entraîner un risque de dénutrition.» Celle-ci peut provenir de divers facteurs: un manque d'appétit, une déficience de la denture, des difficultés à avaler, des troubles digestifs, des douleurs, une diminution de la perception du goût ou une altération de l'odorat, l'isolement social, etc. «Les seniors ont besoin de manger des aliments réconfortants», explique Christelle Dayer. «Cela passe, par exemple, par des plats en sauce. Ils ont aussi besoin de ces rappels de leurs habitudes alimentaires.» Pour les tout-petits, il s'agit surtout d'éduquer le goût en découvrant plusieurs fois des aliments, même si ceux-ci sont refusés (les bébés grimacent souvent à plusieurs reprises avant d'accepter un plat). «Il est important que le repas soit un moment convivial et que l'on montre le bon exemple, sans se forcer à manger pour autant», conclut Lydie Moreau.

Conditions de participation, informations complémentaires et inscriptions (jusqu'au 30 septembre) sur fourchetteverte.ch/article/fourchette-intergenerationale/

S'Y RETROUVER DANS LA JUNGLE DES LABELS Fourchette verte et Ama terra, quésaco?

Le label Fourchette verte est attribué dès qu'un repas respecte la pyramide alimentaire de base. Le défi lancé par Fourchette verte respecte, en plus, le label Ama terra. «C'est un label additionnel, créé en 2017 par Fourchette verte Suisse, qui vise à valoriser les produits de proximité dans les structures labellisées Fourchette verte», précise Christelle Dayer. «On y privilège

des produits locaux afin de sensibiliser les partenaires à ce qu'ils achètent, à leur manière de conserver les aliments, etc.» Consommer plus durable et plus sensé, ce qui n'est pas une sinécure, selon les établissements: «On sait que c'est difficile à réaliser pour les plus grands d'entre eux, qui ont des contraintes de stockages et de conservation parfois plus complexes.»

EN BREF

ÉVÉNEMENTS

Les proches aidants fêtent leurs 5 ans

L'association des proches aidants Valais souffle ses cinq bougies et organise trois journées récréatives pour l'occasion. Le 13 et le 20 septembre ou le 25 octobre, rejoignez la visite guidée de l'Office du tourisme de Sion. Deux heures pour découvrir les secrets historiques de la ville et les anecdotes qui se cachent derrière ses bâtiments historiques. Inscriptions: info@proches-aidants-valais.ch ou au 027 321 28 28.

COVID-19

Où se faire vacciner?

Depuis le 1er septembre, le centre de vaccination de Sion est ouvert les lundis, mardis et mercredis de 13 h 30 à 18 h 30, ainsi que les jeudis, vendredis et samedis de 8 heures à 13 h 30. La vaccination y est toujours possible sans rendez-vous pour les personnes âgées de 18 ans ou plus, de même pour le centre de Collombey qui conserve ses horaires habituels. La priorité sera toutefois donnée aux personnes s'étant préalablement inscrites sur vs.covid-vaccin.ch. En parallèle, environ 80 pharmacies participent toujours à la vaccination ainsi qu'une cinquantaine de médecins privés. Plus d'infos sur www.vs.ch/covid-19.

PARTENARIATS