

# Une journée avec le portage de repas



**Le repas est l'un des actes essentiels de la vie quotidienne. Il peut néanmoins être source de difficultés pour les personnes âgées ou fragilisées. Pour y remédier, le portage de repas offre de nombreux avantages. Assuré conjointement avec un service d'aide aux actes de la vie courante ou un service de soins infirmiers, il peut être un levier important du maintien à domicile. Pour le Centre Intercommunal d'Action Sociale, chargé d'une mission de prévention et de développement social sur l'ensemble du territoire de Haute Maurienne Vanoise, le portage de repas est également un outil de lutte contre l'isolement et l'exclusion. C'est Carine Perrin, agent CIAS qui en assure le fonctionnement au quotidien, du lundi au vendredi, elle se rend chez les bénéficiaires pour livrer leur repas. Reportage.**

**M**ercredi 18 décembre, 7h30, Carine vient de garer le petit fourgon réfrigéré de la CCHMV devant la cuisine centrale de l'hôpital de Modane. Elle vient chercher les repas pour sa distribution du jour, de Bramans à Bonneval-sur-Arc\*.

Dix-huit personnes ont demandé au CIAS le portage de leur repas aujourd'hui. Il y a aussi la cantine de l'Accueil de Loisirs Sans Hébergement Pirouette Cacahouète de Sollières-Sardières à livrer et la cantine du Pôle Enfance de Val-Cenis Lanslebourg. C'est une journée moyenne. Au plus fort du service, dans la saison d'hiver, Carine pourra avoir une trentaine d'inscrits pour les repas et six sites recevant des enfants à livrer ! Autant dire que ces jours-là, elle a un œil sur sa montre et l'autre sur la route ! Cela pourrait faire sourire, mais en hiver la mission requiert bien toutes les qualités d'une livraison express : bonnes capacités physiques, sens de l'organisation, anticipation des problèmes de circulation liés à la météo, gestion du stress au volant, sens du relationnel avec les bénéficiaires du portage, ponctualité, connaissance des règles de sécurité à la conduite, quelles que soient les conditions ! Alors, l'attention de Carine est à son maximum, en sachant que le moindre aléa peut bouleverser tout le timing.

C'est Nicolas, un agent de la cuisine centrale, qui lui ouvre les portes ce matin. Il faut s'habiller de sur-vêtements spéciaux pour pénétrer dans les locaux, c'est la norme sanitaire : surchaussures en non-tissé aux pieds, combinaison de la même matière sur le corps et charlotte sur la tête. Il vaut mieux être chaudement vêtu et pas seulement parce que c'est l'hiver, aussi parce que la température dans la petite salle réfrigérée où ont été entreposés les repas du jour n'excède pas quelques degrés celsius. Carine y pénètre avec Nicolas, ils font le

point ensemble sur les données à porter sur la « feuille de route » : température de la salle froide, composition (entrée-plat-dessert) et nombre des repas à livrer... Quant tout est ok, la feuille est signée par les deux. Carine peut charger ses caisses de repas réparties par secteur à l'arrière de son fourgon réfrigéré, et prendre la route.

**Toute l'année, quels que soient la météo et l'état de la route...**

Longueur de la tournée aujourd'hui, un peu plus de 100 kilomètres d'une boucle partant de Modane et ralliant Sollières-Sardières, Bramans, Termignon, Lanslebourg, Lanslevillard, Bessans et Bonneval-sur-Arc. Les paysages sont magnifiques, ça c'est le plaisir de Carine sur la route, elle les voit changer tous les jours. « Et puis il y a les animaux rencontrés, ici on vit entourés de nature ! » Attention à la biche qui sort subrepticement du fourré !

Il y a encore les connaissances, car sur la route de Haute Maurienne Vanoise, Carine est connue comme le loup blanc ! Au long du trajet, des habitués lui adressent des petits signes sympathiques, et puis il y a les gosses attendant le bus qui les emmènera à l'école, ceux-là la gratifient de leur « coucou ! » et de leur « bonjour ! », toutes bouilles souriantes.

Aujourd'hui, le temps est clément, il n'y aura quasiment pas de neige sur la route avant Bessans. Les températures se sont radoucies après les dernières chutes de neiges importantes...

**« La semaine dernière, c'était blizzard sur la route, j'avais au beau milieu de trombes de neige qui tournoyaient et formaient des rouleaux. Parfois, ça glisse dans les descentes et il faut alors redoubler de prudence, dans celle menant à Sollières en venant d'Aussois,**

**notamment. Je peux monter les chaînes en cas de besoin ; Kevin, des Services Techniques de la CCHMV, nous en a livrées de très bonnes et nous a montré comment les monter. En cas de besoin, j'ai aussi une pelle et au pire une élingue pour sortir le véhicule d'une ornière profonde... »**

Ces difficultés, Carine les affronte tous les jours de l'hiver, mais elle adore son travail, qui relève à ses yeux de la mission. **Porter le repas, c'est aller vers des gens qui attendent et ont besoin du service, c'est pénétrer chez eux, c'est prononcer des paroles qui chez certains sont comme des petits rituels du quotidien, faits d'attention, de respect mais aussi d'humour. Chez Joseph, à Lanslevillard, ça se passe comme ça : « Je toc à la porte et je dis simplement "ici !", et Joseph me répond du tac au tac "ici le ravito" (entendez, le ravitaillement). Joseph à 97 ans, c'est un ancien épicer, alors la livraison, il connaît ! » C'est une façon de dire bonjour, de lancer une plaisanterie. Carine est attendue parfois comme la bonne fée de la journée. Elle ne fait pas qu'apporter le repas, elle distille sa bonne humeur, son attention, et de l'affection également, car elle connaît certains anciens depuis des lustres.**

Quand elle est dans son timing, elle prend le temps de discuter un peu plus longuement. A Lanslevillard, Michel, 38 ans de services communaux, lui offre le café. A Bessans, discussion avec Jean-Baptiste, dans sa ferme, un homme très mesuré et très au courant de l'actualité, qui soupèse le climat social en France en ce moment. Enfin, à Bessans, on s'arrête chez Nenette, qui n'y voit plus beaucoup mais qui plaisante : « On aime bien quand tu nous parles, parce que toi, au moins, on t'entend », dit-elle. Vrai que Carine a la



voix qui porte ! Quand on devient dur de la feuille, c'est appréciable. Enfin, dernier arrêt pour ce jour chez Georgette, qui aura 103 ans en juillet 2020. Son regard magnifiquement bleu est rempli d'une chose mystérieuse et qui pétille : la vie ! Avec ses téléphones portables, Georgette est reliée au monde. Elle a son déambulateur à portée de la main, mais cela ne l'empêche pas de faire ses carreaux d'un coup de microfibre ! Elle reste une femme active. **Gaby et Julien à Sardières ; Colette à Bramans ; Michelle, Mémé Madeleine, Césarine et Roger à Termignon ; Mimi à Lanslebourg ; André, Michel et Bernard à Lanslevillard ; Robert, Marie et Jean-Baptiste à Bessans et enfin Nelly, Juliette, Nenette et Georgette à Bonneval-sur-Arc, tous ont vu ce rayon de soleil arriver dans leur maison, ce matin-là, en même temps que leur repas. C'est comme ça, le portage à domicile !**

**B.C.**

\*Pour le bas du territoire, de Saint-André à Aussois, il existe un autre service, géré par le centre hospitalier de Modane (voir encadré).



## Comment bénéficier de ce service

### Haut du territoire :

Vous avez plus de 65 ans ou vous êtes dans l'impossibilité de confectionner vos repas... Vous pouvez bénéficier du portage de repas. Service assuré par le CIAS, de Bramans à Bonneval-sur-Arc

### Quand ?

Toute l'année. Tous les jours. Fermé samedi et dimanche. Le portage pour les samedis et dimanches est assuré le vendredi et la veille pour les jours fériés.

### Tarifs

11,80 €/repas. Participation possible du CCAS de votre commune en fonction de vos revenus. (3,40 € si imposable et 4,60 € si non-imposable).

Contact : Maison Cantonale, 9 place Sommeiller à Modane. Tél. Tel 04 79 05 10 54.

### Bas du territoire

Bas du territoire : il existe également un service de portage de repas à domicile sur les communes de Saint-André à Aussois,

### Service assuré par :

Centre hospitalier de Modane  
Tél 04 79 05 22 33 ou 04 79 05 20 75.  
SARL Bertino Viard – Tél 04 79 59 19 53