

Lectures marseillaises

C'EST EN LIBRAIRIE

Le Pr Philippe Pitaud remet le couvert

Le Pr Philippe Pitaud avait déjà exprimé son goût pour la cuisine et les choses de la table, en mai 2019, à l'occasion du colloque annuel de l'Institut de gérontologie sociale (IGS), qu'il préside, et de l'Association des gérontologues ingénieurs sociaux (Agis). Intitulé "Autour de la table, vieillir, vivre et manger ensemble avec plaisir: apologie du repas festif et de la convivialité", ce rendez-vous vient de donner lieu à sa déclinaison écrite, avec *À table, les vieux!*, sorti fin février aux éditions Érès. Un livre que le professeur



honnoraire du département neurosciences d'Aix-Marseille Université, connu pour ne pas mâcher ses mots, a co-écrit avec la participation de praticiens, de chercheurs, d'enseignants (Jean-Louis Charlet, Jean-Jacques Amyot, Alain J. Audibert, Pierre Delor, Vincent Meyer, Jacques Gaucher, Denis Burel, Gérard Ribes, Louis Tosti, Annie Poupault).

"Manger est un plaisir que l'on peut garder toute sa vie", pose le P Pitaud, même si "les temps sont durs pour les agapes et la commensalité sous toutes ses formes". Il revient, en préambule, sur le confinement, qui en obligeant bon nombre de personnes à rester chez elles, a décuplé l'intérêt pour la nourriture. "On a réappris à manger et à cuisiner, à retrouver de la convivialité et du lien social, en famille", reprend le président de l'IGS.

Mais qu'en est-il de ceux que le professeur surnomme affectueusement "les vieux"? Avec l'avancée en âge, se nourrir prend encore plus d'importance. "Surtout en institution où le repas devient un point d'ancrage dans le quotidien", appuie-t-il. En Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes), c'est l'institution qui "choisit à notre place et on ne décide plus vraiment de ce qu'on mange, ni à quelle heure on le mange". L'âge, c'est aussi le moment où les comportements alimentaires se dérèglent, entraînant des problèmes psychiques et physiques, lesquels conduisent à une dépendance culinaire. Si 30 à 50% des seniors en Ehpad souffrent de malnutrition protéino-énergétique, ceux qui sont seuls chez eux, que le P Pitaud appelle "les navigateurs solitaires", sont tout autant victimes de mauvaises habitudes alimentaires. "Lorsqu'on vit seul, on fait moins l'effort de cuisiner et de s'alimenter correctement", commente le gérontologue, pour qui il est essentiel de conserver "un rituel" autour du repas, pour rester en bonne santé.

Les analyses et les témoignages des auteurs, sans concession mais souvent empreints d'humour et de positivité, trouveront un écho auprès des professionnels et des proches aidants, mais aussi des personnes âgées elles-mêmes. En balayant un large éventail, de la tradition antique des banquets aux bienfaits du régime crétois, des liens entre la table et le lit à l'érotisation du goût, l'ouvrage dissèque "cet acte indissociable de la vie". "Manger pour (encore) être"...

Christine LUCAS