

NOTRE SANTÉ À TERRE-NEUVE ET LABRADOR.



Le programme Popote roulante/ Meals on Wheels

- Beaucoup plus que des repas
chauds à domicile -Debbie Miller

Grâce à la Popote roulante, de nombreuses personnes de la province incapables de magasiner ou de préparer elles-mêmes leurs repas reçoivent, à la maison, des repas chauds et nourrissants livrés par les bénévoles. Ce programme offre beaucoup plus que de la nourriture, il est aussi de la belle visite qui brise l'isolement et la solitude.

Rencontre avec un aîné de Saint-Jean qui adore ce programme.

Phil Power, 75 ans, a mené, et mène encore, une vie très bien remplie. Il a été prêtre au sein de la congrégation des Missionnaires Oblats, vendeur de portes en portes d'encyclopédies et propriétaire d'entreprise. Aujourd'hui dirigée par ses deux fils, Power's est encore en plein essor à Saint-Jean.

«J'ai connu beaucoup de succès en affaires et j'ai aussi été comblé par ma vie de famille. Ma femme et moi avons eu six enfants merveilleux, quatre filles et deux fils. Notre vie de famille était riche et occupée» se souvient-il. Le décès de sa femme lui a donné un dur coup. Comme plusieurs personnes lors de la perte d'un proche, il a eu tendance à abandonner ses routines régulières et à négliger de veiller à maintenir un bon régime alimentaire.

«Je ne consacre pas une grande importance à la préparation de mes repas ou même pour dresser la table à manger. J'ai pris l'habitude de manger des repas congelés, sauf si je suis invité chez mon fils pour le souper», note M. Power. «Après la mort de la femme, je pensais que les choses s'arrangeraient avec le temps et qu'un sentiment de normalité serait rétabli. Mais je ressens toujours la même solitude», confie-t-il.

Récemment, monsieur Power a commencé à bénéficier du programme Popote roulante, administré par les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada. Grâce au dévouement de nombreux bénévoles, des personnes âgées, partout dans la province, reçoivent des repas chauds à domicile... ou ailleurs, comme c'est le cas pour monsieur Power. Son repas lui est livré quotidiennement au travail. Oui, vous avez bien lu, cet aîné de 75 ans travaille encore tous les jours avec ses fils! «Je suis vraiment heureux de pouvoir profiter de la Popote roulante. Les repas sont excellents; soupes, viande, pommes de terre et légumes et dessert. Certes, je commence souvent à l'envers – les desserts en premier et ensuite la viande», plaisante-t-il.

Les menus de la Popote roulante offrent une touche «faite maison», une touche qui manque malheureusement sur plusieurs tables. Les repas sont préparés dans des cuisines inspectées par le gouvernement en vertu de contrats entre les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada et des traiteurs commerciaux ou des cuisines institutionnelles.

Ce programme fournit plus qu'un simple repas chaud, c'est une visite amicale, au quotidien, qui devient rapidement très attendue et appréciée. Il permet à ceux qui en bénéficient de conserver leur indépendance et continuer à vivre dans leurs maisons. Les visites quotidiennes offrent également la tranquillité d'esprit et un soutien à eux-mêmes et à leurs proches.

«La préparation de ce type de repas, et même l'achat des ingrédients nécessaires pour les faire, ça ne fait pas partie de mes habiletés. Les gens ont souvent une fausse conception de la Popote roulante. Ils pensent qu'elle est destinée uniquement aux personnes confinées à la maison ou appauvries. Ce n'est pas le cas. Toute personne qui en a besoin peut y avoir accès. Je suppose que, sans le savoir, j'en avais besoin. Je le recommande à tout le monde. Un repas chaud, préparé «maison» chaque jour, c'est réconfortant. J'en suis très reconnaissant», dit monsieur Power. «Nous sommes très chanceux, en tant qu'être humain, de pouvoir compter sur une telle entraide», ajoute-t-il.

Pour en savoir plus sur la Popote roulante :

• Les Infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada
• 193 chemin LeMarchant, 2e étage
• St. Jean de TN
• 709-726-8597

• www.von.ca

• Autres services offerts : programmes de soutien pour les aidants, services à l'enfance, soutien communautaire et services de bénévolat, soins des pieds, services éducatifs et de promotion de la santé, services de santé mentale, soins infirmiers et programmes et services professionnels, soins palliatifs, services de soins personnels, de soutien et de maintien à domicile, le programme SMILE et le programme SAMRT PROGRAM.

Préparer les repas, magasiner et même manger seul n'est pas très attirant. Pour certaines personnes âgées, ces tâches sont intimidantes parce qu'elles sont parfois nouvelles et peu familières. La Popote roulante est une contribution essentielle à leur maintien en bonne santé.

Fédération des francophones
de Terre-Neuve et du Labrador

Capsule Santé

QUELQUES CONSEILS SUR LA SALUBRITÉ DES ALIMENTS DE L'HALLOWEEN

L'Halloween est un moment amusant et palpitant pour les enfants comme pour les adultes! Toutefois, cette effervescence ne devrait pas nous faire oublier les considérations de salubrité alimentaire. Il convient en outre de garder à l'esprit que les enfants souffrant d'allergies ou de sensibilités doivent faire particulièrement attention avant de manger les gâteries recueillies ou avant de consommer certains aliments offerts à l'Halloween.

Les mesures suivantes aideront à rendre l'expérience de l'Halloween agréable pour tout le monde.

Avant la ronde de cueillette de friandises

- Rappelez aux enfants de ne manger aucunes gâteries recueillies avant de les faire inspecter par un adulte.
- Rappelez aux enfants qu'ils ne doivent pas accepter de la part d'inconnus – et surtout ne pas manger – toute pâtisserie ou friandise faite maison.
- Donnez aux enfants une collation ou un souper léger avant leur départ afin de les empêcher de grignoter durant leur tournée de cueillette de friandises. Ne les laissez pas partir l'estomac vide.

Après la tournée de cueillette de friandises

- Mettez au rebut les bonbons ou pâtisseries faits maison.
- Vérifiez toutes les friandises à emballage commercial. Jetez toutes les gâteries non emballées et celles dont l'emballage est déchiré, défectueux ou perforé.
- Soyez prudent avant de donner aux jeunes enfants des friandises avec lesquelles ils risquent de s'étouffer, telles que des bonbons mous ou durs, de la gomme à mâcher, des sucettes, des arachides, de petits jouets ou des gelées en coupelle. Selon leur taille, leur forme, leur consistance et leur composition, les gelées en coupelle peuvent rester coincées dans la gorge et se révéler difficiles à extraire.
- Lavez les fruits frais à grande eau. Vérifiez s'ils sont percés ou coupés et, si tel est le cas, ne laissez pas l'enfant ni un adulte les consommer.
- En cas de doute, jetez!

Fêtes d'Halloween et salubrité alimentaire

Au moment de préparer ou de servir de la nourriture pendant une fête d'Halloween, il est important de respecter les consignes de salubrité. Voici quelques conseils pour éviter la prolifération de bactéries pouvant causer une maladie d'origine alimentaire.

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'aide de savon et d'eau chaude pendant 20 secondes avant et après avoir manipulé de la nourriture.
- Utilisez un thermomètre pour vous assurer de cuire les aliments jusqu'à ce qu'ils atteignent une température interne suffisante pour détruire les bactéries nocives.
- Gardez les aliments hors de la zone de danger - entre 4 °C (40 °F) et 60 °C (140 °F) - afin de prévenir la prolifération de bactéries dangereuses.
- Gardez les aliments chauds dans des chauffe-plats, des plats-réchauds ou des mijoteuses à une température d'au moins 60 °C (140 °F).
- Gardez les aliments froids à une température de 4 °C (40 °F) ou inférieure en déposant les plats de service sur de la glace pilée.
- N'ajoutez pas d'aliments frais à un plat de service qui est resté plus de deux heures à la température ambiante. Changez de plat et d'ustensiles.

• Réfrigérez tous les restes de nourriture dans les deux heures pour réduire au minimum le risque de prolifération bactérienne.

• Consommez les restes de nourriture réfrigérés dans les deux ou trois jours.

Jus de fruits et cidres non pasteurisés

Ne laissez pas votre enfant consommer un jus de fruits ou du cidre servi lors d'une fête d'Halloween si ces boissons n'ont pas été bouillies puis refroidies au préalable. Les jus de fruits non pasteurisés peuvent être contaminés par des bactéries qui peuvent causer des maladies d'origine alimentaire.

- Par l'Agence de la santé publique du Canada

