

Manger mieux, vieillir en santé



Il y a près de deux ans, Cogir mettait en œuvre son programme Vieillir en santé dans ses résidences Jazz et Azur afin de contribuer à améliorer la qualité de vie des aînés au quotidien. L'alimentation saine est l'un des deux volets du programme. Avec la contribution du docteur en biochimie Richard Béliveau, les menus des rési-

dences ont été révisés et 80 menus santé ont été élaborés. «Nous avons fait un premier bilan et les résultats sont probants, affirmait en entrevue Jean-Marc Bélanger, directeur du marketing et de l'approvisionnement des résidences Azur. Certains résidents sont plus réticents, par exemple à manger moins sucré, mais dans l'ensemble les

commentaires sont positifs. On a constaté que plusieurs sont curieux de découvrir de nouvelles saveurs.» Il espère que ces résultats amèneront les autres groupes de résidences à imiter ce geste précurseur.

M. Bélanger ajoute que l'opinion des résidents sur les menus est extrêmement importante. «On veut qu'ils

soient partie prenante. On demande à l'ensemble de nos chefs de les consulter.»

Qu'est-ce qu'on vous sert?

Christian Guignier, chef à la Résidence Le Tournesol (Azur), située sur l'avenue du Bois-de Boulogne, à Montréal, y a vu un plus. «J'ai d'abord pensé à créer un comité avec qui discuter des menus, mais j'ai plutôt décidé, avec l'accord de la directrice, d'inviter tous les résidents aux «assemblées nouveaux menus» pour les menus d'hiver et les menus d'été. Je leur soumetts ceux de l'an dernier, on en discute, on enlève et on ajoute certains plats. Quand je peux répondre à leurs demandes et que ça s'inscrit dans les menus Béliveau, je le fais; si c'est impossible, le plus souvent à cause des budgets, je leur explique pourquoi. Les résidents participent de plus en plus à ces réunions de consultation.»

Mme Jocelyne Cutler, qui habite cette résidence depuis quatre ans, est ravie. «Quand il a commencé ça, j'ai été surprise, ça ne s'était jamais fait! J'étais très contente. On a la chance de se rencontrer, de parler et de donner des suggestions. Je prends déjà des notes en prévision

de la prochaine réunion.»

La directrice de la résidence, Johanne Leblond, est aussi très satisfaite: «C'est important que les résidents aient leur mot à dire sur le choix des menus. Ces réunions sont interactives et très vivantes. Les résidents s'impliquent et vont plus souvent prendre leurs repas à la salle à manger. Le bouche à oreille joue, et les résidents aiment beaucoup le chef qui, à la différence de plusieurs, sort en salle pendant les repas. La réaction est directe.»

Mme Cutler en profite le plus possible. «J'y vais une fois par jour, parfois deux. Il y a un bon choix de repas, ils sont équilibrés et appétissants, avec beaucoup plus de salades qu'auparavant. Je suis diabétique et il y a toujours un choix qui correspond à ce que la diététiste me recommande, sauf dans les desserts, mais il y a toujours des fruits.»

«Ces réunions permettent de vider la soupape, d'éviter l'effet cocotte-minute dû à l'accumulation de déceptions, ajoute Christian Guignier. Les résidents sont contents et ça marche bien. Ils se rendent compte qu'ils sont écoutés. Je pense que c'est ce qui est le plus important. Ils voient qu'on s'intéresse à leur bien-être.»

Marjorie Lévesque

DENTUROLOGISTE

Fabrication et réparation de prothèse dentaire

Offre limitée

Offrez-vous la prothèse esthétique de précision jusqu'au 31 juillet 2014 au prix d'une prothèse standard et constatez le changement

Obtenez un rabais de 300\$ par prothèse

Maintenant 2 adresses pour vous servir

Blainville

10 Boulevard de la Seigneurie Est
Blainville, Québec J7C 3V5

☎ **450-433-3368**

Montréal

8441 Rue Saint-Denis
Montréal, Québec H2P 2G9

☎ **514-475-3992**