FRANCE BELGIQUE PORTUGAL

PLUS UNE MIETTE DANS L'ASSIETTE

GUIDE PRATIQUE POUR LES AIDANT·E·S

UNE ALIMENTATION SAINE ET GOURMANDE
ADAPTÉE AUX PLUS DE 60 ANS
MAIS EXCELLENTE POUR TOUS !

Remerciements

Tout d'abord un grand merci à :

Badria, Françoise, Helga, Leila, Françoise, Darlanne, Elena, Daisy pour la Belgique,

Brigitte, Anette, Sylvie, Ghislaine, Marcel pour la France,

Et Ana, Sofia, Monica, Maria, Ilidia, Luis, Andreia, Celeste, Marisa, Marta, Liliana, Isaura, Gloria pour le Portugal,

aidant·e·s au quotidien qui ont accepté d'assister aux ateliers test de ce guide et ont permis d'évaluer le bienfondé d'un tel outil et de le finaliser grâce à leurs précieux retours.

Merci également à la participation des partenaires qui ont permis l'aboutissement de ce guide à travers leurs recherches, questionnements et différentes relectures.

MERCI ! OBRIGADO !

Partenaires

OBRA DIOCESANA DE PROMOÇÃO SOCIAL

POUR LA SOLIDARITÉ
European think & do tank

UNA
LOT-ET-GARONNE

SILVER Fourchette
| GROUPE SOS |

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Préambule

Eat@Home est un projet transnational réunissant des organisations de terrain, une fédération nationale d'associations et un think & do tank européen de trois pays membres : la Belgique, la France et le Portugal. À travers ce projet, ces structures ont eu à cœur de changer le regard sur le grand âge et de valoriser le rôle des aidant·e·s proches de façon pratique et concrète. Grâce à un travail de partage et d'échange transnational, nous avons mis en commun toutes nos compétences pour donner le jour à ce projet unique et nécessaire.

L'objectif : **donner une réponse concrète et co-construite** avec des acteurs·trices de terrain pour répondre à l'enjeu sociétal qu'est le vieillissement actif des seniors, mais aussi pour répondre aux besoins de deux publics cibles trop souvent invisibilisés : **les personnes de plus de 60 ans et leurs aidant·e·s proches (non professionnel·le·s).**

Les étapes du projet

• Une analyse comparative des habitudes alimentaires des plus de 60 ans

Les partenaires d'Eat@Home ont réalisé dans un premier temps une analyse des pratiques alimentaires des seniors européens : ***Le bien vieillir se trouve aussi dans l'assiette : Analyse comparative des habitudes alimentaires des seniors eat@home***

Celle-ci s'appuie sur un état des lieux de la situation des seniors et de leurs aidant·e·s proches couplé à une analyse théorique des contextes européens et nationaux (France, Belgique et Portugal) et des politiques en matière de vieillissement actif, de maintien à domicile et d'aidant·e·s proches. Nous avons eu également pour volonté d'inclure les seniors dès les prémisses du projet en les questionnant directement sur leurs habitudes alimentaires. Ainsi, une enquête terrain réalisée auprès de 758 seniors des trois pays a permis de mettre en évidence la préoccupation centrale des seniors concernant leur santé, leur bien-être et les dimensions éthiques de leur alimentation. Elle a confirmé l'enjeu de répondre à la volonté des seniors d'agir pour leur bien vieillir en les aidant à avoir accès à une bonne alimentation qui leur permette de vivre plus longtemps en bonne santé.

Alors que **la dénutrition** est une réalité chez les seniors européens, cette analyse comparative confirme que **l'alimentation constitue un levier essentiel, simple, accessible et positif, qui permet de donner envie aux seniors d'être acteurs·trices de leur vie et de leur santé.** Les partenaires d'Eat@Home ont ainsi décidé d'apporter une réponse concrète à ce besoin en élaborant un Livre de recettes adaptées aux besoins des seniors et un guide à destination des aidant·e·s proches afin de les informer et de les orienter.

- Balade Gourmande en Europe : un Livre de recettes gourmandes et adaptées aux plus de 60 ans

Ce livre tient compte des traditions culinaires de chaque pays partenaire et propose des outils pratiques pour adopter une alimentation « plaisir et santé » adaptée aux seniors. Il est agrémenté de conseils diététiques, d'astuces anti-gaspillage alimentaire et de conseils en matière d'alimentation durable utilisables au quotidien par les personnes de plus de 60 ans et leurs aidant·e·s afin de favoriser leur bonne santé et leur maintien à domicile.

Grâce à des recettes accessibles à toutes les bourses, ce projet répond à un objectif d'inclusion sociale en veillant à l'accessibilité de tou·te·s à la santé via l'alimentation. Nous souhaitons également mettre en avant le potentiel fédérateur de l'alimentation en proposant des recettes à réaliser seul·e ou à plusieurs (aidant·e·s, famille, conjoint·e) afin de favoriser les liens aidant·e/aidé·e, les liens intergénérationnels mais aussi la mixité en cuisine.

Le livre de recettes est complémentaire à l'approche abordée dans le Guide des aidant·e·s en apportant des outils et conseils concrets aux aidant·e·s proches informel·le·s afin de les aider à accompagner leurs proches dans la conception, la réalisation et/ou la prise de leurs repas.

- Plus une miette dans l'assiette : guide pratique pour une alimentation saine et gourmande adaptée aux plus de 60 ans

Ce guide répond à une priorité d'inclusion des aidant·e·s, souvent peu reconnu·e·s, valorisé·e·s et accompagné·e·s. Il met en lumière le rôle prépondérant de l'aidant·e dans nos sociétés, ses besoins, ses difficultés et met l'accent sur la nécessité pour chaque aidant·e de se préserver.

Il permet également de comprendre la dynamique du vieillissement de la population, les besoins des seniors, l'importance de la prévention, de la nutrition et d'une alimentation « plaisir et santé » adaptée aux besoins des seniors pour favoriser le maintien à domicile le plus longtemps possible.

Il vise enfin à valoriser le travail accompli par l'aidant·e tout en améliorant ses connaissances sur les besoins des seniors et en renforçant la qualité de son accompagnement. En nous appuyant sur ce levier, nous comptons favoriser l'apprentissage des aidant·e·s, en quête de qualification et de formation.

Sommaire

INTRODUCTION 6

1. QU'EST-CE QU'UNE BONNE ALIMENTATION ? 11

1. Des nutriments pour vivre 13
2. Des familles d'aliments pour équilibrer et varier son alimentation 21
3. Un rythme alimentaire à respecter 32
4. Des bonnes proportions à privilegier 34
5. Une assiette structurée 35

Exemples concrets de repas et de menus 34-35

ZOOM SUR LA DÉNUTRITION : UNE MALADIE SILENCIEUSE 36

ZOOM SUR LA DESHYDRATATION 41

2. COMMENT S'ORGANISER POUR MIEUX ACCOMPAGNER LA PERSONNE ? 47

1. Les courses 48
2. Les étiquettes 49
3. Le nutriscore 50
4. Les dates de péremption 51
5. Le réfrigérateur 52

ZOOM SUR L'ALIMENTATION DURABLE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE 53

3. COMMENT MAINTENIRLE PLAISIR ET L'AUTONOMIE DE LA PERSONNE ACCOMPAGNÉE ? 57

1. Le manger main 58
2. Les textures modifiées 60
3. L'enrichissement 62
4. Les modes de cuisson 64
5. Les épices et herbes aromatiques 66
6. La présentation et la mise en valeur des plats 70
7. Les aides techniques 71
8. Les aides au repas 72

ZOOM SUR LE PLAISIR 74

4. COMMENT ACCOMPAGNER LA PERSONNE SUIVANT LA PATHOLOGIE DONT ELLE SOUFFRE ? 75

FICHE PRATIQUE
- 1 : LE MANQUE D'APPÉTIT 76
- 2 : LE MANQUE D'EAU 78
- 3 : LES TROUBLES DIGESTIFS 80
- 4 : LES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES 82
- 5 : LE DIABÈTE 85
- 6 : L'ALTÉRATION DES SENS 86
- 7 : L'OSTÉOPOROSE 87
- 8 : LA SARCOPÉNIE 88

ZOOM SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE 90

FICHE PRATIQUE
- LES PROBLÈMES DE DENTITION 92

ZOOM SUR LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION 93

FICHE PRATIQUE
- 10 : LA MALADIE DE PARKINSON 96
- 11 : LA MALADIE D'ALZHEIMER 97

CONCLUSION 98

BIBLIOGRAPHIE/SITOGRAPHIE 99

Introduction

Face à l'enjeu croissant du vieillissement de nos populations européennes, il apparaît essentiel d'augmenter l'espérance de vie en bonne santé en agissant sur les déterminants de santé qui favorisent le bien vieillir, l'autonomie et le maintien à domicile. Corrélée à l'activité physique et cognitive, l'alimentation est l'un de ces déterminants majeurs. C'est pourquoi il est essentiel de comprendre les besoins des plus de 60 ans afin d'adapter leurs habitudes et pratiques alimentaires à ces évolutions.

Il est important dans un premier temps d'aborder la question de l'impact du vieillissement physiologique sur notre alimentation. Avec l'âge, les individus font en effet face à des changements physiologiques, psychologiques et socio-environnementaux importants qui rendent l'organisme plus vulnérable, et qui s'accompagnent de changements pouvant jouer un rôle important sur leur alimentation : vieillissement sensoriel, de l'appareil digestif ou encore de l'appareil bucco-dentaire sont autant d'altérations qui jouent un rôle prépondérant dans la perte du plaisir de manger et dans l'apparition de troubles qui entraînent des besoins nouveaux, notamment en termes d'alimentation.

Dans un second temps, il est important de prendre en compte l'autonomie de la personne face à la prise alimentaire. Liée souvent elle aussi au vieillissement, la perte d'autonomie est l'incapacité d'assurer seul·e certains actes de la vie courante en raison de l'altération de nos capacités physiques et/ou psychiques. De nombreux facteurs comme un accident, un handicap physique, une hospitalisation ou encore une maladie chronique peuvent limiter notre autonomie en réduisant notre capacité à manipuler, préparer ou encore manger un repas, rendant alors l'alimentation plus difficile.

Enfin, il est important de mettre l'accent sur l'aspect psychologique associé au moment du repas. Les habitudes alimentaires s'ancrent au fil du temps et il est souvent difficile de bousculer des idées reçues et de changer certaines habitudes alimentaires passé 60 ans. De plus, les seniors sont d'avantage touché·e·s par la solitude qui, combinée à une perte d'appétit, constitue l'un des facteurs les plus courants dans les risques de dénutrition.

Pour toutes ces raisons, les personnes qui rencontrent des difficultés à s'alimenter doivent faire face à des complications fréquentes comme le manque d'appétit, la déshydratation, la perte de poids, les complications de déglutition qui entraînent, petit à petit, une dénutrition de la personne avec de graves conséquences sur sa santé. En effet, la dénutrition, en plus d'être une maladie en soi, contribue effectivement à la déclaration ou à l'aggravation d'autres pathologies, parmi lesquelles la fonte musculaire, la diminution de l'immunité, la hausse des risques d'infection, les chutes et les hospitalisations... À ces facteurs s'ajoutent une résistance à la renutrition, la personne âgée ne compensant pas ses apports énergétiques à la suite d'une période de jeûne. Il est donc primordial de comprendre ce qu'est la dénutrition, de savoir la prévenir et comment agir sur celle-ci.

Mais, s'il est essentiel de comprendre l'évolution du corps humain, de connaître des alternatives pour stimuler les sens, l'appétit, et adapter les plats aux profil et contraintes de la personne afin d'assurer ses besoins nutritionnels, il ne faut pas pour autant négliger le rôle clé du plaisir dans le maintien d'une alimentation adaptée propice au maintien en bonne santé. Le plaisir alimentaire est composé de plaisirs sensoriels, mais également de plaisirs symboliques faits de partage, de convivialité, de détente, de souvenirs ou encore de réconfort. Savoir réveiller le plaisir et les sensations gustatives et se réapproprier le moment du repas demeurent des clés importantes pour agir sur notre alimentation.

Toute personne aidant dans la préparation ou la prise des repas joue ainsi un rôle fondamental dans l'adaptation de l'alimentation de la personne accompagnée afin de l'aider à rester autonome et en bonne santé le plus longtemps possible.

ATTENTION AUX IDÉES REÇUES

« Une personne âgée doit manger moins, un café au lait, un bol de soupe suffisent... »

« Il faut réduire la taille des portions en vieillissant »

« Il est normal de maigrir, de manger moins et de perdre l'appétit en vieillissant »

« Les besoins en eau sont moins importants puisque la mobilité se réduit »

FAUX !

Être aidant·e c'est

- **assumer, de façon permanente ou irrégulière, la charge d'une personne en perte d'autonomie, quelle qu'en soit la raison ;**
- **être le·la chef·fe d'orchestre du domicile de son·sa proche fragilisé·e ;**
- **composer avec des obligations ;**
- **appréhender un nouveau quotidien ;**
- **s'approprier une toute autre vie, pour soi-même et le·la proche aidé·e.**

Et c'est en partie grâce à vous que le maintien à domicile est possible !!!

La condition des aidant·e·s est aujourd'hui un véritable sujet de société mais aucun pays ne brille encore en Europe par l'accompagnement qu'il propose aux aidant·e·s. Nous pouvons remarquer que les aidant·e·s éprouvent des difficultés de diverses sortes : l'impact sur les vies professionnelles et personnelles, l'accès aux services de proximité, les contraintes financières, les problèmes de santé, les problèmes administratifs, la reconnaissance sociale.

Devenir aidant·e peut entraîner un bouleversement dans les habitudes et dans son organisation quotidienne.

Tout d'abord, il est important que vous sachiez repérer les signes d'alerte de votre épuisement. Les signes d'alerte peuvent être à la fois physiques, émotionnels et cognitifs :

- **Au niveau physique :** on parle souvent de douleurs somatiques, cela signifie que les émotions sont cristallisées dans le corps. Les émotions créent alors des douleurs inexpliquées telles que des douleurs au niveau du dos, des maux de tête, des douleurs aux articulations ou des maux de ventre.
- **Au niveau émotionnel :** vous êtes anxieux·se, irritable, vous n'avez plus goût à rien. Vous ressentez un sentiment d'impuissance, vous avez l'impression d'avoir échoué, vous ne vous sentez pas à la hauteur.
- **Au niveau cognitif :** vous êtes anormalement maladroit·e, manquez de concentration, vous avez des difficultés d'attention. Il vous arrive de perdre votre motivation et vous n'êtes pas dans une perspective positive. Vous avez du mal à trouver vos mots et vos idées se brouillent.

Voici quelques conseils que nous pouvons vous donner afin de mieux vous sentir dans ce rôle :

Tout d'abord, en tant qu'aidant·e, il est important **de ne pas culpabiliser** et de continuer à faire des activités, de continuer à travailler, de prendre soin de soi, d'exprimer ses difficultés, de continuer à avoir une vie personnelle, d'être fier·ière de soi et de se sentir utile. L'aidant·e doit cultiver le respect réciproque et demander de l'aide auprès des autres quand il·elle en éprouve le besoin. En effet, devant tout signe d'épuisement il est important de savoir demander de l'aide et de respecter ses limites.

1 • Avant de vous engager, réfléchissez à votre futur rôle d'aidant·e

Votre décision doit être réfléchie. Demandez-vous ce qui motive votre engagement et interrogez-vous sur votre éventuel avenir d'aidant·e.

- De quelle manière votre engagement va-t-il modifier votre quotidien ?
- Qu'allez-vous assurer vous-même et qu'allez-vous déléguer ?
- Avez-vous les capacités physiques, psychologiques et financières nécessaires à cet engagement ?

Votre situation personnelle peut évoluer, posez-vous de nouveau ces mêmes questions régulièrement.

2 • Vous devez définir votre engagement

- De combien de temps est-ce que je dispose et combien de fois par semaine puis-je être présent·e ?
- Quel type d'aide puis-je assumer seul·e ?
- À qui puis-je demander de l'aide ? Qui peut me remplacer en cas d'absence ?
- Quels sont les autres aspects de ma vie qui sont importants ? Ma famille ? Mon travail ? Mes ami·e·s ?

Il faut savoir fixer des limites et éviter tout sentiment de culpabilité lié à l'éducation, la notion de devoir, la peur d'être jugé·e...

3• Soyez un·e soignant·e averti·e

- Renseignez-vous sur la maladie de votre proche afin de mieux la comprendre et d'anticiper d'éventuelles réactions qui pourraient vous surprendre.
- Formez-vous auprès de professionnel·le·s (médecins, ergothérapeutes, associations...) en leur demandant des conseils.
- Encouragez au maximum votre proche à effectuer les gestes et les activités qu'il·elle peut réaliser lui·elle-même afin d'encourager son autonomie.

4• Organisez-vous et n'hésitez pas à déléguer

En tant qu'aidant·e, vous ne pouvez pas tout gérer seul·e et c'est normal. Rappelez-vous, dès que vous vous sentez débordé·e, que vous n'êtes pas seul·e : famille, voisin·e·s, ami·e·s de votre proche peuvent vous aider. Des professionnel·le·s de la santé, du soin, des services aux personnes sont également là pour prendre le relais en cas de besoin.

Certains outils peuvent vous aider dans cette organisation :

- Vous pouvez réaliser un emploi du temps hebdomadaire dans lequel vous indiquerez les rendez-vous de soin, les activités prévues avec votre proche mais aussi le temps que vous vous réservez personnellement. Cet emploi du temps vous sera utile et rassurera votre proche.
- Vous pouvez concevoir un tableau de répartition des tâches comprenant les tâches et les soins de la vie quotidienne ainsi que la personne en charge de ces derniers : s'agit-il de vous ? D'un·e autre proche ? D'un·e auxiliaire de vie ou d'un·e aide à domicile ? Ce tableau vous permettra d'y voir plus clair dans votre organisation hebdomadaire et dans vos temps de répit.

5• Cherchez du soutien

Il est important que vous vous constituiez un réseau d'entraide afin d'être entouré·e d'ami·e·s et de professionnel·le·s sur lesquel·le·s vous pouvez compter en cas de problème.
N'hésitez pas à participer à des groupes de parole durant lesquels vous pourrez partager vos difficultés avec d'autres aidant·e·s.
Consultez votre médecin, en cas d'épuisement, il saura vous orienter. N'oubliez pas de lui parler de la situation dans laquelle vous vous trouvez. Vous pouvez également consulter un·e psychologue qui vous aidera à prendre le recul nécessaire et qui vous donnera les clés pour sortir de cette situation.

6• Gardez du temps pour vous

Soyez attentif·ve à ne pas négliger votre activité professionnelle si vous en avez une et votre vie personnelle. Elles participent à votre équilibre.

- Ne laissez pas de côté vos activités (lecture, sorties, activité physique, sophrologie, yoga...) car elles vous permettront de vous ressourcer ;
- Pensez à vous accorder de véritables temps de répit (séjours de vacances, lieux d'accueil temporaire de jour pour la personne aidée, hébergement temporaire en établissement...).

Le répit est vital et impératif. Comprendre l'expression des besoins de votre proche, lui proposer une offre adaptée et combinée, dans le respect de la relation singulière entre l'aidant·e et son·sa proche, constituer un réseau de soutien et de proximité sont des mesures indispensables pour décharger le quotidien des aidant·e·s et éviter des situations de rupture.

Le·la proche aidant·e bénéficie de droit au répit qui permet de prendre un moment de repos dans la prise en charge de son·sa proche en faisant appel à de l'aide extérieure.

En plus de droits accordés aux proches, les aidant·e·s peuvent être soutenu·e·s par différents métiers de l'aide à la personne : les aides à domicile, les auxiliaires de vie sociale, ou encore les aides-soignant·e·s, à travers un large panel de prestations adaptées aux besoins de la personne.

Ce guide vous aidera à accompagner au mieux votre proche en matière d'alimentation. Il vous apportera toutes les informations, conseils et mises en garde nécessaires pour vous faciliter le quotidien et mieux comprendre cette thématique souvent complexe qu'est la nutrition des seniors.

Nous souhaitons plus largement que ce guide vous aide à vous y retrouver dans ce statut d'aidant·e et vous accompagne au quotidien dans ce rôle parfois difficile, et qu'il vous aide à intégrer l'idée que VOUS N'ÊTES PAS SEUL·E !

Structure du guide

Ce guide a pour objectif de revenir aux fondamentaux en matière d'alimentation, de permettre de prévenir de nombreuses situations à risque, et d'agir sur toute la chaine alimentaire : de la sélection et l'achat des produits à la gestion de leur conservation, en passant par leur préparation et cuisson, sans oublier le dressage de l'assiette.

Ce manuel, illustré et facile d'accès, apporte des informations pratiques, des clés pour pouvoir agir sur la santé de votre proche par le biais de l'alimentation et ainsi changer durablement certaines pratiques alimentaires. Alors que les recommandations et conseils en matière de nutrition sont multiples, et pour beaucoup anxiogènes, nous mettons le plaisir au cœur de ce manuel qui vous aidera à repérer la perte de l'appétit de la personne accompagnée tout en respectant ses besoins, capacités et préférences. Il vous apportera également des connaissances adaptées et des outils pratiques qui contribueront à établir une relation d'aide et de soutien plus efficace avec votre proche au quotidien, et ainsi à améliorer la qualité de vie de votre binôme aidant·e-aidé·e.

Tout au long de ce manuel, vous trouverez :

- Des **apports théoriques** pour vous permettre d'acquérir les connaissances dont vous avez besoin ;
- Des encarts **« conseils »** pratiques pour vous aider concrètement au quotidien ;
- Des encarts **« attention »** pour vous mettre en garde sur des difficultés que vous pourriez rencontrer ;
- Des **fiches pratiques** pour adapter au mieux ce guide à votre situation ;
- Des **zooms** sur certaines notions, pour aller plus loin dans certaines thématiques.

Ce manuel se divise en 4 grands chapitres :

1 : QU'EST-CE QU'UNE BONNE ALIMENTATION ?

Ce chapitre vous permet d'acquérir des connaissances sur l'équilibre alimentaire, les besoins nutritionnels des seniors, les différents aliments à retrouver à chaque repas et en quelle proportion, le rythme alimentaire et la structuration d'une assiette idéale. Vous trouverez des exemples concrets de menus équilibrés à la fin de celui-ci pour vous aider à passer à l'action.

2 : S'ORGANISER POUR MIEUX ACCOMPAGNER LA PERSONNE

Ce chapitre vous donne des clés quant à l'organisation des différentes étapes autour du repas, car bien s'alimenter, c'est tout d'abord bien faire les courses. Nous vous aidons ainsi à trouver les bonnes solutions pour intégrer ou réintégrer la personne dans cet acte du quotidien et à mieux vous repérer parmi l'offre de produits à votre disposition grâce à quelques conseils clés pour lire les étiquettes, comprendre les dates de péremption, ou encore lire les labels.

3 : COMMENT MAINTENIR LE PLAISIR ET L'AUTONOMIE DE LA PERSONNE ACCOMPAGNÉE ?

Ce chapitre vous apporte des connaissances sur des techniques spécifiques qui sont de véritables solutions, efficaces et accessibles à tou·te·s, pour vous aider à accompagner au mieux votre proche.

4 : COMMENT ACCOMPAGNER LA PERSONNE SELON LA PATHOLOGIE DONT ELLE SOUFFRE ?

À travers 11 fiches pratiques, nous souhaitons vous aider à mieux comprendre la maladie spécifique dont souffre votre proche et vous apporter conseils, astuces et mises en garde qui vous serviront à mieux accompagner la personne et à améliorer la qualité de vie de chacun·e.

CHAPITRE 1

QU'EST-CE QU'UNE BONNE ALIMENTATION ?

POURQUOI MANGEONS-NOUS ?

- **Par réflexe et habitude ;**
- **Par besoin physique : pour fournir de l'énergie, rester en vie… ;**
- **Pour combler des émotions :** succès, stress, besoin de réconfort, tristesse, solitude… ;
- **Par plaisir :** le goût, le partage, le lien social…

IDÉE REÇUE

« Quand on vieillit, on a besoin de moins manger »

FAUX !

Les besoins

On pourrait penser que les personnes âgées ont des besoins nutritionnels équivalents, voire inférieurs, à ceux d'un adulte.

Ce n'est pas parce que l'on vieillit que l'on doit moins manger, et cela pour au moins deux raisons :

1. En vieillissant, la digestion des aliments et leur assimilation sont moins efficaces ;
2. Une personne âgée a besoin de plus de protéines pour fabriquer du muscle qu'une personne plus jeune.

I. Des nutriments pour vivre

Les nutriments sont toutes les substances alimentaires que l'organisme absorbe et utilise pour fonctionner.

Traditionnellement, on classe les nutriments en trois groupes :

Les macronutriments : protéines, glucides, lipides. Ils constituent l'essentiel des aliments. Les protéines sont le matériau de base qui compose la structure physique du corps, tandis que les glucides et les lipides sont surtout de nature énergétique. Ils servent principalement de carburant et nous apportent de l'énergie...

Les micronutriments : présents en très petite quantité dans les aliments, ils ne fournissent pas d'énergie mais sont nécessaires au fonctionnement des cellules. Ils comprennent plus d'une centaine de vitamines et de minéraux.

Les fibres : ce ne sont pas des nutriments à proprement parler parce que l'organisme ne les absorbe pas, mais elles jouent un rôle fondamental dans les fonctions de digestion et dans la santé en général.

Afin d'apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme, il est nécessaire de les varier. Pour cela, il est important de mieux les connaître.

LES MACRONUTRIMENTS

Les Protéines

Les protéines sont les principales composantes des structures de toutes les cellules du corps humain. Elles entrent dans la **composition des muscles** et sont donc essentielles pour le maintien de la masse musculaire, de la peau, des ongles... Mais elles aident aussi à lutter contre les infections.

Il existe :

- Les **protéines d'origine animale** que l'on retrouve dans la viande, le poisson, les œufs, le lait et les produits laitiers ;
- Les **protéines d'origine végétale** que l'on retrouve dans les graines oléagineuses (cacahuètes, amandes, pistaches...), les légumineuses (pois chiches, haricots, lentilles, fèves...) et dans les céréales (riz, blé, maïs...).

Les protéines d'origine animale restent plus riches que les protéines d'origine végétale.

Les besoins en protéines chez la personne âgée : Ils sont de 1 gramme par kilo de la personne par jour **(1g/kg/j)**. Ces besoins augmentent chez les personnes âgées malades et peuvent aller jusqu'à **2g/kg/j.**

Les sources de protéines

100 g
de viande

2 œufs

120 g
de poisson

200 g
de lentilles
cuites

240 g
de pois
chiche

240 g
de pois
cassé

= 20G DE PROTÉINES

70 g
de pain

60 g
de céréales

250 g
de pomme
de terre

200 ml
de lait

1 portion
de fromage

1 yaourt

= 5G DE PROTÉINES

Les légumineuses, des graines pleines de protéines

Lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots secs : les légumineuses (aussi appelées légumes secs) sont des sources d'amidon (et donc d'énergie), de fibres et de nombreux minéraux. Mais elles sont aussi d'excellentes sources de protéines. Il est toutefois recommandé d'associer les légumineuses avec des céréales (riz, semoule, boulgour, maïs, quinoa, épeautre…) pour un apport optimal.

Les Glucides

Le principal rôle des glucides est de **fournir de l'énergie aux cellules du corps humain**. Lorsque nous les mangeons, ils se transforment plus ou moins rapidement en glucose, qui est le **carburant** de certaines cellules du corps. Ils régulent l'appétit et favorisent un bon sommeil. À noter : **le glucose est le carburant exclusif du cerveau.**

Il existe 2 types de glucides :

- Les **glucides simples** que l'on retrouve dans tous les aliments ayant une saveur sucrée : de manière naturelle dans les fruits, le miel, en petite quantité dans la plupart des plantes, dans les betteraves, la canne à sucre, les sirops d'érable et d'agave, et le lait. Certains aliments transformés en sont également richement dotés, tels que les pâtisseries, les viennoiseries, les glaces, les confiseries, les sodas et jus de fruits, les plats cuisinés, les condiments (ketchup et les sauces industrielles) ;
- Les **glucides complexes** que l'on retrouve dans les aliments tels que les céréales (maïs, blé, riz, épeautre), les tubercules (pomme de terre, manioc, patate douce), les légumineuses (pois, haricot, lentille, sarrasin), les produits céréaliers (pain, biscotte) et certains fruits (banane, mangue, pomme).

Il est conseillé de consommer une portion à chaque repas, en privilégiant les aliments qui apportent des glucides complexes. *Un adulte consomme en moyenne 180 grammes de sucre par jour dont 140 grammes pour le cerveau.*

Sources de glucides

Les principales sources de glucides sont les produits céréaliers, les fruits, certains légumes ainsi que les légumineuses. De façon générale :

- ***1 portion de produits céréaliers contient : 15 g de glucides ;***
- ***1 portion de fruits contient : 15 g de glucides ;***
- ***1 portion de légumes contient : 5 g de glucides ;***
- ***1 portion de produits laitiers fournit : 12 à 15 g de glucides ;***
- ***1 portion de légumineuses fournit : 15 g de glucides ;***
- ***1 portion de sucre ajouté contient : 15 g de glucides.***

*Il est conseillé de limiter l'**apport de sucre d'ajout** (par exemple les sucres de tables, sodas, friandises, gâteaux, biscuits...) à moins de 15g par jour. En effet il favorise le surpoids et certaines maladies telles que le diabète.*

« UN ADULTE CONSOMME EN MOYENNE 180G DE SUCRES PAR JOUR DONT 140G POUR LE CERVEAU. »

1 : QU'EST-CE QU'UNE BONNE ALIMENTATION ?

Les Lipides

Les lipides sont essentiels dans notre corps, **ils sont une excellente source d'énergie et assurent la structure de nos cellules**. Ils favorisent également le plaisir de manger en agissant sur la texture et l'arôme des aliments. Ils aident également au **transport de certaines vitamines dans l'organisme.**

Il existe :

- **Les graisses d'origine animale** que l'on retrouve dans la crème, le beurre, le saindoux, la graisse d'oie, la graisse de canard, les viandes et poissons...
- **Les graisses d'origine végétale** que l'on retrouve dans les huiles, les fruits oléagineux...
- **Les graisses « cachées »** que l'on retrouve dans la plupart des aliments transformés comme les viennoiseries, les gâteaux, les plats industriels...

Les principales sources de lipides sont le beurre, la margarine, les huiles végétales, les aliments frits, les viennoiseries et certains plats préparés.

IL EST CONSEILLÉ D'EN CONSOMMER 1 CUILLÈRE À SOUPE À CHAQUE REPAS.

À éviter

Les lipides présents dans les produits industriels, plats cuisinés, pâtisseries... Ils apportent le mauvais cholestérol, font baisser le bon, et exposent aux maladies cardio-vasculaires.

À privilégier

Les bons lipides se présentent souvent sous forme liquide, comme l'huile d'olive et l'huile de tournesol. Ils diminuent le taux de cholestérol sanguin et protègent le cœur. De plus, ils stimuleraient les fonctions intellectuelles.

« Ni bonnes, ni méchantes », toutes les graisses ont une fonction précise et sont importantes d'un point de vue nutritionnel.

N'oublions pas de consommer des **aliments riches en Oméga 3** (huile de colza, de noix, de soja, de lin, les noix, noisettes, pistaches, amandes, les graines de lin, de chia, les légumes à feuilles vertes tels que le chou, la mâche, le cresson, les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau ou la sardine...) et **Oméga 6** (l'huile de pépins de raisins, l'huile de maïs, l'huile de coton, l'huile de soja, l'huile de tournesol...).

L'important est de **limiter sa consommation de graisses cachées** et de varier les huiles afin de bénéficier de chacune de leurs propriétés.

Les Fibres

Les fibres font en réalité partie de la famille des glucides. Mais, contrairement à l'amidon ou au sucre, les fibres sont des **sucres complexes** qui ne sont ni digérés ni absorbés par le corps. **Elles n'ont donc aucune valeur nutritionnelle.**

Elles jouent cependant un **rôle indispensable sur le transit intestinal** et sur la santé en général. Elles régulent la glycémie et jouent un **rôle important dans la satiété.**

En mangeant des fruits et légumes à chaque repas, les besoins quotidiens sont couverts.

Il existe deux grands types de fibres :

- **Les fibres solubles :** elles se dispersent dans l'eau et forment un gel visqueux dans l'organisme au contact de l'eau ;
- **Les fibres insolubles :** elles ne se dissolvent pas dans l'eau mais absorbent l'eau, un peu comme une éponge, et ont ainsi un pouvoir de gonflement élevé.

On retrouve des fibres dans tous les végétaux, et notamment dans :

LES FRUITS
bananes, pommes, poires, framboises, figues, nectarines, etc.

LES LÉGUMINEUSES
lentilles, fèves, pois chiches, haricots blancs, etc.

LES PRODUITS CÉRÉALIERS
avoine, seigle, quinoa, riz complet, pain complet, etc.

LES LÉGUMES
artichauts, épinards, haricots verts, brocolis, choux-fleurs, etc.

LES FRUITS À COQUE
amandes, pistaches, cacahuètes, noix, noisettes, etc.

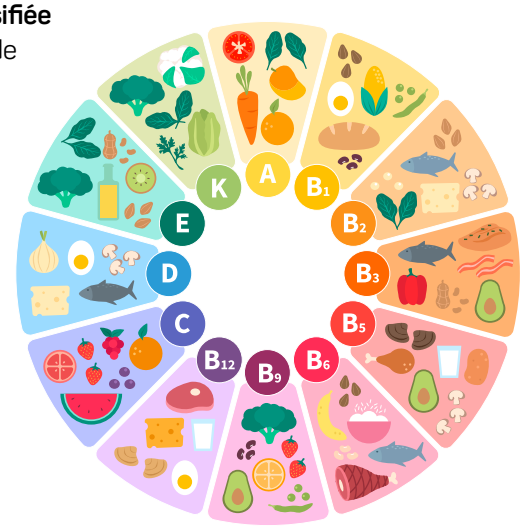
LES MICRONUTRIMENTS

Les Vitamines

Présentes en infimes quantités dans l'alimentation, on les mesure en milligramme et en microgramme.

Elles sont impliquées dans de nombreuses fonctions de l'organisme : **construction de l'organisme** (croissance, développement du squelette...), **fonctionnement et entretien du corps,** vision, coagulation du sang, systèmes musculaire, nerveux, immunitaire, **transformation et utilisation des aliments que nous ingérons.**

Une alimentation équilibrée et diversifiée permet de couvrir les besoins de l'organisme. En outre, des apports adéquats en vitamines sont **un prérequis dans la prévention de nombreuses pathologies** (maladies liées au vieillissement, maladies cardiovasculaires, cancers).



Il existe **13 vitamines**, qui jouent toutes un rôle important sur notre organisme : vitamine A, vitamine C, vitamine D, vitamine E, vitamine K, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B3, vitamine B5, vitamine B6, vitamine B8, vitamine B9, vitamine B12.

Vitamine A

Joue un rôle essentiel sur la vision (limite les risques de la cataracte), stimule le renouvellement des cellules, est fondamentale pour le système immunitaire.

OÙ LA TROUVER ?

- huile de foie de morue, foie d'animaux,
- jaune d'œuf
- produits laitiers : beurre, crème, fromage
- légumes : carotte, potiron, patate douce, tomate, épinard, brocoli, maïs, laitue
- fruits : abricot, melon, mangue, pamplemousse, pastèque, myrtille, mûre, framboise

Vitamine C

Protège l'organisme contre le vieillissement, contribue à l'élasticité de la peau, des muscles, permet le bon fonctionnement et le renouvellement des globules blancs, facilite l'absorption du fer.

OÙ LA TROUVER ?

- fruits : kiwi, orange, mangue, ananas, cassis, fraise, litchi, goyave
- légumes : poivron rouge, chou, brocoli, épinard

Vitamine D

Contribue à la bonne santé des os, est essentielle à la prévention de l'ostéoporose, participe au bon fonctionnement du système immunitaire.

OÙ LA TROUVER ?

- poissons gras : saumon, thon, sardine, hareng, maquereau, truite, anguille, anchois
- foie de morue
- abats
- fromage
- œuf

Vitamine E

Contribue essentiellement à la prévention des maladies cardiovasculaires.

OÙ LA TROUVER ?

- huile de germe de blé
- huile de tournesol
- huile d'avocat
- huile de noisette
- huile de noix
- les oléagineux : noisettes, amandes, noix...
- les œufs
- le beurre

Vitamine K

Intervient dans la coagulation du sang (permet d'éviter les hémorragies), est indispensable au bon fonctionnement des cellules, participe à la fixation du calcium sur l'os.

OÙ LA TROUVER ?

- légumes : choux (chou vert, chou frisé, chou de bruxelles...), brocoli, salades vertes (laitue, roquette, scarole), épinard cru, endive, asperge, haricot vert
- produits laitiers : lait, yaourt...
- huile de foie de morue

Vitamines B

Les vitamines B1, B2, B3, B5, B6 et B8 sont impliquées dans la production d'énergie.
Les vitamines B9 et B12 sont nécessaires pour la production de globules rouges, pour la synthèse des protéines, pour la régénération des cellules, et le maintien du fonctionnement du système nerveux.

OÙ LES TROUVER ?

B1 : céréales, haricot sec, haricot rouge, pois chiche, noisette, noix, amande...

B2 : avocat, amande, noix, noisette, produits céréaliers complets, calamar, légumes verts, œuf, fromages à pâte molle

B3 : viande, poisson, céréales complètes, légumineuses, noix de cajou, amande, chocolat

B5 : viande, poisson, œuf, laitages, légumineuses, champignons, maïs

B6 : poisson gras, viande et notamment les abats, légumes : poireau, brocoli, carotte, épinards, légumineuses, banane, pomme de terre, graines de sésame et de tournesol, pruneaux

B8 : abats (foie, rognons), œuf, légumineuses, champignons, haricots, pain complet

B9 : foies (foie de veau, de volaille, de porc, de morue...), légumes : épinard, salade, brocoli, asperge, champignon, avocat, carotte, soja, fromages fermentés (type Bleu), noix, jaune d'œuf, pois chiche, haricot sec, lentille verte, fruits rouges

B12 : viandes, et en particulier les abats, crustacés et mollusques, surtout les huîtres et les moules, poissons gras (maquereaux, sardines, truite, thon), fromage

Les minéraux

Les minéraux sont des **substances essentielles à notre organisme**. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme en participant à de très nombreuses réactions chimiques dans le corps. On les classe en deux catégories : **les minéraux et les oligo-éléments.**

Les minéraux sont : le calcium, le chlore, le magnésium, le phosphore, le potassium et le sodium.

Les oligo-éléments sont : le fer, le zinc, le manganèse, le molybdène, le cuivre ou encore le sélénium.

Calcium

Joue un rôle dans la construction des os Participe à la contraction des muscles, la coagulation du sang...

OÙ LE TROUVER ?

- produits laitiers
- pois chiches
- haricots secs, lentilles
- épinards, cresson
- fruits secs

Magnésium

Joue un rôle essentiel dans le système nerveux. A une action sur la contraction des muscles.

OÙ LE TROUVER ?

- chocolat
- céréales complètes
- haricots secs, lentilles
- légumes vert foncé
- fruits secs
- oléagineux (amandes, noix, noisettes...)

Fer

Joue un rôle essentiel dans l'organisme, notamment dans le transport de l'oxygène vers les cellules.

OÙ LE TROUVER ?

- viandes essentiellement rouges
- boudin noir cuit
- abats (foie, cœur...)
- poissons et fruits de mer

Zinc

A une action bénéfique sur la peau, le maintien des cheveux, des ongles et des os. Intervient dans la protection de l'organisme.

OÙ LE TROUVER ?

- huîtres
- abats
- viande rouge
- pain complet
- œufs

Cuivre

Intervient dans le maintien de certains tissus (exemple les os). Participe au bon fonctionnement du système immunitaire.

OÙ LE TROUVER ?

- eaux minérales
- légumes secs
- champignons crus
- amandes, noisettes
- huîtres
- foie de veau et foie de génisse

Chrome

Contribue au maintien d'une glycémie normale.

OÙ LE TROUVER ?

- foie de veau
- levure de bière
- haricots verts, brocolis, asperges
- pommes de terre
- prunes

Iode

Est indispensable au bon fonctionnement de la glande thyroïdienne. Agit sur la régulation de la température corporelle, le fonctionnement nerveux...

OÙ LE TROUVER ?

- sel de mer
- poissons
- fruits de mer

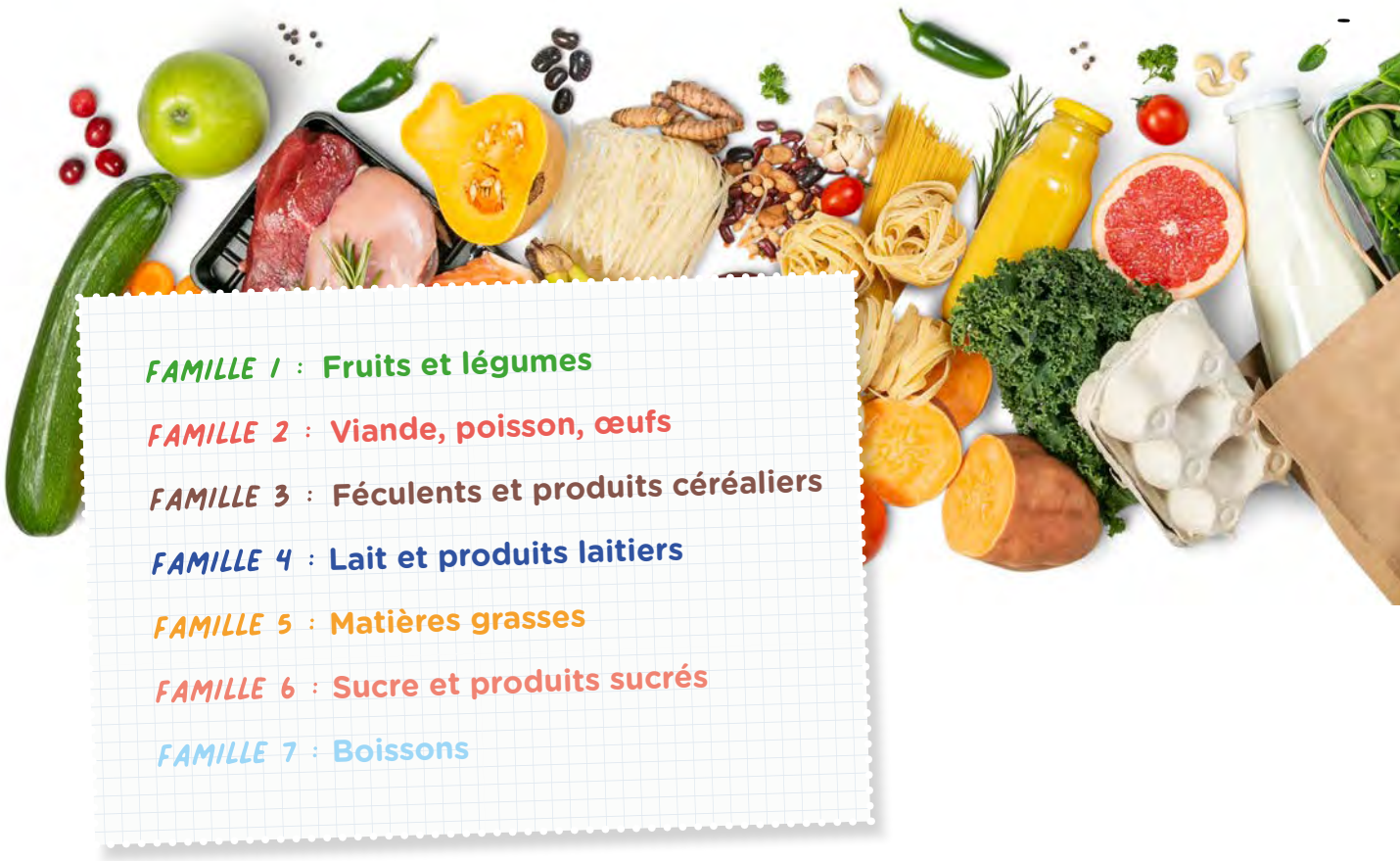
2. Des familles d'aliments pour équilibrer et varier son alimentation

L'équilibre alimentaire est le fait d'apporter chaque jour à l'organisme la qualité et la quantité d'aliments dont il a besoin pour être maintenu en bonne santé.

La **diversité alimentaire** représente le nombre d'aliments ou groupes d'aliments différents consommés pendant une période donnée (en général 24 heures).

Bien connaître ces groupes est primordial pour bien **équilibrer et varier son alimentation.**

Chaque famille présente des **intérêts nutritionnels spécifiques**. Les aliments sont classés en **sept groupes,** en fonction des nutriments qu'ils apportent à l'organisme. Dans ce manuel, chaque famille possède son code couleur spécifique. Il est important de composer les repas en piochant dans ces sept familles d'aliments.



FAMILLE 1 : FRUITS ET LÉGUMES

Pourquoi consommer des fruits et légumes ?

- Ils sont riches en fibres, en vitamines et minéraux ;
- Ils ont un effet favorable sur la santé ;
- Ils jouent un rôle protecteur dans la prévention de maladies (maladies cardiovasculaires, obésité, diabète, cancers...) ;
- Ils favorisent le transit intestinal.

Ils offrent également une importante variété de saveurs et de couleurs à vos plats.

Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits.

Une portion c'est quoi ?

Une portion est l'équivalent de **120 à 150 grammes** et correspond en moyenne au creux des deux mains remplies.

UNE TOMATE MOYENNE

UNE POIGNÉE DE RADIS

UNE POIGNÉE DE HARICOTS VERTS

UN BOL DE SOUPE

UNE POMME

DEUX ABRICOTS

4 / 5 FRAISES

ATTENTION

Ce n'est pas parce qu'une recette est composée de plusieurs fruits et légumes que le plat final compte pour plusieurs portions. Par exemple, pour une soupe qui compte plusieurs légumes mélangés, le bol de soupe ne compte que pour une seule portion, quel que soit le nombre de légumes ou de fruits entrant dans la composition du plat. Il en est de même pour les compotes ou les salades de fruits.

CONSEILS :

*Vous pouvez consommer les fruits et légumes sous toutes les formes : **frais, surgelés, en conserves, en bocaux, cuits ou crus, sous forme de compotes (sans sucres ajoutés et de préférence faites maison) ou de soupes.***

Les légumes en bocaux, en conserve ou surgelés conservent de bonnes qualités nutritionnelles.

FAMILLE 1 : FRUITS ET LÉGUMES

ATTENTION : Les faux amis

- **Les jus de fruits ne constituent pas une portion de fruits** car ils sont souvent très sucrés et pauvres en fibres. Il est recommandé de ne pas en consommer plus d'un verre par jour et de privilégier un fruit pressé. Cependant, même pressé un jus ne peut remplacer de façon systématique un fruit entier plus utile pour la mastication, l'apport en fibre et l'effet de rassasiement.
- **Les fruits séchés** comme les abricots secs, les raisins secs, les dattes...
- **Un yaourt aux fruits ou un biscuit aux fruits** où il n'y a que très peu de fruits dans leur composition.
- **Les fruits à coque** comme les noix, les amandes, les pistaches... ne sont pas considérés comme des fruits mais comme des oléagineux dont les apports nutritionnels diffèrent de ceux des fruits.

CONSEILS

Privilégiez les fruits et légumes de saison qui sont plus savoureux. Ils sont moins chers en période de forte production. Consultez le calendrier des saisons que vous pouvez retrouver dans notre livre de recettes « Balade gourmande en Europe » pages 16-17.
Et pour les amateurs de marché en plein air, les produits se vendent souvent moins chers à la fermeture du marché.

FAMILLE 2 : VIANDES, POISSONS, ŒUFS

Pourquoi consommer de la viande, du poisson et des œufs ?

- Ils sont riches en protéines, des vitamines indispensables pour entretenir la peau, les muscles, le cœur, le cerveau ;
- Ils contiennent du fer qui transporte l'oxygène et évite d'être fatigué.

Il est recommandé de consommer 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs, de consommer du poisson 2 fois par semaine dont 1 poisson gras.

Quelle quantité ?

Il est conseillé de consommer **100 à 125 grammes de viandes ou poissons** sous forme d'une ou deux prises par jour. 100g correspond environ à un morceau comprenant la surface de la paume de la main avec l'épaisseur du petit doigt. Vous retrouvez la même quantité de protéines lorsque vous consommez :

100G DE VIANDE DE BŒUF, VEAU, CHEVAL, PORC, VOLAILLE OU AGNEAU MAIGRE

120G DE POISSON = UN PETIT PAVÉ DE SAUMON = UNE BOÎTE DE SARDINE

100G D'ABATS

2 FINES TRANCHES DE JAMBON BLANC, DE BLANC DE VOLAILLE

2 ŒUFS

CONSEILS :

La viande, selon l'animal ou le morceau choisi, peut être riche en « mauvaises » graisses qui favorisent l'obstruction des vaisseaux sanguins.
Il est donc conseillé de ***privilégier les viandes dites maigres comme la volaille*** *(exemple le poulet sans la peau, les escalopes de volaille) et de* ***limiter les autres viandes*** *(porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à 500g par semaine en favorisant les morceaux maigres (exemple escalope de veau, filet maigre de porc, bavette, steak haché à 5% de matières grasses).*
Il est également conseillé de ***consommer du poisson au moins 2 fois par semaine*** *dont un poisson dit « gras » (exemple sardine, maquereau, hareng, saumon). Le prix du poisson pouvant parfois dissuader, optez pour le poisson surgelé ou en conserve, il est souvent moins cher et possède les mêmes qualités nutritionnelles que le frais.*
Les œufs peuvent être consommés plusieurs fois par semaine *: à la coque, au plat, durs ou mollets, en omelette...*
La viande, comme le poisson ou les œufs, ***est à considérer comme un composant du plat principal et non comme l'élément dominant.*** *Ils se consomment donc en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (légumes et/ou féculents). Pour le plaisir du goût, vous pouvez alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs, mais aussi les légumes secs qui, associés à un féculent, peuvent être une alternative à la viande et la volaille.*
Pensez aux conserves.

ATTENTION néanmoins aux poissons panés ou aux poissons préparés en sauce, souvent riches en matières grasses.

FAMILLE 3 : FÉCULENTS ET PRODUITS CÉRÉALIERS

Pourquoi consommer des féculents et produits céréaliers ?

- Ils fournissent l'énergie à notre corps, qu'il est capable d'utiliser progressivement ;
- Ils permettent de contrôler la glycémie, limiter l'absorption des graisses et jouent un rôle dans la prévention des maladies cardiovasculaires ;
- Ils favorisent le transit intestinal ;
- Ils augmentent la sensation de satiété.

Il est recommandé de consommer au moins un féculent par jour et de consommer au moins deux fois par semaine des légumes secs.

Quelle quantité ?

Il est recommandé d'en consommer environ 120 grammes cuits (poids cru de 40 à 60 grammes selon l'aliment consommé) ce qui est équivalent à peu près à la grosseur du poing.

FÈVES, HARICOTS, LENTILLES, POIS CHICHES…

PÂTES, RIZ, MAÏS, BLÉ…

POMME DE TERRE, PATATE DOUCE, TOPINAMBOUR…

CONSEILS :

*Il est recommandé de les **consommer complets ou semi-complets** quand ils sont à base de céréales : pain complet, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, farine complète…*

***Le saviez-vous :** le pain blanc ou les pâtes standards sont des féculents raffinés. Ils sont à base de farine blanche issue de céréales auxquelles on a enlevé le germe et l'enveloppe et sont donc pauvres en fibre, minéraux et en vitamines. Les féculents complets contiennent, eux, tous les éléments nutritifs du grain.*

Essayez ces quelques astuces pour manger des féculents complets plus souvent :

- *Remplacer les pâtes habituelles par des pâtes complètes ;*
- *Privilégier le pain complet pour les sandwichs ou en accompagnement ;*
- *Penser à la farine complète dans les gâteaux, cakes salés ou sucrés, crêpes…*

Abordables et savoureux, les féculents complets (ou pas) peuvent être des alternatives à la viande quand ils sont associés à des légumes secs.

FAMILLE 4 : LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

Pourquoi consommer le lait et les produits laitiers ?

- Ils apportent du calcium qui est essentiel à la solidité des os, la coagulation du sang et la contraction musculaire

Quelle quantité ?

Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour et alterner entre lait, yaourt, fromage et fromage blanc.

Les produits laitiers se classent en 3 catégories :

- Le lait : qu'il soit cru, frais, pasteurisé, stérilisé, en poudre... ;
- Les fromages : ils sont si nombreux qu'il y en a pour tous les goûts ;
- Les yaourts, les fromages blancs et les laits fermentés.

1 YAOURT (ENVIRON 125G) = 2 PETITS SUISSES = 1 FROMAGE BLANC = 1/5 DE CAMEMBERT = 20G DE FROMAGE = 1 VERRE DE LAIT DE VACHE (150ML)

ATTENTION aux faux-amis !

La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais sont riches en matières grasses et pauvres en calcium. Ils ne sont donc pas comptés dans les produits laitiers. Ce sont des aliments dont il est recommandé de limiter la consommation.

Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers, ils contiennent en général trop peu de lait (donc très peu de calcium) et sont souvent très sucrés.

Les fromages à pâte « dure », comme l'emmental, le comté, le parmesan... sont les plus riches en calcium mais sont aussi souvent les plus riches en matières grasses. En outre, certains fromages sont assez salés (fêta, roquefort...).

CONSEILS :

Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages.

Si vous n'aimez pas le goût des produits laitiers, intégrez-les directement dans vos préparations. Ajoutez par exemple du lait et un peu de fromage dans vos gratins de légumes, quiches ou soupes.

Si vous ne digérez pas le lait, essayez plutôt les yaourts ou le lait « sans lactose ». Pensez aussi à alterner avec les fromages ou avec des préparations comme le riz au lait ou la semoule au lait à la fleur d'oranger, faciles à préparer et à digérer.

Alternatives aux produits laitiers :

- *Les crucifères (chou, brocoli, kale) et légumes verts*
- *Légumes secs (haricot blanc, lentilles,...)*
- *Amandes, graines de chia, graines de lin, sésame, tofu, soja, cacao*
- *Sarrasin, mélasse*
- *Ail, persil, ortie*
- *Laits végétaux : lait ou crème de coco, lait d'amande ou de soja enrichis en calcium*

FAMILLE 5 : LES MATIÈRES GRASSES

Pourquoi consommer des matières grasses ?

- Elles contribuent au bon fonctionnement cardiaque, cognitif et visuel ;
- Elles permettent l'assimilation des vitamines ;
- Elles apportent de l'énergie ;
- Elles aident au bon fonctionnement des cellules.

Quelle quantité ?

Elles peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE = 10G DE BEURRE

Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive. Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Les matières grasses ajoutées sont celles que l'on ajoute soi-même, comme l'huile dans la poêle, la margarine, le beurre sur les tartines, la crème fraîche...

Une consommation excessive de graisses augmente à terme le risque de prise de poids ou de développer une maladie cardiovasculaire. Cependant, toutes les matières grasses ne se valent pas et certaines sont même indispensables à notre organisme. Il faut donc les consommer avec discernement, selon leur composition.

En fonction de leur composition en acides gras, les matières grasses présentent des qualités nutritionnelles différentes.

Il est préférable de réserver le beurre pour les tartines du petit-déjeuner ou cru en noisette sur des légumes par exemple.

Les aliments à privilégier sont les huiles végétales, notamment de colza et de noix riches en Oméga-3, et l'huile d'olive (à alterner pour profiter des bienfaits de chacune). Attention, cela ne veut pas dire que l'on peut en consommer à volonté : toutes les huiles, même l'huile d'olive, contiennent 100% de matières grasses. En parallèle, il est conseillé de limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, graisses animales...).

Les Oméga-3 sont des acides gras dits « essentiels » car le corps humain ne sait pas les synthétiser : ils doivent donc être apportés par l'alimentation. Ils sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement de notre organisme. Ils participent en effet à la bonne santé cardio-vasculaire, de la rétine, du cerveau et du système nerveux.

Les aliments les plus riches en Oméga-3 sont les poissons gras (maquereau, sardine, hareng, saumon...), les noix ou certaines huiles végétales comme les huiles de colza ou de noix.

VOICI QUELQUES ASTUCES POUR CUISINER AVEC MOINS DE MATIÈRES GRASSES :

- 1 -

Dès que possible, cuisinez maison
vous pourrez ainsi maîtriser les matières grasses que vous mettez dans vos plats ;

- 2 -

Servez-vous d'une cuillère pour doser l'huile en cuisine
vous aurez ainsi l'œil sur les quantités. Une cuillère à café d'huile correspond à 5mL tandis qu'une cuillère à soupe correspond à 15mL ;

- 3 -

Optez pour des récipients à revêtement antiadhésif
ils nécessitent peu ou pas de matières grasses ;

- 4 -

Privilégiez les modes de cuisson sans matières grasses
à l'étuvée, à la vapeur, au grill ou en papillotes...

FAMILLE 6 : LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Pourquoi consommer du sucre et des produits sucrés ?

- Ils apportent de l'énergie à l'organisme mais sur une courte durée ;
- Ils sont essentiels au bon fonctionnement de notre organisme ;
- Ils servent à stocker de l'énergie.

Quelle quantité ?

Il est recommandé de modérer la consommation en sucre, boissons sucrées, produits sucrés (confiseries, pâtisseries, desserts lactés...).

ATTENTION

Les aliments contenant du sucre sont souvent riches en matières grasses et donc très riches en calories. Consommés en excès ils peuvent causer des problèmes de santé comme la prise de poids et le développement du diabète.

CONSEILS :

- *Évitez les pâtisseries et produits industriels (crèmes glacées, desserts lactés, chocolat...) et privilégiez les fruits remplis de vitamines et de fibres ;*
- *Essayez de moins sucrer les laitages, les boissons chaudes ;*
- *Consommez de manière exceptionnelle des sodas qui sont trop sucrés et qui n'apportent aucun autre élément nutritionnel ;*
- *Privilégiez l'eau qui est la seule boisson recommandée ;*
- *Quand cela est possible privilégiez le fait maison en utilisant des produits frais, des aliments en bocaux ou surgelés non préparés ;*
- *Souvent consommés lors d'un petit creux, essayez de remplacer le sucre et les produits sucrés par un fruit, une tranche de pain aux céréales, une petite poignée de fruits à coque non salés.*

FAMILLE 7 : LES BOISSONS

Pourquoi consommer des boissons ?

L'eau est la seule boisson indispensable, au cours et en dehors des repas.

Quelle quantité ?

Il est recommandé de boire 1l à 1.5l d'eau par jour

Limiter les boissons sucrées et les boissons alcoolisées.

Les jus de fruits 100% pur jus peuvent être pris en remplacement d'un fruit dans la journée.

Les boissons dites « light » n'apportent pas de sucres mais contiennent des édulcorants (faux sucre à fort pouvoir sucrant), à consommer très occasionnellement comme les sodas, les sirops et toute autre boisson sucrée.

L'eau est un liquide qui n'apporte aucun élément nutritif, et n'a aucun contenu énergétique. Elle peut toutefois contenir des sels minéraux. Les autres boissons peuvent apporter en outre des calories sous forme de sucre, d'alcool, des protéines, des matières grasses...

L'eau du robinet est tout à fait saine, en règle générale, et vous pouvez la consommer sans crainte. Lorsque les canalisations sont vieilles, il est préférable de laisser couler l'eau pendant trente secondes avant de se servir, parce qu'elle peut contenir certaines particules métalliques.

L'eau en bouteille : il existe deux grandes catégories d'eau en bouteille : **les eaux minérales et les eaux de source.**

Les eaux minérales proviennent de sources souterraines uniques préservées de toute pollution humaine. Elles ne subissent aucun traitement de désinfection. Elles sont microbiologiquement saines et elles se caractérisent par leur pureté originelle. La qualité des eaux minérales naturelles et leur composition sont garanties par leur stabilité dans le temps. Les eaux minérales naturelles sont également les seules eaux à bénéficier de vertus favorables à la santé.

Les eaux de source sont également des eaux d'origine souterraine. Elles sont potables à l'état naturel et embouteillées à la source. En revanche, à la différence des eaux minérales naturelles, les eaux de source ne sont pas tenues à une stabilité de leur composition minérale.

FOCUS SUR LE SEL

- Il est recommandé de réduire le sel en cuisinant et à table, ainsi que la consommation des produits salés.
- **Il est recommandé de ne pas dépasser les 6g/personne et par jour, soit l'équivalent d'une petite cuillère à café.**
- Ne pas manger sans sel sans prescription médicale.

Pour équilibrer sa consommation de sel :

- Saler raisonnablement mais sans excès, ne pas resaler avant d'avoir goûté ;
- Essayer de réduire le sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson ;
- Limiter la consommation des produits transformés : charcuterie, produits apéritifs salés, soupe déshydratée... ;
- Remplacer le sel en relevant le plat grâce à des épices, condiments, aromates, fines herbes...

Épices pour remplacer le sel

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE BASILIC

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE POIVRE BLANC (OU NOIR)

1 / 2 CUILLÈRE À CAFÉ DE PAPRIKA

1 / 2 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUMAC

1 / 2 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE D'AIL

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE POUDRE D'OIGNON

FACULTATIF : 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PERSIL

POUR RÉSUMER...

POUR UN MODE DE VIE PLUS ÉQUILIBRÉ, COMMENCEZ PAR

Augmenter

Les fruits et légumes

Les légumes secs : lentilles, haricots, pois chiches...

Les fruits à coque : noix, noisettes, amandes non salées...

Le fait maison

L'activité physique

Aller vers

Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets

Les poissons gras et maigres en alternance

L'huile de Colza, de noix et d'olive

Une consommation de produits laitiers suffisantes mais limitée

Les aliments de saison et les aliments produits localement

BIO

Les aliments bio

Réduire

L'alcool

Les produits sucrés et les boissons sucrées

Les produits salés

La charcuterie

La viande : porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats

Les produits avec un Nutriscore D et E (voir la partie sur le Nutriscore dans le chapitre 2)

Le temps passé assis

3. Un rythme alimentaire à respecter

Quelles que soient les activités et le mode de vie de la personne, maintenir un rythme alimentaire de **3 repas par jour et y ajouter un goûter/collation** permet de bien répartir les apports dans la journée et de réguler le taux de sucre dans le sang. La régularité est nécessaire à l'organisme. Cela créé des repères et permet ainsi aux signes de la faim et de la soif de se déclencher au moment approprié.

ATTENTION
Ne pas sauter de repas.

Dans l'idéal, une journée équilibrée se décline ainsi :

LE PETIT DÉJEUNER

Un repas à ne pas négliger, il permet à l'organisme de se recharger en énergie après la nuit

Pour éviter que la personne manque de sucre le matin en se levant et risque un malaise qui peut entraîner une chute, veillez à ce qu'elle prenne son petit déjeuner moins de 12h après le dîner de la veille.
Si la personne a très faim le matin, n'hésitez pas à lui conseiller de ne pas se priver.

UN THÉ OU UN CAFÉ

peu ou pas sucré vous apportera l'eau dont votre corps a besoin au réveil car il est nécessaire de bien s'hydrater pour bien commencer la journée

UN FRUIT

(éventuellement pressé) ou un jus de fruits constituent d'excellentes sources d'hydratation

CONSEILS :

Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Optez plutôt pour un fruit entier ou prenez le temps de presser le fruit si possible !

UN PRODUIT DE LA FAMILLE CÉRÉALES ET DÉRIVÉS

(pain, biscottes, céréales...)

CONSEILS :

Les aliments complets sont naturellement riches en fibres. Optez alors pour une ou deux tartines de pain complet ou aux céréales légèrement beurrées. Attention aux céréales, si vous ne pouvez pas vous en passer, préférez-les peu ou pas sucrées.

UN PRODUIT LAITIER

un morceau de fromage, un yaourt ou un peu de lait

DÉJEUNER ET DINER

Le déjeuner (dîner pour les belges), souvent le repas principal de la journée, devrait rester si possible structuré, c'est-à-dire « entrée + plat + fromage + dessert ».

Pour le dîner / le souper, une soupe légère, un fromage blanc, une compote... cela ne suffit pas ! Il est important de le structurer comme le déjeuner et de mettre au menu des produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...) qui vont recharger l'organisme en glucides complexes pour la nuit et souvent permettre un meilleur sommeil.
En cas de réveil nocturne, une petite collation (laitage, compote...) peut aider à retrouver le sommeil.

CONSEILS :

Prendre une entrée est un bon moyen pour consommer des légumes à chaque repas : soupe, petite salade composée, crudités... Si vous ne faites pas d'entrée, ajoutez plus de légumes au plat principal.

UNE PORTION DE LÉGUMES

UNE PORTION DE VIANDE, VOLAILLE OU PRODUIT DE LA PÊCHE

UNE PORTION DE FÉCULENTS OU DE LÉGUMES SECS
pâtes, pommes de terre, semoule, lentilles, haricots blancs, pois cassés...

UN PRODUIT LAITIER
yaourt, fromage

UN FRUIT FRAIS OU EN COMPOTE

+ BOISSON
eau

CONSEILS :

Prévoyez dans le repas une bonne portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs en plat principal. Accompagnez cela de volaille, poissons, œufs, ou viandes. En dessert, vous pouvez terminer par un fruit frais, une compote peu sucrée ou bien un yaourt ou un morceau de fromage. Attention, les crèmes desserts et les flans ne sont pas des produits laitiers, ils sont souvent plus sucrés.
N'oubliez pas de vous hydrater, l'eau étant la seule boisson recommandée.

GOÛTER

Il est nécessaire pour mieux réguler le taux de sucre dans le sang. Il peut permettre d'augmenter les apports sur la journée pour les personnes qui mangent peu aux repas.

UN FRUIT
frais, en compote...

UN PRODUIT CÉRÉALIER
pain aux céréales

UN PRODUIT LAITIER
yaourt, lait, fromage...

UNE BOISSON CHAUDE OU FROIDE
eau, thé...

4. Des bonnes proportions à privilégier

Il est nécessaire d'adapter les portions alimentaires aux besoins de notre organisme.
Le repère des mains peut aider à bien évaluer ces proportions.

BEURRE
= la pulpe de l'index

POISSON
= la surface de la main, doigts joints

VIANDE
= la surface de la paume de la main

FROMAGE
= la taille du pouce

FRUITS
= le poing fermé

FÉCULENTS CUITS
= le poing fermé

LÉGUMES
= les deux poings fermés

PAIN
si consommé avec un seul féculent
= la surface de la paume de la main

EXEMPLES CONCRETS DE REPAS ET DE MENUS*

PETIT-DÉJEUNER
1 bol de thé
Pain + 1 morceau de fromage
1 orange pressée

DÎNER
Boulettes à la sauce tomate
Petite salade en accompagnement
Fruit de saison au choix
Pain & eau

GOÛTER
1 chocolat chaud
Biscuits secs

SOUPER
Soupe de potimarron au lait de coco et lentilles corail
Salade de pommes de terre aux harengs
Yaourt
Pain & eau

PETIT-DÉJEUNER
1 bol de lait au café ou 1 thé (sucré ou non)
1 pain + 1 cuillère à café de beurre ou de confiture
1 fruit frais de saison

DÉJEUNER
Soupe au chou-fleur à la citrouille et aux carottes
Jardineira / Viande
1 fruit
Eau ou vin

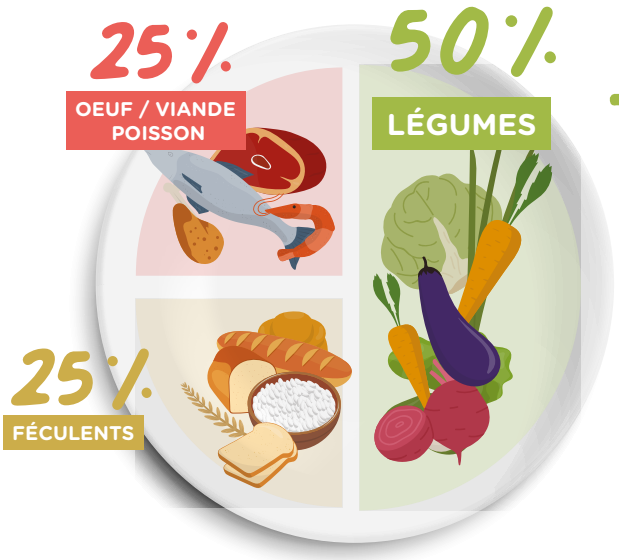
GOÛTER
1 yaourt liquide ou solide
3 crackers ou toasts
1 fruit

DÎNER
Soupe aux haricots verts
Longe de porc rôtie au four avec riz, chou et carottes sautées
1 fruit
Pain & eau

* Retrouvez ces recettes dans notre Livre « Balade gourmande en Europe) » https://www.eat-at-home.org/livre

5. Une assiette structurée

Il faut prendre plaisir à manger mais faire attention à la quantité et à la taille de certains aliments. Dans l'assiette, il faut donner la part belle aux légumes. Il suffit de garder à l'esprit cet exemple pour savoir exactement comment constituer un repas équilibré.



+

- UNE ENTRÉE DE CRUDITÉS S'IL N'Y A PAS DE FRUITS EN DESSERT
- UN PRODUIT LAITIER
- UN FRUIT
- DES MATIÈRES GRASSES D'ORIGINES VÉGÉTALES EN PRIORITÉ

EXEMPLES CONCRETS DE REPAS ET DE MENUS*

PETIT DÉJEUNER
1 bol de thé
Pain + beurre + confiture
1 orange pressée

DÉJEUNER
Endives à la mousse de betteraves crues
Filet de poisson sauce Basque
Yaourt
Fruit
Pain & eau

GOÛTER
Compote de pêches
Fromage blanc en faisselle
1 tisane

DÎNER
Millefeuille de légumes au chèvre
Poulet façon tajine aux légumes anciens
Fraises au vin
Pain & eau

* Retrouvez ces recettes dans notre Livre « Balade gourmande en Europe) » https://www.eat-at-home.org/livre

ZOOM

LA DÉNUTRITION : UNE MALADIE SILENCIEUSE

La dénutrition c'est quoi ?

La dénutrition est **un déséquilibre entre les besoins nutritionnels nécessaires au bon fonctionnement du corps et les apports alimentaires qui lui sont fournis**. La dénutrition se distingue alors par **un déséquilibre de la balance nutritionnelle**. Chez la personne âgée, elle est souvent liée à une consommation insuffisante d'aliments et se traduit par une perte de poids. Trop souvent ignorée, la dénutrition entraîne une perte des réserves musculaires et aggrave un état de fragilité chez la personne.

FAUX !

IDÉE REÇUE
« La dénutrition, ça ne me concerne pas »

BIEN VIEILLIR, C'EST DONC AUSSI BIEN MANGER !

La balance nutritionnelle

La balance nutritionnelle est l'équilibre entre les apports et les dépenses d'énergie.

PERTE DE POIDS

Si les apports sont inférieurs aux dépenses énergétiques alors le poids baisse.

POIDS STABLE

Si les apports sont équivalents aux dépenses énergétiques alors le poids est stable.

PRISE DE POIDS

Si les apports sont supérieurs aux dépenses énergétiques alors le poids augmente.

FAUX !

IDÉE REÇUE
« c'est normal de perdre du poids quand on vieillit »

ZOOM

Les dépenses énergétiques

Il en existe de 3 sortes :

- **La dépense énergétique de repos** (65% des dépenses totales), qui correspond au maintien du métabolisme de base c'est-à-dire à l'énergie nécessaire pour maintenir en activité ses fonctions cardiaques, cérébrales, respiratoires, digestives, de régulation de la température corporelle... ;
- **La dépense énergétique liée à la thermogenèse alimentaire** (10% des dépenses totales), qui représente la consommation d'énergie engendrée par la digestion, le stockage et le transport de la nourriture assimilée ;
- **La dépense énergétique liée à l'activité physique** (25% des dépenses totales).

Les apports énergétiques

C'est la quantité de calories nécessaire à une personne pour vivre et faire face à ses dépenses énergétiques.

Cet apport est issu des aliments et boissons consommés par la personne.
Ils contiennent des glucides, lipides, protéines et/ou alcool qui fournissent de l'énergie :

- 1 gramme de glucides = 4 kilocalories ;
- 1 gramme de protéines = 4 kilocalories ;
- 1 gramme de lipides = 9 kilocalories ;
- 1 gramme d'alcool = 7 kilocalories ;

L'apport énergétique journalier est variable selon l'âge, le sexe, l'activité physique.

La contribution des nutriments à l'apport énergétique total devrait être de :

15 %	45-50 %	35-40 %
pour les **protéines**	pour les **glucides**	pour les **lipides**

Toute absence ou insuffisance d'apports nutritifs se traduit par des carences en :

- Calories ;
- Protéines ;
- Vitamines et minéraux.

De ce fait, l'apport insuffisant en nutriment peut entraîner :

- Un dysfonctionnement des mécanismes vitaux ;
- Des conséquences néfastes sur la santé ;
- Des troubles cognitifs ;
- Des chutes ;
- Une mobilité réduite ;
- Une dépression.

ZOOM

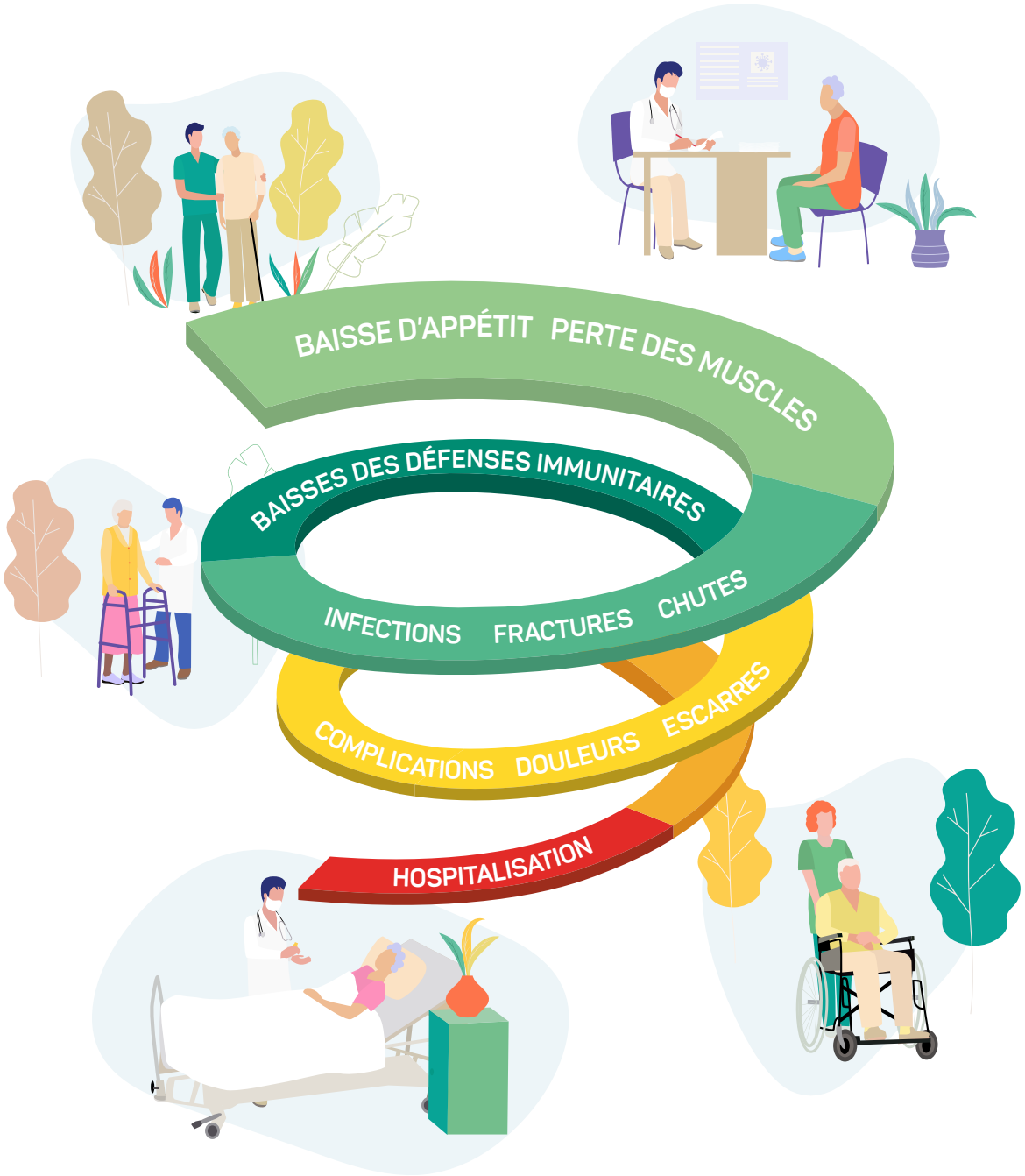
LA DÉNUTRITION : UNE MALADIE SILENCIEUSE

Le meilleur des indicateurs est le poids.

Il est donc très important de peser la personne une fois par mois afin de la surveiller.

Il est important de réagir aux premiers signes car sans prise en charge rapide, l'état de santé de la personne dénutrie peut rapidement se détériorer.

C'est ce que l'on appelle la « **spirale de la dénutrition** »



Comment dépister la dénutrition chez la personne aidée ?

La mise en place de mesures quotidiennes permet de prévenir et déceler la dénutrition au plus tôt. Certains points peuvent aider à repérer un risque de dénutrition :

* Observer le comportement au repas

- **Diminution des apports alimentaires de manière générale ;**
- **Temps de repas plus longs et repas plus difficiles ;**
- **Toute difficulté à s'alimenter** (problèmes de préhension, altération des sens, troubles de la mastication, fausses routes...) ;
- **Perte de l'appétit.**

Surveillez la quantité et la variété de l'alimentation. Demandez-lui si elle mange bien ses 3 repas par jour + collation et goûter et ce qu'elle mange. Vérifiez les restes des derniers repas et les déchets. Plus il y a de déchets, plus le risque de dénutrition est présent.

Faites un tour dans le réfrigérateur : s'il est vide, peut-être la personne ne fait-elle plus ses courses ? Dans ce cas, discutez-en avec elle afin de trouver une solution. Si le contenu n'a pas changé depuis votre dernière vérification, questionnez-la sur son refus de s'alimenter.

* Surveiller le poids de la personne

Une perte de poids sur les 6 derniers mois est un indicateur révélateur.

- Observez la personne que vous aidez : des vêtements qui flottent ou une alliance qui ne tient plus au doigt peuvent être des signes qui doivent vous alerter.
- Demandez à la personne que vous aidez de se peser ou aidez-la à se peser 1X/mois. En cas de risque de déshydratation, après une hospitalisation, un évènement déstabilisant, augmentez cette fréquence à 1X/semaine.
- Notez le poids sur un calendrier ou un cahier.
- Alertez le·la médecin si le poids a varié de 2kg ou plus dans le mois.

* Surveiller l'état de santé global

- **Difficultés à se déplacer, faire les courses, cuisiner, préparer les repas en position debout ;**
- **Perte d'autonomie dans des activités quotidiennes ;**
- **État de fatigue inhabituel ;**
- **Aggravation rapide ou complication soudaine d'une pathologie** (Alzheimer, Parkinson, AVC...).

* Surveiller l'état psychosocial de la personne

- **Isolement ;**
- **Précarité ;**
- **Dépression ;**
- **Deuil.**

ZOOM

ZOOM

LA DÉNUTRITION : UNE MALADIE SILENCIEUSE

Comment réagir ?

Quelques conseils peuvent être mis en place facilement pour :

Une perte de poids importante

- Prévenir le·la médecin traitant·e et/ou un·e diététicien·ne pour la mise en place de mesures évitant la dénutrition *(voir « L'enrichissement » page 62)*.

Une diminution de l'appétit

- Privilégiez les aliments qui plaisent le plus à la personne que vous aidez pour lui redonner le plaisir de manger.
- Fractionnez la prise des repas en proposant des collations le matin et l'après-midi.
- Misez sur le goût en ajoutant des épices et des aromates afin de stimuler l'appétit de la personne.
- Dressez une jolie table avec une jolie vaisselle que la personne affectionne par exemple.

Une alimentation inadaptée ou liée à un régime strict

- Interrogez un·e diététicien·ne sur les choix des aliments consommés.
- Adaptez les textures des aliments *(voir « les textures modifiées » page 60)*.
- Proposez le « manger main » *(voir « le manger main » page 58)*.

Une diminution des portions alimentaires

- Mettez en place un enrichissement des repas *(voir « L'enrichissement » page 62)*.

Des difficultés à faire les courses et à préparer les repas

- Optez pour la livraison des courses proposée par les enseignes ou les producteurs·trices en direct.
- Mettez en place des aides humaines, renseignez-vous auprès des associations bénévoles ou de services d'aide à domicile.
- Tournez-vous vers les services de portage de repas à domicile (centres communaux, traiteurs privés...).

Une prise de médicament qui coupe l'appétit

- Faites le point avec les médecins prescripteurs et demandez s'il est possible de prendre certains médicaments en dehors des repas ou sous différentes formes.
- Fractionnez les repas.

Un moral en baisse

- Recherchez avec la personne une activité qui limitera son isolement, tournez-vous vers des associations, des centres communaux qui proposent souvent des activités pour seniors.
- Alertez et faites appel aux ami·e·s, à la famille, aux voisin·e·s...
- Organisez des repas conviviaux.

Des troubles de la préhension

- Rapprochez-vous d'un·e ergothérapeute pour équiper la personne d'un matériel adapté et facile à utiliser au quotidien ;
- Mettez en place le « manger main » *(voir « Le manger main » page 58)*.

Une altération de l'état buccal

- Demandez conseil au·à la médecin traitant·e, à un·e orthophoniste, un·e diététicien·ne afin d'adapter l'alimentation.

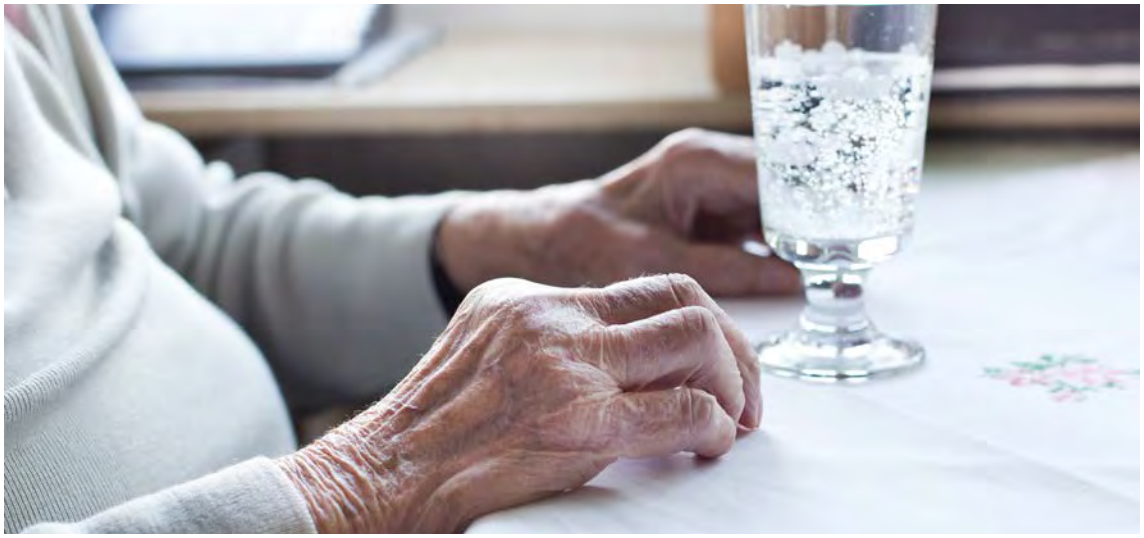
Une altération de la vue

- Au moment du repas, placez la personne près d'une fenêtre. Vérifiez que la personne porte bien ses lunettes. Faites-lui sentir le plat et décrivez-lui ce qu'elle a dans l'assiette.

Des problèmes bucco-dentaires ?

- Adaptez les textures des aliments *(voir « les textures modifiées » page 60)*.

LA DÉSHYDRATATION



ZOOM

Lorsqu'on vieillit, il faut tout particulièrement veiller à ne pas se déshydrater. Tout d'abord parce que la proportion d'eau présente dans l'organisme diminue, passant de 75% chez le nourrisson à 60-65% chez l'adulte jeune et seulement 50% chez le senior.

Ensuite, parce que les reins ont de plus en plus de difficultés à concentrer les urines : pour se débarrasser des déchets il faut éliminer davantage d'eau.
Enfin, parce que la sensation de soif, régulée par certaines hormones qui deviennent moins performantes, s'émousse avec l'âge. Sans oublier que certains médicaments, voire certaines maladies comme le diabète, augmentent les pertes d'eau. Enfin pour les personnes très âgées, l'incontinence ainsi que la dépendance physique et psychique peuvent entraîner une restriction hydrique.
La déshydratation survient lorsque les pertes en eau et en sels minéraux ne sont pas compensées par des apports extérieurs suffisants. Même si le corps humain contient environ 60 % d'eau, il en élimine régulièrement par l'urine, par la respiration, par la transpiration.

* Une bonne hydratation :

- **Permet aux reins de fonctionner correctement ;**
- **Aide à éliminer les déchets issus de l'utilisation des aliments par notre corps ;**
- **Facilite la régulation de la température corporelle ;**
- **Hydrate les cellules et la peau.**

Au fil des années, la sensation de soif diminue progressivement jusqu'à parfois disparaître. Une consommation d'eau insuffisante peut placer le corps dans un état de déshydratation, qui peut avoir des conséquences graves sur la santé. Il est donc important d'apprendre à boire sans avoir soif.

* Les causes de la déshydratation

Tous les jours, nous perdons une partie de l'eau de notre corps par les urines, la transpiration et la respiration. Pour compenser ces pertes, il est conseillé de boire 1 à 1,5 litre d'eau par jour (1.7 litre est conseillé pour les seniors), et d'autant même parfois lorsque le thermomètre grimpe. Boire de l'eau est indispensable, mais n'est souvent pas suffisant. Pour diversifier ses apports hydriques, on peut puiser dans la nature des ingrédients et aliments (légumes, fruits, plantes aromatiques) riches en eau qui participent ainsi à notre hydratation.

ZOOM

LA DÉSHYDRATATION

* La déshydratation peut venir de la perte de la sensation de soif, mais pas seulement. Elle peut également être causée/favorisée par :

- La prise d'un traitement médical à effet diurétique ou laxatif ;
- La diminution de la fonction rénale provoquée par le vieillissement des reins ;
- Des diarrhées et des vomissements, pouvant être causés par des troubles digestifs ou par une infection de l'appareil digestif (gastroentérite).
- Une sudation excessive liée à de fortes chaleurs ou à un effort physique important ;
- Une maladie chronique (diabète, hypertension, etc.) ;
- Une hypernatrémie (augmentation du taux de sodium dans le sang) ;
- Des maladies digestives comme la péritonite ou l'occlusion intestinale, etc.

* Conséquences de la déshydratation

Une légère déshydratation de l'ordre de 1% du poids corporel (par exemple, une perte de 600 ml d'eau si on pèse 60 kilos) peut occasionner :

- De la fatigue ;
- Des maux de tête ;
- Des difficultés à se concentrer ;
- Des crampes musculaires ;
- Une constipation ;
- L'augmentation du risque d'infection ou de calculs urinaires.

Une plus forte déshydratation provoque :

- Une grande faiblesse ;
- Une hyperthermie ;
- Une accélération du rythme cardiaque ;
- Une augmentation de la pression artérielle.

* Les signes cliniques de la déshydratation :

- La sensation de bouche sèche et de soif de la personne ;
- Un état confusionnel (le cerveau étant constitué d'eau à plus de 90%) ;
- Le pli cutané : Pincer un morceau de peau (sur le dos de la main ou sur le bras par exemple) permet de faire un diagnostic rapide du niveau d'hydratation de la personne testée. La persistance d'un pli au niveau de la peau après l'avoir pincée entre deux doigts traduit le manque d'élasticité de la peau dû au manque d'eau ;
- Enfin, une pesée de la personne peut aussi indiquer une déshydratation. Compte tenu de la teneur en eau dans le corps, tout amaigrissement rapide est lié à une perte d'eau.

ZOOM

* Les recommandations

L'apport hydrique conseillé aux seniors est de minimum 30 ml par kilo de poids et par jour (sauf en cas d'insuffisance rénale, où il faut se conformer à la prescription médicale).

Ainsi, pour un poids de 60 kilos, il faudrait boire au moins 1,8 litre d'eau par jour, à la fois sous forme de boissons et d'aliments riches en eau.

* Certaines situations impliquent une consommation d'eau plus importante que cette recommandation. C'est le cas si :

- La personne souffre de dénutrition ;
- La personne a un « petit appétit » : les aliments apportent aussi de l'eau et si l'on ne mange pas beaucoup, il faut compenser par une consommation d'eau plus importante ;
- La personne est malade et qu'elle a de la fièvre (température supérieure à 37°C) : le corps transpire plus. Il faut alors boire un demi-litre d'eau supplémentaire par degré supérieur à 37°C. Si la personne souffre de vomissements ou qu'elle a des diarrhées, il faut également qu'elle boive plus ;
- Il fait chaud : le corps transpire plus et la personne doit compenser cette perte d'eau supplémentaire. Hydratez également sa peau suffisamment, avec un linge humide par exemple ou un vaporisateur ;
- La personne prend des médicaments comme des diurétiques ou des neuroleptiques, qui augmentent les pertes d'eau.

7 CONSEILS
POUR LUTTER CONTRE LA DÉSHYDRATATION

1 Ne pas attendre d'avoir soif pour boire.
2 Éviter de rester à l'extérieur.
3 Éviter les efforts physiques.
4 Se vaporiser régulièrement.
5 Se forcer à s'hydrater plus.
6 Consulter un·e médecin en cas de doute
7 Favoriser les aliments riches en eau.

ZOOM

LA DÉSHYDRATATION

* Boire en hiver

Il faut aussi boire en hiver.
En hiver, il existe une perte d'eau non négligeable par perspiration (évaporation à la surface de la peau) liée au chauffage parfois réglé trop haut.
Chez les jeunes seniors (moins de 65 ans), la couleur des urines demeure un bon témoin du niveau d'hydratation : claires, c'est parfait ; foncées, l'apport hydrique est insuffisant. Boire avant que n'apparaisse la sensation de soif est important, car c'est un mécanisme qui n'intervient, a fortiori avec l'âge, que lorsque le capital hydrique est déjà altéré.

Les différentes boissons

* L'eau

L'eau est évidemment la boisson de base. L'eau du robinet, plus économique, simplifie l'approvisionnement. Lorsqu'elle sent le chlore, il est conseillé de la faire couler 30 minutes à l'avance dans une carafe, afin de permettre aux composés malodorants de s'évaporer. Trop calcaire, elle peut être adoucie par un purificateur, dont les filtres se changent régulièrement.

Les eaux plates en bouteille faiblement minéralisées conviennent à tou·te·s ;

Les eaux plates fortement minéralisées permettent d'optimiser les apports en calcium et en magnésium.

* D'autres boissons que l'eau nature peuvent participer à couvrir vos besoins :

- L'eau aromatisée (feuilles de menthe, rondelles de citron, sirop faiblement sucré…) ;
- Le thé, le café, la chicorée, la tisane ;
- Le lait, nature ou aromatisé. En plus d'hydrater, il apporte du calcium ;
- Les jus de fruits : pressés à la maison ou en bouteille, ils apportent aussi des vitamines. Préférez les produits 100% pur jus sans sucres ajoutés et de manière occasionnelle (souvent faible pouvoir hydratant) ;
- Les potages, les soupes et les bouillons de légumes, qui ont le mérite de faire consommer des légumes.

UNE IDÉE !

Laissez infuser des fruits et/ou herbes dans son eau une nuit et au frigo, par exemple des concombres, citrons, fraises, kiwis, basilic, menthe, ananas…

UNE IDÉE !

Pensez aussi aux jus ou fruits mixés ! Les smoothies par exemple, très hydratants et nutritifs, à base de jus de fruits et fruits frais congelés, lait d'amande ou de soja, et prêts en quelques minutes. Les jus de fruits sans sucres ajoutés représentent également une option intéressante.

* L'alimentation

L'hydratation passe par la boisson oui, mais aussi par l'alimentation. En effet, on constate que l'on consomme près d'un litre d'eau par jour au travers des aliments que l'on mange.
L'alimentation est donc une source à ne pas négliger. Pour s'assurer que l'on prend pleinement avantage de nos repas pour s'hydrater, voici quelques conseils.

En tête de liste, pour favoriser l'hydratation, on retrouve sans surprise les fruits et légumes.

ZOOM

FRUITS ET LÉGUMES D'ÉTÉ

Melon, pastèque, fraise, tomate, aubergine, concombre, courgette, radis, poivron...

FRUITS ET LÉGUMES D'HIVER

Mandarine, pomme, poire, kiwi, carotte, courge, endive, navet...

IDÉES D'ENTRÉES HYDRATANTES

Soupe de courgettes
Bouillon carotte et céleri
Gaspacho légumes du soleil
Salade de concombres

IDÉES DE PLATS HYDRATANTS

Lieu noir et poêlée de courgettes
Tomates farcies
Cabillaud et julienne de légumes
Tian de légumes

IDÉES DE DESSERTS HYDRATANTS

Salade melon pastèque
Fromage blanc aux fruits rouge
Smoothie pomme banane
Sorbet

* L'eau gélifiée

Les eaux gélifiées contiennent un gélifiant de synthèse ou d'origine végétale, de type gomme guar, gomme xanthane et/ou farine de graine de caroube. L'eau gélifiée peut se présenter dans des coupelles prêtes à l'emploi, où elle est généralement de consistance très ferme.

Leur texture spécifique apporte plus de confort aux personnes souffrant de troubles de la déglutition et permet de limiter les risques de « fausse route ». Il en existe dans une grande variété de parfums, en version sucrée ou édulcorée, en format gourde ou en pot.

EAU GÉLIFIÉE « MAISON »

Faites bouillir un demi-litre d'eau que vous aurez parfumée à votre goût (sirops, thé, café, menthe, infusions...).

Ajouter un sachet d'agar-agar (2gr)
ou 5 feuilles de gélatine détrempées dans de l'eau froide (5 à 10 minutes) **ou un épaississant industriel.**

Bien délayer (parfois au fouet).

Laisser épaissir quelques minutes.

Réserver dans des barquettes, bols, ramequins.
Laisser refroidir avant de les conserver 24 heures.

UN CONSEIL :

Filmer les préparations et indiquez la date et l'heure de fabrication au feutre, pour les consommer dans les temps.

Comme elle ne se conserve pas longtemps, l'eau gélifiée « maison » doit être renouvelée chaque jour.

EAT at
HOME

CHAPITRE 2

COMMENT S'ORGANISER POUR MIEUX ACCOMPAGNER LA PERSONNE ?

1. Les courses

S'organiser, planifier les menus de la semaine, gérer les stocks de la maison, acheter exactement ce dont on a besoin... Tout cela permet de maintenir un bon équilibre à chaque repas, de maîtriser son budget et d'avoir l'esprit libre. Pour donner envie à la personne de manger, il est important de concevoir avec elle des menus variés, adaptés à ses goûts et à ses capacités de mâcher et d'avaler.
Suscitez et encouragez sa participation au choix et à la préparation du repas.

Faire la liste des courses ensemble

- Si la personne que vous aidez ne manifeste pas spontanément d'envies particulières, évoquez ensemble ce qui peut les réveiller : souvenirs d'enfance, aliments et recettes préférés... Consultez avec elle des publicités, des livres de recettes ou magazines.
- Prévoyez des aliments destinés aux goûters et collations : produits laitiers, pains, fruits, compotes...
- Pensez aux œufs, aux morceaux de viandes à cuisson longue, aux poissons en conserve...
- Choisissez des légumes et des fruits de saison.
- N'hésitez pas à acheter des légumes en conserve ou surgelés, ils sont de bonne qualité nutritionnelle.
- Mettez les féculents au menu de chaque repas : pains, produits céréaliers (pâtes, riz, semoule...), pommes de terre et légumes secs.

Faire les courses

- Si c'est possible, allez faire les courses à pied avec la personne que vous aidez dans un commerce de proximité, au marché... Cela permet à la personne de **conserver l'habitude de marcher, d'échanger avec l'extérieur, de choisir les aliments et de susciter l'envie.**
- Prenez le temps de regarder les étals, de choisir ensemble.
- Incitez la personne à goûter autre chose que des aliments « routiniers ».

Ranger les courses

- Si c'est vous qui rangez les courses, veillez à respecter **la place habituelle des produits**.
- **Soyez très attentifs aux règles d'hygiène**, une personne fragilisée est très sensible aux intoxications alimentaires à cause du vieillissement sensoriel.

La préparation des repas : un moment d'échange

- Il est important de **demander à la personne que vous aidez ce qu'elle a envie de manger,** un conseil de recette. Évoquez ensemble ses plats préférés, échangez ensemble durant la préparation du repas.
- Pendant que vous préparez le repas, **buvez un verre d'eau ensemble** et, de temps en temps, pourquoi pas un petit verre d'apéritif.
- **Sollicitez au maximum la personne** sur ce qu'elle peut faire : demandez-lui de vous aider à éplucher les légumes, de laver le petit matériel de cuisine, de mettre la table...
- **Stimulez son appétit :** montrez-lui le plat qui mijote, les oignons qui rissolent, faites-lui sentir le plat qui sort du four...
- **Relevez au maximum les saveurs :** utilisez des herbes aromatiques, épices, condiments, bulbes...
- **Confectionnez des plats en sauce** afin d'attendrir les viandes.
- **Privilégiez l'huile pour cuisiner** ou assaisonnez et mettez un peu de beurre ou de crème sur les légumes afin d'en augmenter la saveur et l'onctuosité.

Si vous n'êtes pas présent·e tous les jours auprès de la personne :

- **Préparez un ou deux plats pour deux ou trois jours,** et conditionnez-les en portions repas, adaptées à l'appétit de la personne.
- Inscrivez en gros le nom du plat, la date de préparation et le jour où il doit être consommé.

2. Les étiquettes

La liste des ingrédients est obligatoire. Ce sont tous les composants qui entrent dans la fabrication du produit alimentaire. Les ingrédients y sont présentés par ordre décroissant d'importance : le premier nommé est celui qui est le plus important en quantité, et ainsi de suite.
Si la personne est allergique à certains ingrédients, pensez à bien vérifier dans cette liste, exhaustive, que les ingrédients qui lui sont proscrits n'y figurent pas.
L'étiquetage nutritionnel concerne toutes les informations nutritionnelles qui apparaissent sur l'étiquette. Obligatoire sur tous les aliments pré-emballés, il prend la forme d'un tableau où l'on y retrouve les indications portant sur la valeur énergétique et les teneurs en graisses, acides gras saturés, glucides, sucres, et sel, exprimées pour 100g ou 100ml.

QUELQUES REPÈRES UTILES :

- ***Privilégiez les étiquettes courtes.*** *Moins il y a d'ingrédients notés sur les étiquettes, mieux c'est car cela signifie que le produit est peu transformé.*
- ***Évitez les produits trop salés, trop sucrés ou trop gras.*** *Les plats et desserts prêts à consommer sont généralement moins sains que les produits « faits maison ».*
- ***Attention aux produits allégés :*** *les matières grasses sont couramment remplacées par des additifs ou des épaississants.*

3. Le Nutriscore

Pour rendre les informations nutritionnelles plus claires et lisibles, un logo complémentaire, le Nutri-Score, peut être apposé sur la face avant des emballages.

Le Nutri-Score, c'est ce petit logo apposé sur les emballages qui note les produits de A, vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, rouge, pour les moins favorables. Il est pratique pour comparer les produits en un coup d'œil quand on fait ses courses et pour identifier ceux de meilleure qualité nutritionnelle. On vous donne toutes les clés pour bien utiliser le Nutri-Score et manger mieux au quotidien.

Le Nutri-Score a été mis au point par des équipes de recherche internationales indépendantes composées de scientifiques, de médecins et de nutritionnistes, pour rendre les informations nutritionnelles plus faciles à décrypter. **Pour classer chaque produit, le Nutri-Score prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :**

- En nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...
- En nutriments à limiter : calories, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur :

- Du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel **(classé A)**
- Au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel **(classé E)**

COMMENT BIEN UTILISER LE NUTRISCORE ?

D'abord, l'idéal pour avoir une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires (par exemple augmenter les légumes secs, aller vers les féculents complets, limiter la consommation de produits gras, sucrés, salés et ultra-transformés...). Et, dès qu'on le peut, il est préférable de cuisiner des plats maisons, à base d'aliments bruts, de préférence de saison. Mais, par manque de temps ou d'envie, et selon les produits, ce n'est pas toujours possible... C'est là que le Nutri-Score est bien utile : il permet de repérer en un coup d'œil les aliments de meilleure qualité nutritionnelle dans les rayons.

Vous pouvez utiliser le Nutri-Score pour :

- **Comparer les produits d'un même rayon :** les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E. En un coup d'œil, vous pourrez choisir, parmi vos céréales préférées, celles qui ont la meilleure qualité nutritionnelle.
- **Comparer un même produit de différentes marques :** les lasagnes à la bolognaise, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques
- **Comparer des produits qui se consomment à la même occasion :** en entrée, en plat, en dessert, au petit-déjeuner, au goûter. Par exemple, pour le dessert, vous pouvez comparer une mousse au chocolat avec un yaourt au fruit ou une crème caramel.

À quelques exceptions près (herbes aromatiques, thés, cafés, levures, etc.), tous les produits transformés et les boissons sont concernés par le Nutri-Score. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées.

4. Les dates de péremptions

POUR MOINS GASPILLER, VEILLEZ AUX DATES DE PÉREMPTION !

Il existe deux types d'indications :

- **La date limite de consommation :** elle s'applique à des produits susceptibles, après une courte période, de présenter un danger pour la santé (exemples : viandes, poissons...).

  À CONSOMMER JUSQU'AU : 10.04.22

  La Date Limite de Consommation (DLC) est repérée par la formule **« à consommer jusqu'au... ».**

  Dans le principe, une fois passée cette date, les produits peuvent présenter des risques sanitaires. Mais dans la réalité, ces produits peuvent être consommés plusieurs jours après la date sans danger, à condition qu'ils aient été conservés dans les bonnes conditions d'hygiène et de conservation, et que la chaîne du froid n'ait pas été rompue pendant leur transport.

  Pour limiter le gaspillage alimentaire, ne jetez pas systématiquement vos produits ayant dépassé la Date Limite de Consommation (DLC). Si elle est dépassée uniquement de quelques jours, regardez, sentez et goûtez vos produits avant de les jeter : ils sont sans doute encore bons à consommer.

  Le yaourt : Si vos yaourts périment et que vous ne pouvez pas les manger, plutôt que de les jeter, congelez-les ! Un yaourt se congèle pendant un mois, pensez à le sortir du congélateur plusieurs heures avant de le manger. Vous pouvez également utiliser vos yaourts dans un smoothie, une vinaigrette ou dans un gâteau.

  Lorsque l'on fait ses courses, on a souvent le réflexe de regarder les Dates Limites de Consommation (DLC) sur les produits et de choisir... la date la plus éloignée, quand bien même nous savons que ces produits seront consommés avant cette date. Cette habitude contribue amplement au gaspillage alimentaire dans les supermarchés. En effet, les consommateurs choisissant en grande majorité les dates les plus éloignées, les supermarchés devront jeter tous les aliments avec les DLC les plus proches. Ne choisissez pas systématiquement les DLC les plus éloignées si vous savez que vous consommerez le produit avant cette date. Privilégiez les DLC les plus proches quand vous savez que vous consommerez ce produit rapidement. Vous contribuerez ainsi à diminuer le gaspillage alimentaire dans la grande distribution.

- **La date de durabilité minimale :** elle s'applique à des produits de plus longue conservation. Une fois la date dépassée, le produit ne présente pas de danger pour la consommation mais peut avoir perdu quelques qualités gustatives (exemples : les biscuits, les biscottes...).

  À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT LE ; 30.04.22

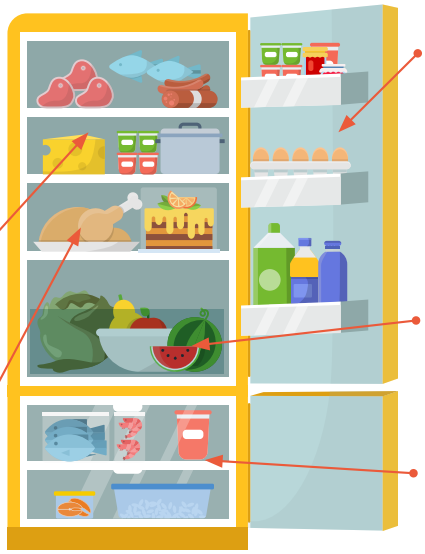
  Elle est indiquée sur les emballages par la formule **« À consommer de préférence avant... ».**

5. Le réfrigérateur

Selon le réfrigérateur, les zones peuvent être différentes. Pour connaître l'emplacement des zones et les modalités de rangement des différents aliments, il faut se reporter à la notice.

Entre 0°C et 3°C
La zone froide : laitages entamés, viandes, poissons crus, fruits de mer, charcuterie, fromages frais, produits en décongélation…

Entre 4°C et 6°C
La zone fraîche : viandes et poissons cuits, fromages durs, yaourts, crème fraîche, fruits et légumes cuits, pâtisserie…



Entre 6°C et 8°C
La porte : beurre, condiments, sauce (moutarde…), boissons (jus de fruits, lait…)

Entre 0°C et 10°C
Le bac à légumes : fruits et légumes frais

À -18°C
Le congélateur : glaces, produits et restes surgelés

ADEME – Infographie « Comment traquer le gaspillage alimentaire ? »

L'ALIMENTATION DURABLE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

ZOOM

Source de plaisir et réponse aux besoins vitaux des hommes, l'alimentation est au cœur des enjeux environnementaux, sanitaires et socio-économiques.

Face à l'augmentation des besoins à l'échelle de la planète, **l'Alimentation Durable s'impose comme un défi collectif à relever et comme une voie d'avenir pour nos filières alimentaires.**

L'Alimentation Durable est l'ensemble des pratiques alimentaires qui visent à nourrir les êtres humains en qualité et en quantité suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'environnement, en étant accessible économiquement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

L'alimentation est l'un des enjeux majeurs de notre siècle, avec le doublement prévu des besoins alimentaires à l'horizon 2050 lié à la hausse démographique mondiale et aux évolutions des régimes alimentaires, dans un contexte de changement climatique et de réduction nécessaire de l'empreinte écologique humaine.

L'alimentation constitue le premier poste responsable des émissions de gaz à effet de serre (GES), du même ordre de grandeur que le transport ou le logement. Les impacts sont également importants sur les enjeux de protection de l'eau, des sols, de l'air et de la biodiversité. La majeure partie des impacts se situe à l'étape de production agricole, et dépend donc en grande partie des modes de production, mais également de la composition du régime alimentaire.

Sur le plan de la santé, l'alimentation est un facteur clé d'une population en bonne santé et la malnutrition contribue aujourd'hui fortement au développement de maladies répandues dans les pays industrialisés, telles que cancer, maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète...

Pour nourrir le monde à l'horizon 2050 et contribuer à la transition écologique, il faut évoluer vers :

- **Une production agricole ayant des pratiques plus respectueuses de l'environnement,** une intégration de l'écoconception au sein des filières agro-alimentaires. Il est également indispensable de travailler sur l'intégralité des étapes de la chaine, de la fourche à la fourchette : logistique, transports, transformation, conditionnement, distribution, consommation ;
- **Une évolution des pratiques alimentaires** en faisant converger les enjeux de santé et d'environnement. Cela passe notamment par le rééquilibrage entre aliments d'origine animale et d'origine végétale, la consommation de produits de saison et de proximité... ;
- **Une réduction drastique des pertes et gaspillage** à chaque étape de la chaîne alimentaire (1/3 de la production mondiale est gaspillé).

ZOOM

L'ALIMENTATION DURABLE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Comment pouvons nous agir à notre niveau ?

* Je participe à la lutte contre le gaspillage alimentaire et les déchets d'emballages.

Choisir des produits en vrac permet de limiter le volume des déchets d'emballages, à condition de penser à apporter avec soi son sac réutilisable, son panier, son cabas. Les produits en vrac n'ont pas de barquette en plastique, de film plastique, de barquette en polystyrène, qui deviendront des déchets non recyclables.

* Éviter le suremballage :

Le suremballage concerne souvent les petites portions ou les portions individuelles. Beurre, confiture, gâteaux, fromages, sucre... Pour emballer une petite portion, plus de papiers, de cartons, de plastiques, de polystyrène... sont utilisés. Bien souvent, ces emballages ne sont pas recyclables, ou ils sont tellement petits qu'ils ne peuvent pas être recyclés. Lorsque c'est possible, il est préférable d'éviter les produits emballés en portions individuelles et de privilégier les plus grands formats, qui produisent moins de déchets.

ZOOM

* Ne pas jeter ses fruits et légumes abîmés : pensez à les utiliser dans des préparations

LA POMME

Lorsque vos pommes sont trop mûres, flétries ou abimées, ne les jetez pas ! Coupez-les et réalisez une délicieuse compote de pommes, il suffit de les faire cuire. Vous pouvez aussi mettre vos pommes trop mûres dans un gâteau !

LA BANANE

Ne jetez pas vos bananes noircies ! Vous pouvez les mixer pour les incorporer dans un smoothie, un gâteau, un muffin, un pain, les recouvrir de chocolat fondu... Les bananes noircies sont encore bonnes à consommer, ne les jetez pas, mangez-les !

LA TOMATE

Si vos tomates sont abimées, ne les jetez pas ! Vous pouvez faire du coulis de tomates, de la sauce tomate, que vous pourrez conserver dans votre congélateur si vous ne voulez pas les manger tout de suite. Vous pouvez également réaliser des tomates confites ou séchées.

LE CITRON

Pour conserver vos citrons plus longtemps, gardez-les au réfrigérateur. Les citrons qui s'abiment et se flétrissent ne doivent pas être jetés ! Grattez les zestes de citrons pour les incorporer à vos plats ou vos gâteaux. Récupérez le jus de votre citron pour des boissons citronnées, des cocktails ou des rince-doigts. Vos demi-citrons abimés pourront être frottés sur des surfaces à nettoyer.

LES HERBES AROMATIQUES

Vous pouvez ciseler vos herbes fraîches et les mettre dans un sachet ou une boîte au congélateur. Elles se conservent très bien. Vous pouvez également faire sécher vos herbes, en leur mettant la tête à l'envers. Enfin, s'il vous reste des herbes aromatiques, vous pouvez aromatiser vos huiles en y plongeant vos herbes et réaliser ainsi de l'huile au basilic, au thym...

LA SALADE

Vous pouvez mettre vos feuilles de salade dans une soupe, dans des plats mijotés ou sautés. Vous pouvez les mixer pour les incorporer à une sauce verte ou un pesto, ou réaliser une mousse ou une crème de salade.

ZOOM

L'ALIMENTATION DURABLE ET LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

* Faire l'inventaire de son réfrigérateur, congélateur et placards

Avant d'aller faire les courses pour ne pas acheter inutilement et moins jeter. Plutôt que de faire des courses et de racheter de la nourriture, il est préférable de consommer au fur et à mesure. Vous ferez ainsi des économies et ne gaspillerez pas de nourriture.

* Acheter des fruits et légumes « moches »

Les légumes vendus dans les supermarchés sont calibrés et répondent à un cahier des charges précis en termes de taille, couleur, forme, aspect... Mais la nature ne se soucie pas des exigences de la grande distribution. Elle fait pousser des légumes tordus, biscornus, tachetés, trop gros ou trop petits... Ces légumes sont tout aussi savoureux. Lutter contre le gaspillage alimentaire, c'est accepter d'acheter des légumes considérés comme « moches » ! Ces légumes ne sont d'ailleurs pas moches, ils sont juste naturels.

RETROUVEZ LE CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON DANS NOTRE LIVRE DE RECETTE !

* Je favorise les circuits courts

Manger en circuit court signifie choisir des produits alimentaires selon deux critères : la proximité géographique et le faible nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur. Acheter ses aliments en circuits courts, c'est bon pour le climat et pour tout le monde : des produits frais, une meilleure rémunération des agriculteurs, des emplois locaux soutenus, moins d'émissions de gaz à effet de serre et moins de gaspillage.

La vente en circuits courts de produits alimentaires peut prendre des formes multiples : vente directe du producteur au consommateur (à la ferme, par internet, par livraison en points relais ou à domicile, sur les marchés de détail), mais aussi vente via un seul intermédiaire (restaurateurs, commerçants, restauration collective).

Acheter en circuits courts, c'est aussi réduire les transports des produits et, souvent, les emballages. C'est donc réduire son empreinte carbone.

Enfin, en réduisant le temps de transport et le stockage, les circuits courts peuvent fournir des fruits et légumes frais de meilleure qualité et éviter le gaspillage. À condition bien sûr de les consommer entièrement et dans les jours qui suivent l'achat.

* Je privilégie les produits locaux et de saison

Les fruits et les légumes poussent selon les saisons et le plaisir de les manger doit être lié à la saisonnalité de ces produits. Consommer des fruits et légumes de saison est un acte citoyen. Acheter des fruits ou légumes importés ou cultivés sous serre est très mauvais pour l'environnement et pour les agriculteurs locaux. Les produits locaux nécessitent peu de transport, donc émettent peu de gaz à effet de serre. Ils ne sont en général pas cultivés sous serres chauffées, ne nécessitent pas de conservateurs chimiques ou de réfrigération, et consomment moins d'emballages.

CHAPITRE 3

COMMENT MAINTENIR LE PLAISIR ET L'AUTONOMIE DE LA PERSONNE ACCOMPAGNÉE ?

Quelques techniques à connaître

1. Le manger main

Il arrive parfois qu'une personne souffrant de troubles cognitifs ou de certaines maladies telle que la maladie d'Alzheimer ait oublié la notion d'utilisation de couverts. Afin que les repas puissent rester agréables et conviviaux, il faut essayer de faire en sorte que la personne puisse s'alimenter autrement tout en conservant son autonomie. Il est donc important d'essayer de privilégier les repas pris à la main.

Le manger main, aussi appelée FIFO pour Finger Food, propose des plats à manger directement avec les doigts sans avoir besoin de recourir à une fourchette et un couteau.

L'intérêt du manger main réside dans la **préservation de l'autonomie de la personne en évitant qu'une tierce personne intervienne pour donner à manger.** Les aliments sont présentés en petits cubes, bâtonnets ou en tartelettes faciles à manger à la main. Les bouchées sont consommables en une ou deux fois.

Les avantages du manger main

- **Maintenir de l'autonomie autour de l'alimentation ;**
- **Valoriser la personne et lui redonner confiance ;**
- **Retrouver et/ou conserver le plaisir de manger seul ;**
- **Lutter contre la dénutrition.**

CONSEILS

Passer au manger main est parfois difficile et doit se faire en douceur et dans le temps. En effet, notre culture et notre éducation nous ont appris que manger avec les mains était impoli. Certaines personnes peuvent être gênées de passer à cette technique d'alimentation. Il faut donc :

- ***Ne pas attendre forcément le jour où cela devient nécessaire et mettre en place cette technique en la proposant de temps à autre ;***
- ***Laisser le temps à la personne de s'y habituer ;***
- ***Amener cette nouvelle façon de s'alimenter en douceur ;***
- ***Expliquer cette technique à la personne** pour qu'elle ne ressente pas cela comme une infantilisation mais une manière de rester autonome.*

Pour vous aider à intégrer et accepter le manger main

- **Jouez le jeu** en tant qu'aidant·e et mangez vous-même avec les mains ;
- **Organisez une pizza party ou un apéritif dinatoire** où tou·te·s les convives mangeront avec les mains ;
- **Proposez des nouvelles cuisines** (asiatiques, créoles) et soulignez le fait que dans de nombreuses cultures, il est normal de manger avec les mains ;
- **Ne vous culpabilisez pas,** vous n'infantilisez pas la personne en face, vous l'aidez à reprendre le contrôle de son alimentation.

LES PRINCIPES DU MANGER MAIN

- **Respecter des exigences de formes et de textures :** les aliments doivent être faciles à attraper et préhensibles (ne pas s'écraser, se casser, glisser, fondre ou s'émietter) ;
- **Prévoir une température adéquate** pour éviter les brûlures ;
- **Choisir une vaisselle plate** sans rebords pour un accès facile aux mets.

Exemples d'aliments à proposer

ENTRÉES

Tout ce qui peut être tartiné : *fromage, rillettes de viandes, de légumes ou de poisson, confiture...*

Légumes crus *en bâtonnets, tomates cerises, radis, concombre, chou-fleur...*

Mini feuilletés garnis : *lardons, saucisse, poulet, légumes...*

DES RECETTES TELLES QUE CELLES DES « BEIGNETS DE MORUE », DES « BOUCHÉES DE MOUSSE DE CAROTTES », OU DES « PALOURDES DANS LE STYLE « BOLHAO PATO » » PEUVENT ÊTRE RETROUVÉES DANS LE LIVRE DE RECETTES « BALADE GOURMANDE EN EUROPE » !

GOÛTERS

Biscuits type cigarettes, gaufres, cookies, crêpes, cakes, bâtonnets de fromage, yaourts à boire, carré de chocolat...

DESSERTS

Petits fruits tels que le raisin, la cerise, fruits découpés, compotes à boire, yaourts à boire, glace en bâtonnet, fromages à tartiner ou découpés en bâtonnet...

PLATS

Tout ce qui peut être naturellement mangé avec les doigts : *acras de morue, gnocchi, pomme duchesse et pomme dauphine, frites de patate douce, de carotte, de céleri..., beignet de légumes, pilon de poulet, nuggets de poulet ou de poisson, crevettes, petites saucisses, mini-boudins, boulettes de viande, fallafels...*

Tout ce qui se découpe en parts : *omelette bien cuite, tortillas, quiches, pizza, cakes, croque-monsieur, terrines de légumes, cube de polenta, de semoule de blé ferme.*

Tout ce qui se roule : *Jambon et fromage frais roulés, wrap, nems, samossas, sushis, ballotine de volaille...*

DES RECETTES TELLES QUE CELLES DES « CLAFOUTIS EXPRESS DE LÉGUMES » OU DES « MINI CROQUE-MONSIEUR » PEUVENT ÊTRE RETROUVÉES DANS LE LIVRE DE RECETTES « BALADE GOURMANDE EN EUROPE » !

CONSEILS :

Pour que les bouchées aient une bonne consistance et donc une bonne tenue en main :

- ***Modifiez la consistance des aliments semi-liquides*** *grâce à des épaississants et gélifiants : gélatine, agar-agar ;*
- ***Veillez à ne pas trop frire les aliments,*** *préférez la cuisson au four ;*
- ***Privilégiez la tendreté*** *pour la cuisson des viandes et poissons.*

Les agents de textures qui vous aideront :

- ***Utilisez la gélatine et l'agar-agar*** *pour la réalisation de vos bouchées froides ;*
- ***Utilisez les flocons de pommes de terre, la maïzena et l'œuf*** *pour la réalisation de vos bouchées chaudes type galettes, flans, pains de viande...*

2. Les textures modifiées

Il s'agit de préparer et de faire évoluer ses habitudes alimentaires comme culinaires vers des mets **dont la texture, modifiée afin de faciliter leur consommation, exhale malgré tout les qualités gustatives des aliments qui les composent.** Il s'agit donc de réaliser des recettes à partager, donnant envie de retrouver le plaisir de passer à table et qui conviendront aussi bien à la personne aidée qu'à l'aidant·e.

Cette technique a pour objectif de **faciliter l'ingestion des aliments** en jouant sur les textures, tout en respectant les goûts et les besoins nutritionnels de la personne aidée.

FAUX !

IDÉE REÇUE

« Les compotes et les purées pour bébé sont adaptées aux personnes âgées »

On utilise cette technique en cas de :

- **Détérioration des capacités de mastication :** état dentaire dégradé, appareil dentaire inadapté, sensibilité dentaire, mycose buccale...
- **Troubles de l'alimentation d'origine neurologique :** accidents vasculaires cérébraux, maladies neurologiques, maladie d'Alzheimer et démences apparentées...
- **Risques de troubles de la déglutition.**

PRIVILÉGIER LA TENDRETÉ DES ALIMENTS

En effet, il s'agit de cuisiner puis de consommer les aliments choisis de façon à atteindre une certaine tendreté en bouche. Cela permet de continuer à faire travailler les dents et les gencives mais aussi de les entretenir afin de les maintenir en place plus longtemps.

Pour certaines denrées alimentaires, notamment la viande, les légumes et les fruits, **la tendreté sera particulièrement recherchée à travers deux facteurs :**

Le choix des produits

Pour la viande il est conseillé de choisir des morceaux plus gras dits « persillés », qui permettent un rendu plus fondant, plus juteux et donc plus tendre.

Pour les légumes, il faut préférer ceux qui sont naturellement mous : courgettes, aubergines, avocats, pommes de terre...

Pour les fruits, choisissez des fruits extrêmement mûrs pour trouver plus de tendreté.

La maîtrise des cuissons

Pour la viande, il est recommandé de ne pas trop la cuire ;

Pour les légumes et féculents il s'agit de rallonger le temps de cuisson ;

On peut également faire mariner son aliment (viande, poisson, légumes, féculents) dans une sauce. Cela améliore la tendreté au moment de la cuisson ;

Cependant, face à certaines situations et certaines pathologies, la recherche d'une simple tendreté peut s'avérer insuffisante. Il faut alors modifier la texture même de l'aliment afin qu'il puisse être plus facilement consommé par la personne.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE TEXTURES

Non modifiée

Pour les personnes mangeant sans difficulté.

Coupée

Pour les personnes ne sachant ou ne pouvant plus couper leurs aliments.

Tendre/molle

Pour les personnes où les risques sont moindres.

Hachée

Pour les personnes :

- Fatiguées ;
- Aux facultés réduites ;
- Avec des difficultés à croquer des aliments ;
- Ressentant des douleurs lors de la mastication et/ou de la déglutition ;
- Édentées ou portant un appareil dentaire.

Mixée

Pour les personnes ne pouvant ni croquer, ni mastiquer, ni former de bol alimentaire et pour lesquelles il y a risque de stagnation alimentaire dans les joues.

Lissée

Pour les personnes qui ne disposent pas d'une faculté de contrôle lingual permettant de gérer le passage des liquides dans l'œsophage.

Sans graines

Pour les personnes présentant un risque d'étouffement en cas de consommation d'aliments dispersibles.

TECHNIQUES

Comment rendre une texture moins épaisse ?

Rajoutez un bouillon de légumes ou de viandes, du lait, de la crème fraîche, du jus de tomate, de la sauce...

Comment épaissir une texture ?

Rajoutez de la mie de pain, de la fécule de maïs ou de pomme de terre, un épaississant (gélatine, agar agar)...

3. L'enrichissement

L'enrichissement est recommandé lorsque les besoins nutritionnels sont augmentés ou que les apports alimentaires sont diminués : en cas d'insuffisance d'appétit, de perte de poids, de faible consommation de viande et/ou de produits laitiers.

Il s'agit **d'enrichir l'alimentation habituelle avec différents aliments qui vont permettre d'augmenter l'apport énergétique et en protéines sans augmenter le volume des préparations.** Il faut privilégier les aliments les plus riches.

Comment enrichir son alimentation ?

- **Pour enrichir en protéines :** un enrichissement en protéines permet de limiter la perte musculaire et d'aider à reprendre du muscle. Favorisez les aliments riches en protéines : viandes, poisson, œufs, fromage, produits laitiers, poudre de lait écrémé.
- **Pour enrichir en énergie :** un enrichissement en énergie permet de limiter la perte de poids ou d'aider à reprendre du poids.

  Rajoutez aux préparations beurre, margarine, crème fraîche, mayonnaise, huile, fromage, charcuterie, miel, confiture, sirop, coulis de fruit, chocolat, caramel, crème de marron...

EN PRATIQUE

LES POTAGES

Ajoutez des pâtes, du tapioca, du pain, des croûtons, des pommes de terre, de la crème fraîche, du beurre, du fromage, du lait en poudre, du lait concentré non sucré, des œufs, de la viande ou du jambon haché.

LES PLATS FROIDS

Complétez les crudités avec des œufs durs, du jambon émincé, des lardons, du poulet, du thon, du surimi, des crevettes, des cubes de fromage, du maïs, des olives, des raisins secs. Optez pour les salades de pâtes, salades de riz, de pommes de terre, taboulé…

LES PLATS CHAUDS

Optez pour des plats naturellement riches, tels que les viandes en sauce, des hachis Parmentier, des gratins de poissons, des lasagnes, des produits frits et panés, des omelettes au fromage…

LES LÉGUMES

Préparez-les avec de la béchamel, des sauces ou en gratins enrichis avec du lait en poudre, du gruyère, de la crème fraîche, du beurre, des œufs, de la viande hachée. Sous forme de flan de légumes, de purées, de tartes ou de tourtes.

LES FÉCULENTS

Ajoutez des jaunes d'œufs, du beurre, de la crème fraîche, du fromage, du lait en poudre, du jambon mixé, de la sauce.

Privilégiez les aliments gratinés ou frits.

LES LAITAGES ET DESSERTS

Incorporez du lait en poudre, du lait concentré sucré, de la crème fraîche, de la confiture, du miel, du caramel, du chocolat, des coulis, des fruits au sirop…

Favorisez les desserts les plus énergisants tels que les gâteaux de riz ou de semoule, les flans aux œufs, les crèmes anglaises et pâtissières, les clafoutis de fruits, les quatre-quarts, les gratins de fruits, les crèmes glacées et les milk-shakes.

QUELQUES QUANTITÉS À RESPECTER POUR ENRICHIR FACILEMENT UN PLAT

Lait entier
= 200ml

Emmental, Comté
= 20g soit 1 cuillère à soupe

Poudre de lait ou lait concentré non sucré
= 1 cuillère à soupe

Œufs
= 1 jaune d'œuf ou un œuf entier

Jambon mixé, viande hachée, chair à saucisse
= 20g environ soit 1 cuillère à soupe

Poudre de protéines
= 1 à 3 cuillères à soupe

Beurre/huile
= 1 noisette ou 1 cuillère à soupe soit environ 10g

Crème fraîche entière épaisse
= 1 cuillère à soupe (environ 25g)

Fécule de maïs, farine
= 5g soit une cuillère à café

Poudre de céréales
= 1 à 2 cuillères à soupe

Vermicelles, tapioca, semoule
= 30g crues

Pomme de terre
= pomme de terre de la taille d'un œuf

Légumes secs
= 30g crus

4. Les modes de cuisson

Cuits à la vapeur, bouillis, sautés, grillés… Suivant le mode de cuisson utilisé, les aliments peuvent perdre une belle proportion de leur valeur nutritionnelle. Mais la détérioration des vitamines et des minéraux s'enclenche parfois bien avant la cuisson.

En effet, les vitamines sont des éléments très fragiles, qui résistent mal à l'air et à la chaleur. Dès lors qu'on les conserve trop longtemps ou qu'on les coupe, ils s'oxydent et la destruction des vitamines s'amorce.

Pendant la cuisson, cette altération continue de façon plus ou moins importante. Quelle méthode privilégier pour conserver au maximum les bienfaits des aliments ?

Il est important de varier les cuissons afin de varier les goûts et donc les plaisirs.

LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSON

À l'eau (pochage, court bouillon, sac de cuisson à immerger)

La cuisson à l'eau ne nécessite aucun ajout de matière grasse. Mais plus elle est longue, plus les vitamines s'échappent dans l'eau. Les aliments s'allègent alors d'une grande partie de leurs qualités nutritionnelles.

CONSEILS POUR DIMINUER CETTE PERTE :

Faire bouillir l'eau avant de plonger les légumes dans le bain.

Conserver l'eau de cuisson pour la transformer en bouillon, l'incorporer dans une soupe ou y cuire des céréales qui réabsorbent les vitamines.

Au four

Comme toutes les cuissons sèches, la cuisson au four expose les aliments à de fortes températures pendant un long moment. Au-delà de 120°C, les nutriments sont détruits de manière significative.

Au four cependant, les aliments caramélisent (réaction de Maillard). Une réaction chimique complexe se produit qui correspond à l'action des sucres sur les protéines à haute température. C'est grâce à cette réaction que le pain croustille et que la peau du poulet se dore.

Ce mode de cuisson a alors un avantage de taille : l'avantage gustatif. Mais attention aux cuissons poussées à l'excès. En effet, de plus en plus d'études démontrent que les aliments trop cuits génèrent des substances potentiellement cancérigènes.

À la poêle

Température élevée oblige, les nutriments et vitamines sont en partie dégradés mais la qualité gustative est là aussi maintenue.
Afin d'alléger l'ajout de matière grasse pour la cuisson et éviter que les aliments n'accrochent, il est conseillé de choisir une poêle avec un revêtement antiadhésif.
Attention en cas d'ajout de matière grasse, toutes les huiles ne chauffent pas. Pour une cuisson à feu doux, mieux vaut privilégier : l'huile de noisette, l'huile de soja ou encore l'huile d'olive. Pour une cuisson à feu vif, se tourner vers l'huile d'olive, l'huile d'avocat ou l'huile de sésame. Pour la friture, préférez l'huile de tournesol ou de pépin de raisin.

À la vapeur

Les aliments sont placés dans un panier et n'entrent pas en contact direct avec l'eau. Les vitamines sont ainsi préservées et les aliments conservent une grande partie de leurs qualités nutritionnelles.
C'est la cuisson qui préserve le mieux les vitamines. Elle est idéale pour les légumes fragiles comme les courgettes, les artichauts, les poireaux... En revanche, elle n'est pas adaptée aux légumes riches en eau comme le concombre ou la tomate.

Au wok

Ce mode de cuisson permet de cuire à feu vif pendant un temps court, réduisant ainsi la perte en vitamines et nutriments. Plutôt light, à condition de bien doser les matières grasses, le wok permet de réaliser des préparations colorées, savoureuses et croquantes.
Le wok est adapté à la cuisson des courgettes, champignons ou poivrons. Toutefois, il reste préférable de cuire à l'eau les légumes denses comme le chou, les légumineuses, les navets et les carottes.

Au micro-ondes

Souvent pointée du doigt, la cuisson au micro-ondes présente toutefois certains avantages. C'est un mode de cuisson rapide et pratique. Par ailleurs on rajoute peu ou pas d'eau, ce qui permet de préserver une partie des vitamines et minéraux. Il est aussi le mode de cuisson le plus économique.

En papillote

Parfaite pour cuire les légumes, les poissons et les volailles sans matières grasses, la cuisson en papillote est particulièrement diététique. C'est un mode de cuisson savoureux qui permet aux arômes d'être préservés et de se diffuser de façon homogène.
Elle conserve une bonne partie des minéraux et des vitamines.

ATTENTION
Au papier d'aluminium qui dépose des particules toxiques sur les aliments pendant la cuisson. Il est conseillé de privilégier le papier sulfurisé ou mieux encore de grandes feuilles de légumes (exemple : chou, blette, banane...)

Au barbecue

Il reste certainement le mode de cuisson le plus convivial mais aussi le plus agressif et le plus dangereux pour la santé et l'environnement. Malgré ce bon goût fumé, la viande ou les légumes cuits au barbecue s'imprègnent de composés cancérigènes lors de la combustion du charbon de bois ou des allume-feux.
Sans pour autant ne pas l'utiliser, on garde ce mode de cuisson pour les occasions festives.

5. Les épices et herbes aromatiques

POURQUOI UTILISER DES ÉPICES ET HERBES AROMATIQUES ?

Elles donnent du goût

En effet, curry, curcuma, thym, aneth et autres herbes et épices améliorent un plat ou un aliment en rehaussant le goût et en modifiant la saveur avec peu d'efforts.

Elles permettent de réduire la consommation de sel

Les aromates permettent de réduire la quantité de sel consommée à table ou lors des cuissons des aliments. Et ce bienfait est particulièrement notable si on sait que notre alimentation a tendance à être beaucoup trop riche en sel.
Pensez au gomasio (mélange de sel et sésame) ou au herbamare (mélange de sel, herbes aromatiques et légumes) : moins de sel et plus de saveurs.

Elles font travailler les sens

Les herbes et épices possèdent des arômes et des saveurs toutes différentes les unes des autres. Se laisser transporter par toute leur variété de saveurs nous permet de faire travailler nos sens, en stimulant notre goût et notre odorat.

Elles ajoutent de la couleur aux plats

Cuisiner avec les herbes et épices permet aussi d'ajouter de la couleur à nos plats ! Le curry ou le curcuma permet, par exemple, d'ajouter une belle couleur jaune. Quant aux herbes (ciboulette, persil et autres) – de la couleur verte.

Elles stimulent l'appétit

En faisant travailler le goût, l'odorat, mais aussi nos yeux qui se délectent de tous ces plats colorés, les herbes et les épices stimulent notre appétit.

Elles sont bonnes pour la santé

Autre raison, et pas des moindres : les herbes et les épices sont bonnes pour la santé. Elles sont riches en nutriments, en particulier en vitamines antioxydantes, qui permettent de lutter contre le vieillissement de nos cellules.

Elles favorisent la digestion

De même, par leur action stimulante sur nos sens (odorat et goût), les aromates facilitent la digestion. En effet, face à toutes les émotions gustatives engendrées par les aromates, nous « salivons » : or, la salive contient des sucs gastriques qui participent dès la mise en bouche à la digestion de ce que nous mangeons.

Elles ne sont pas caloriques

Régime ou pas régime, les aromates permettent d'apporter du goût et une touche plus sympathique sans augmenter la valeur calorique du plat.

Elles participent au plaisir de manger

Sentir toutes ces saveurs qui émanent des aliments assaisonnés par les différents aromates qui existent, fait participer au plaisir de manger – que ce soit par les saveurs qu'elles apportent ou par les couleurs qu'elles donnent à nos plats.
Il existe des centaines d'herbes et épices différentes : curcuma, cannelle ou curry côté épices ; basilic, menthe ou thym côté herbes. Vous pouvez ainsi assaisonner un même aliment d'une dizaine, voire une centaine, de façons différentes.

QUELQUES SUPERS ÉPICES

Le curcuma

Le curcuma est une épice jaune-orangée qui entre dans la préparation du célèbre curry indien. Sa couleur jaune est due au pigment qu'il renferme, la curcumine. Le curcuma est connu pour ses puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Il protège contre l'oxydation des cellules et est donc efficace pour ralentir le développement des cancers (côlon, pancréas, poumons...).

Le curcuma se révèle également efficace contre les inflammations digestives, articulaires et hépatiques. Il améliore la fonction du foie et de la bile et favorise la digestion. En ce sens, il pourrait être utilisé contre des maladies comme le syndrome du côlon irritable, l'arthrite ou la colite ulcéreuse.

Ces nombreuses vertus du curcuma sont amplifiées s'il est utilisé avec du poivre noir, lequel contient de la pipérine. Cette molécule facilite l'absorption de la curcumine.

Ajoutez une demi-cuillère à soupe de curcuma en poudre à vos plats de poisson, de viande ou à vos soupes.

Pour une infusion au curcuma, portez 250 ml d'eau à ébullition puis ajoutez-y une cuillère à café de curcuma en poudre. Vous pouvez également y ajouter du gingembre, du miel ou du citron et profiter des bienfaits du curcuma sur la santé.

La cannelle

Si son parfum envoûtant en fait une épice incontournable lors de la préparation des desserts, la cannelle n'en est pas moins bénéfique pour la santé. Elle est d'ailleurs l'une des épices les plus riches en antioxydants. Elle aide à éliminer les toxines dans l'organisme. En ce faisant, elle peut soulager des maladies comme les diarrhées, les rhumatismes ou les maux de gorge.

La principale vertu médicinale de la cannelle reste cependant la diminution du taux de sucre dans le sang, ce qui la rend particulièrement efficace contre le diabète.

Une autre vertu surprenante de la cannelle sur la santé est la stimulation de la mémoire.

En cuisine, incorporez-la dans les préparations habituelles. Vous pouvez par exemple en saupoudrer sur les desserts, pour une alternative au sucre.

En infusion : faites infuser un bâton de cannelle (ou une cuillère à soupe de cannelle moulue) dans une tasse d'eau chaude, à prendre après le repas.

Le gingembre

Épice originaire de l'Inde, le gingembre est réputé pour ses bienfaits contre les nausées et les vomissements.

Le gingembre est aussi un antispasmodique et un antioxydant puissant. Anti-inflammatoire, cette épice contribue en outre à réduire les douleurs musculaires et rhumatismales. Elle améliore aussi la circulation du sang. Utilisez le gingembre moulu pour les marinades, bouillons et sauces en tout genre. Vous pouvez aussi le couper ou le râper.

Il s'utilise également cru.

Sumac

Le sumac est une épice orientale qui se fraie peu à peu un passage dans la cuisine occidentale. C'est un condiment obtenu à partir de baies séchées de couleur rouge brique poussant sur un arbuste (Rhus Coriaria) de la même famille que le pistachier. Cette épice au goût fruité et acidulé utilisée depuis l'Antiquité au Moyen-Orient est un excellent substitut au citron et au vinaigre. Les cuisines libanaise, syrienne, iranienne ou turque y ont recours au quotidien.

Analgésique, anti-inflammatoire, antioxydant, antidiabétique, antiseptique, régulateur du cholestérol et de la digestion... Ses propriétés médicinales sont reconnues depuis plus de vingt siècles grâce à un médecin et apothicaire grec, Pedanius Dioscoride.

Comment consommer le sumac ?

Pour profiter de ses propriétés, il suffit de consommer le sumac, que ce soit en cuisine, ou bien en infusion, en faisant infuser une cuillère à café d'épice dans une tasse d'eau chaude, pendant 7 à 10 minutes.

COMMENT BIEN CONSERVER SES ÉPICES ?

Les épices se détériorent si elles sont exposées à la lumière. Elles sont aussi facilement sujettes à la moisissure. Elles peuvent même perdre leur goût. Pour éviter cela, conservez-les dans un bocal en verre ou un sachet hermétique. Ça protègera les épices de l'air et de l'humidité.

En outre, gardez-les à l'abri de la lumière et de la chaleur. Mettez-les dans un placard à température ambiante. Les mettre au réfrigérateur n'est pas une bonne idée à cause de l'humidité. Évitez également de les mettre à proximité de plaques chauffantes ou de votre cuisinière à gaz.

Certes, les enfermer serait dommage, car on ne verra pas leurs belles couleurs. Mais c'est plus sûr. Pour qu'elles gardent leurs couleurs, saveurs et arômes, protégez-les de toute luminosité.

Étiquetez vos bocaux pour ne pas les mélanger ou oublier leur date de péremption.

QUELQUES SUPERS HERBES AROMATIQUES

Le basilic

L'une des herbes aromatiques les plus incontournables est le basilic. Très parfumé, le basilic sublime tous nos plats. Profitez-en notamment en été, saison où il est le plus riche en saveurs.
Ne vous privez surtout pas du basilic, riche en vitamines C et A. Il est aussi gorgé de minéraux : calcium, magnésium, fer...

La coriandre

Voici une herbe aromatique incontournable des cuisines indienne, chinoise et orientale. Et pour cause : la coriandre est connue depuis bien longtemps au Moyen-Orient et en Asie du Sud-Est. Elle a gardé ses propriétés antioxydantes et facilite toujours une bonne digestion. Elle est également riche en vitamine K, importante pour la fixation du calcium sur les os.

Le persil

Il se glisse à la perfection dans tous les plats pour les parfumer et les décorer. Pourtant, avant d'entrer dans nos cuisines, il a été utilisé comme plante médicinale jusqu'au Moyen-Âge. Il est conseillé de choisir le persil plat, bien plus riche gustativement.
Il est plus riche en vitamine C que le kiwi ou le brocoli. On peut aussi mettre en avant l'importante quantité de carotène aux propriétés antioxydantes qu'il contient. Prudence cependant : à la cuisson, tous ses bienfaits disparaissent.

6. La présentation et la mise en valeur des plats

MANGEZ AUSSI AVEC LES YEUX !

La notion de plaisir est aussi importante que l'aspect nutritionnel.

- Variez les plaisirs ;
- Jouez avec les textures ;
- Mélangez les saveurs ;
- Rehaussez les saveurs.

Offrez à la personne une présentation soignée. Soigner l'assiette au moment du repas va aider à ouvrir l'appétit.

Une présentation soignée peut consister en l'inclusion de quelques herbes ciselées, en un tour de moulin, de quelques graines saupoudrées au moment du service, d'un trait de crème balsamique pour décorer...

Cela passe aussi par la mise à disposition de condiments facilement accessibles : vinaigrette, moutarde, sel, poivre...

Par un environnement agréable : jolie vaisselle, belle nappe, fleurs, chaises confortables, pliages de serviettes...

Ou encore par le changement de vaisselle entre l'entrée, le plat et le dessert.

7. Les aides techniques

Il est, comme nous l'avons vu, important de favoriser une alimentation adaptée pour maintenir le plaisir et l'autonomie de la personne accompagnée au moment des repas. Mais on peut également faire appel à des aides techniques pour assurer la sécurité et le bien-être de la personne lorsqu'elle s'alimente.
Une aide technique est un équipement destiné à prévenir, compenser, soulager ou neutraliser la déficience, l'incapacité ou le handicap. Grâce à ces divers équipements, la personne accompagnée pourra continuer à faire du repas un moment agréable.
L'objectif reste de maintenir, autant que possible, l'autonomie de la personne et de trouver des solutions pour qu'elle continue à s'alimenter seule.

Il existe une multitude d'aides techniques pour faciliter ce moment tant pour l'aidant·e que pour la personne aidé·e.

Les verres

- **Verre avec couvercle et encoche pour paille :** il est utile pour les personnes ne pouvant pas porter le verre à la bouche.
- **Verre ergonomique à encoche nasale :** la personne peut boire en gardant la tête droite grâce à sa large découpe spéciale laissant passer le nez.
- **Verre anti-renversement :** l'objectif est d'éviter les déversements de liquide.

Les couverts

- **Couverts ergonomiques adaptés :** ils sont utiles pour les personnes ayant des difficultés à tenir les couverts.
- **Assiettes ergonomiques avec des formes adaptées :** dotées d'une surface antidérapante ou de ventouses afin d'éviter que l'assiette ne glisse, d'un rebord rehaussé qui aide pour remplir sa fourchette ou sa cuillère.

Bols

- **Attache serviette :** deux pinces aux extrémités d'une petite chaine qui permet de maintenir sa serviette correctement.

Autres accessoires

- **Support antidérapant pour yaourt :** assure la stabilité lors de la consommation ou de l'ouverture, évite le renversement du pot, évite le glissement sur la table.
- **Set de table antidérapant et rouleau antidérapant :** permet à la personne de bénéficier d'une meilleure préhension, empêche les objets posés dessus de glisser.
- **Tubes en mousse pour les couverts :** ils sont antidérapants et facilitent la préhension.

OÙ LES TROUVER ?

Ces équipements peuvent se trouver en pharmacie ou dans des commerces spécialisés en matériel médical et/ou paramédical. N'hésitez pas à en discuter avec le médecin traitant ou le pharmacien qui pourra vous aider à vous procurer le matériel.
En France, dans certains départements, des Centre d'information et de Conseil en Aides Techniques (CICAT) peuvent vous renseigner sur le matériel le plus approprié.

8. Les aides au repas

Il est important de distinguer le portage de repas à domicile de l'aide au repas classique qui englobe, elle-même, plusieurs types de services.

Voici un aperçu des différents services permettant aux personnes âgées de bien s'alimenter à domicile.

La livraison à domicile : le portage de repas

Le portage de repas à domicile permet de bénéficier de la livraison à domicile de repas complets et équilibrés sous forme de plateaux-repas à réchauffer.
La personne bénéficiaire choisit ses menus chaque semaine ainsi que le nombre de repas souhaité. Les régimes alimentaires et allergies sont pris en compte. Les plateaux repas peuvent être délivrés au quotidien ou certains jours spécifiques de la semaine.
C'est un service qui permet d'alléger le travail de l'aidant·e et qui peut venir en complément de son aide quotidienne.

Si leurs formules ne vous conviennent pas ou si votre proche n'apprécie pas les repas, il existe d'autres alternatives :

- Les associations de services à la personne ;
- Certain·e·s acteurs·trices privé·e·s du maintien à domicile ;
- Certains traiteurs proposent aussi des solutions.

Le portage, cependant, n'est pas toujours magique :

- Il faut toujours que votre proche pense à prendre son repas ;
- Les repas peuvent ne pas être à son goût ;
- Il·elle peut aussi rencontrer des difficultés à réchauffer le repas correctement ;
- Votre proche peut être absent·e pendant la livraison ;
- Certaines personnes avec des troubles cognitifs peuvent aussi ne plus savoir quand manger le repas.

ATTENTION

Même si l'alimentation proposée est variée, soyez particulièrement vigilant·e :

- Si la personne réchauffe plusieurs fois le même plat ou garde les restes trop longtemps et qu'elle ne perçoit pas les odeurs, il peut arriver qu'elle consomme des aliments avariés ;
- Moins la personne sort, moins elle reste autonome. Privilégiez donc au maximum l'accompagnement aux courses et à la préparation des repas ;
- Surveillez régulièrement son poids, qui est un excellent indicateur pour savoir si la personne que vous aidez mange.

Il est important d'établir le menu commandé ensemble et de remplir la feuille de commande avec la personne en tenant compte de ses goûts et préférences, mais également de ses capacités de mastication.
Gardez toujours à l'esprit qu'il est important d'équilibrer et de varier les repas.
Lorsque le repas est livré, voici quelques conseils à rappeler à la personne que vous aidez :

En liaison chaude : cela signifie que les plats sont maintenus au chaud de la cuisson à la livraison.

- Mettez immédiatement au réfrigérateur l'entrée et le dessert ;
- Laissez le plat principal dans le plateau jusqu'à consommation ;
- Réchauffez le plat principal au micro-ondes ou à la poêle ;
- Agrémentez les plats si nécessaire (épices, aromates, herbes fraîches...) ;
- Goûtez et au besoin assaisonnez ;
- Si tout n'est pas consommé au repas, mettez les restes au réfrigérateur.

Les services à la personne

Les services à la personne proposent des auxiliaires de vie qui aident votre proche dans les activités ou actes liés à l'alimentation.

L'aide aux courses

L'aide aux courses englobe plusieurs services tels que l'établissement de la liste des provisions, l'accompagnement de la personne âgée lors de ses achats ou encore la réalisation des courses lorsque le senior éprouve des difficultés à se déplacer.
Cette assistance permet de réaliser les emplettes et achats essentiels, qu'ils soient alimentaires, médicaux ou ménagers.

En liaison froide : cela signifie que le plat cuisiné est transporté et livré, après refroidissement, dans un conteneur réfrigéré.

- Dès la livraison, stockez le repas au réfrigérateur ;
- Réchauffez le plat principal juste avant consommation en rectifiant si nécessaire l'assaisonnement et l'onctuosité ;
- Les barquettes non ouvertes peuvent être consommées jusqu'à la date indiquée sur l'étiquette. Au-delà, jetez-les.

Il est important d'inciter la personne à manger dans une assiette et de ne pas consommer les préparations directement dans les barquettes livrées.

La préparation des repas

Dans le cadre d'une aide à l'autonomie, un·e auxiliaire de vie assure ou accompagne la préparation du repas avec le souci d'une alimentation équilibrée et adaptée au régime de la personne âgée (régime sans sel, diabétique, éventuelles difficultés de mastication ou d'ingestion...).
L'aide à la préparation des repas permet également de prévenir les accidents (coupures, brûlures...) et d'assurer la prise en charge de la vaisselle, du rangement et du nettoyage de la cuisine.

L'aide à la prise des repas

L'auxiliaire participe à la prise du repas et veille à en faire un moment convivial tout en s'assurant de la bonne hydratation et de la prise des médicaments.
Il·elle assiste également la personne âgée dans certains gestes devenus difficiles (couper la viande, éplucher un fruit...) et peut être amené·e à alimenter les seniors en situation de dépendance.

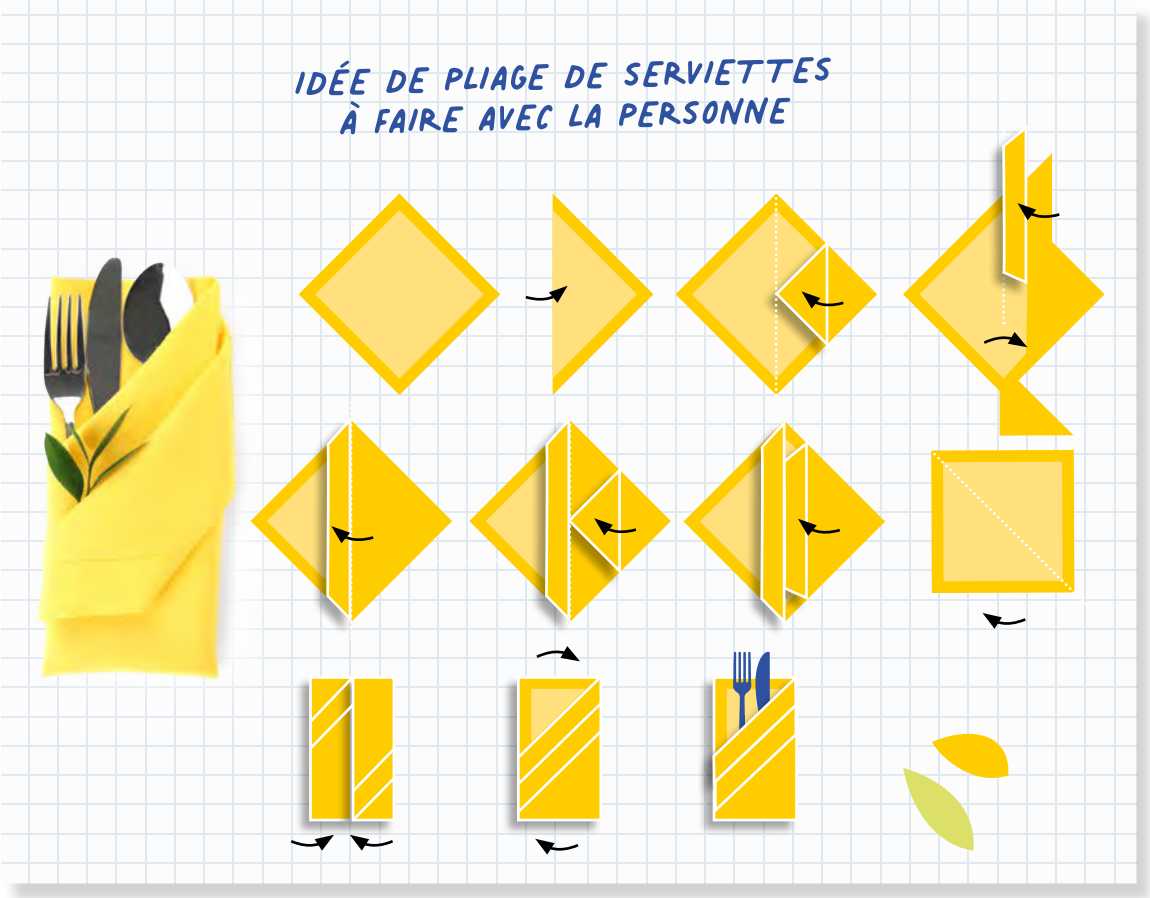
LE PLAISIR

Contrairement aux croyances populaires, l'attirance pour le sucre a plutôt tendance à diminuer avec l'âge. En fait, quel que soit notre âge, nous avons tous nos propres préférences et nos habitudes alimentaires, reflets de notre culture, de nos pratiques familiales et surtout de nos histoires de vie.

Il est essentiel d'interroger la personne sur les aliments qu'elle apprécie pour lui proposer une alimentation qui satisfasse vraiment ses goûts et ses habitudes alimentaires. Le petit « plus qui peut faire la différence » : mettre des condiments, des herbes aromatiques ou des épices sur la table pour que la personne puisse assaisonner à son goût.

Évitez les aliments fades, sans sel, difficiles à mâcher, secs…

Un bon repas ce sont aussi des plats bien présentés pour mettre en appétit, des horaires adaptés qui permettent notamment de prévenir le jeûne nocturne, une table correctement dressée, une jolie vaisselle, une salle à manger paisible et un moment convivial, partagé avec d'autres.



CHAPITRE 4

COMMENT ACCOMPAGNER LA PERSONNE SUIVANT LA PATHOLOGIE DONT ELLE SOUFFRE ?

FICHE PRATIQUE N°1

LE MANQUE D'APPÉTIT

Avec l'âge, on a souvent de moins en moins d'appétit et on est plus rapidement rassasié... La prise de médicaments ou une baisse de moral plus ou moins grave peuvent aussi retentir sur l'alimentation. Or, les besoins alimentaires ne diminuent pas avec l'âge. Manger trop peu fragilise, surtout lorsque nous devons faire face à un stress ou une maladie.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À ACCOMPAGNER LA PERSONNE :

* En parler au médecin

Une perte d'appétit qui se traduit par un amaigrissement, même léger (2 kilos), est un signal d'alerte. **Parlez-en au médecin et signalez-lui toute modification récente dans l'environnement, le comportement ou l'état de santé de la personne que vous aidez.**

* Aider la personne à mieux manger

Parallèlement au traitement éventuel prescrit par le médecin, **encouragez la personne à mieux manger.** Votre présence et vos conseils peuvent la stimuler et faire la différence.

Tenez compte au maximum de ses goûts, de ses capacités à bien mâcher et avaler, et adaptez les portions aux quantités qui lui semblent acceptables.

Faites appel à la technique d'enrichissement des préparations *(voir « L'enrichissement » page 62).*

Si la personne est vite rassasiée : souvent, une personne fragilisée trouve difficile de prendre des « vrais repas ».

- **Vous pouvez alors lui proposer de manger plus souvent dans la journée :** la personne accepte bien souvent d'ajouter un goûter et des collations réparties dans la journée, en gardant tout de même les trois grands repas principaux où elle mange peu ;

« Enrichir » grâce à la technique d'enrichissement *(voir « L'enrichissement » page 62)* le peu qu'elle consomme pour compenser. Ceci est facile à mettre en place avec des produits de base : lait concentré non sucré, fromage râpé, œufs, jambon mixé... Enrichissez ainsi gratins, potages, purées... Pensez à faire une sauce béchamel ou à préparer une omelette aux pommes de terre, oignons, fromage, fines herbes... En dessert ou en collation, proposez un entremets « riche » : gâteau de riz ou de semoule, pain perdu, lait de poule, crème de marron, crème aux œufs, flan, crème glacée...

Si la personne n'a pas envie de manger de viande, il est important qu'elle continue à avoir de bons apports en protéines animales qu'elle trouvera dans le poisson, les œufs et les produits laitiers. S'il s'agit d'un problème de mastication, la viande peut être moulinée.

FICHE PRATIQUE N°1

LE MANQUE D'APPÉTIT

* Si la personne prend beaucoup de médicaments

La polymédication peut couper l'appétit, certains médicaments peuvent aussi modifier le goût des aliments, d'autres peuvent entraîner une sècheresse buccale qui gêne la déglutition, ou des troubles digestifs lorsqu'ils sont pris au début du repas, avec plusieurs verres d'eau pour les avaler, ce qui entraînera une sensation d'estomac plein avant le repas.

- **Demandez au médecin s'il est indispensable que les médicaments soient pris avant le repas et pas à un autre moment ;**
- **Sauf avis du médecin, n'écrasez pas les médicaments et ne les mélangez pas avec les aliments ;**
- **Si le changement du moment de la prise du repas n'améliore pas l'appétit, le médecin pourra prescrire des compléments nutritionnels oraux.**

Les compléments nutritionnels oraux : ce sont des produits riches en énergie et en protéines, sous forme liquide ou en poudre à diluer, à boire ou à mélanger à des aliments. Ils complètent l'alimentation normale mais ne doivent pas la remplacer. Il est important que le médecin soit tenu informé régulièrement de la manière dont sont consommés ces produits, ainsi que du poids de la personne.

* Si la personne n'a pas le moral

Cela peut arriver. Il n'est en effet pas facile d'accepter de vieillir, de se rendre compte que l'on perd certaines capacités ou de supporter d'importants bouleversements dans sa vie (accident, maladie, deuil, hospitalisation...). De nombreux signaux peuvent vous alerter : envie de ne rien faire, refus de voir ses proches, refus de l'aide d'autrui mais aussi parfois simple fatigue.

Tout cela peut retentir sur l'alimentation. La personne peut ne plus vouloir se préparer à manger, refuser de manger, ne plus sentir les goûts, manger n'importe quand et n'importe comment...

- Dialoguez avec elle. Lui demander ce qui se passe sans lui suggérer de réponses et l'écouter est important ;
- Si possible, demandez à ses amis, sa famille, ses voisins de lui rendre visite et également de l'inviter.

Ce manuel ne prétend pas vous donner de réponses pour affronter des situations d'état dépressif, c'est avec la personne, le médecin et l'entourage de voir ce qui peut être mis en place. Mais il est important de ne pas laisser s'installer une baisse de l'appétit ou de l'alimentation.

Pour cela :

- **Demandez-lui régulièrement ce qu'elle a préparé à manger, ce qu'elle a mangé et ce qu'elle aurait envie de manger ;**
- **Demandez-lui de se peser ou aidez-la à le faire ;**
- **Préparez-lui ce qu'elle aime, proposez une collation, si possible partagez le repas avec elle.**

PERTE DE POIDS :

LES APPORTS NUTRITIFS SONT INFÉRIEURS À LA DÉPENSE PHYSIQUE.

POIDS STABLE :

LES APPORTS NUTRITIFS CORRESPONDENT DE FAÇON ÉQUILIBRÉE À LA DÉPENSE PHYSIQUE.

PRISE DE POIDS :

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST INFÉRIEURE AUX APPORTS OU LES APPORTS SONT SUPÉRIEURS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE.

FICHE PRATIQUE N°2

LE MANQUE D'EAU

L'eau en quantité suffisante est indispensable pour assurer l'élimination des déchets par les reins et le transit intestinal. Or, avec l'âge, la sensation de soif s'estompe pour disparaître ensuite complétement, entraînant un risque de déshydratation qui peut s'avérer grave. L'important est qu'il faut que la personne arrive à boire sans soif.

QUELQUES CONSEILS POUR VOUS AIDER À ACCOMPAGNER LA PERSONNE :

* Inciter la personne à boire 1.5 à 1.7 litre d'eau par jour

1 litre d'eau environ est apporté par les aliments et 1 litre d'eau au moins doit être consommé sous forme de boissons diverses.

* Varier les plaisirs

- L'eau pure d'abord, du robinet ou en bouteille au goût de la personne, plate ou gazeuse ;
- Les potages et bouillons de légumes, notamment en cas de forte chaleur ou de fièvre (quand la personne transpire plus) car la transpiration favorise la perte de l'eau du corps ;
- Un fruit pressé qui apportera également des vitamines ;
- Du lait, nature ou aromatisé (chocolat, fraise...) ;
- Le thé, le café, la chicorée, la tisane ;
- L'eau aromatisée (feuilles de menthe fraîche, rondelles de citron ou sirop de fruits...).

Rappelez à la personne que vous aidez qu'il faut boire pendant les repas, mais également en dehors des repas, et de ne pas attendre d'avoir soif.

* Boire encore plus dans certains cas

- La **fièvre ou une température élevée** (canicule ou chauffage trop élevé), afin de compenser la perte d'eau par la transpiration (même si la personne fragilisée ne se rend pas compte qu'elle transpire et a souvent froid). Dans ce cas, il est conseillé de boire ½ litre par degré de fièvre au-delà de 37°C et si la température extérieure est supérieure à 30°C.
- La **prise de certains médicaments** (diurétiques, neuroleptiques) augmente les pertes d'eau.
- Un **petit appétit de la personne** entraîne un apport plus réduit d'eau par les aliments.

FICHE PRATIQUE N°2

LE MANQUE D'EAU

LES ASTUCES POUR BOIRE DAVANTAGE

- *Placez en évidence pour la personne que vous aidez une bouteille ou une carafe d'eau et un verre ;*
- *Prévoyez des petites bouteilles d'eau, plus faciles à manipuler que des bouteilles de 1.5 litre ;*
- *Si la personne tremble, un verre avec un bec verseur ou un verre avec une paille (voir « Les aides techniques » page 71) est pratique pour éviter que la personne en renverse le contenu ;*
- *Si la personne n'est pas convaincue par la nécessité de boire, faites-vous aider par son·sa médecin en lui demandant une ordonnance indiquant la quantité d'eau à boire chaque jour et à quel moment ;*
- *Si la personne mange bien mais rechigne à boire, favorisez les aliments qui apportent beaucoup d'eau (melon, pastèque, fruits, tomate, concombre, sorbets, fromage blanc…).*

Vous pouvez lui faire un tableau de ce qu'elle doit boire dans la journée.

EXEMPLE POUR BOIRE SUFFISAMMENT DANS LA JOURNÉE :

PETIT DÉJEUNER : 1 GRAND BOL DE CAFÉ, DE CHICORÉE OU DE THÉ ET 1 VERRE DE JUS D'ORANGE

MATINÉE : 1 VERRE D'EAU

DÉJEUNER : 2-3 VERRES D'EAU

GOÛTER : 1 TASSE DE THÉ NATURE OU AU LIT, DE CHOCOLAT OU DE CHICORÉE

DÎNER : 1 BOL OU UNE ASSIETTE DE POTAGE + 2 VERRES D'EAU

SOIRÉE : 1 TASSE DE TISANE

* Les faux amis d'une bonne hydratation

Vins, alcools, sodas et jus de fruits déshydratent. Ces liquides perturbent le fonctionnement rénal et ne couvrent pas les pertes d'eau générées par un besoin accru d'uriner dans le cas des boissons alcoolisées et réduisent le flux sanguin rénal dans le cas des boissons sucrées.

* Les solutions si la personne que vous aidez ne veut pas boire

La personne peut refuser de boire pour des raisons bien précises. Discutez-en avec elle. Rappelez-lui qu'elle se met en danger si elle ne boit pas. Il existe des solutions.

* En cas de problèmes pour déglutir ou de « fausses routes »

- Parlez-en au·à la médecin ;
- Favorisez les boissons gélifiées.

* En cas de fuites urinaires ou d'incontinence

- Installez une chaise percée à proximité de son lit (surtout si les toilettes sont éloignées de la chambre) ;
- Conseillez-lui de porter des vêtements et des sous-vêtements faciles à enlever pour gagner du temps ;
- Réaménagez un peu son appartement pour faciliter ses déplacements.

* En cas de réveils nocturnes pour aller aux toilettes

Conseillez-lui d'éviter de boire à partir de la fin d'après-midi, excepté le potage du dîner, et de boire plus le matin (2 verres d'eau dans la matinée par exemple), au déjeuner et en début d'après-midi.

FICHE PRATIQUE N°3

LES TROUBLES DIGESTIFS

Le vieillissement accroît les risques de développer des troubles digestifs. Avec l'âge, de nombreuses fonctions corporelles ralentissent, y compris celles de l'appareil digestif. Les muscles de l'appareil digestif deviennent plus faibles et plus rigides, et donc moins efficaces. Les tissus risquent également d'être plus facilement endommagés et les nouvelles cellules ne se forment pas aussi rapidement.

La **constipation** touche bon nombre de personnes âgées. Le tube digestif achemine la nourriture dans le corps par le biais d'une série de contractions musculaires. Avec l'âge ce processus peut ralentir. Dans ce cas, le côlon absorbe plus d'eau, ce qui peut entraîner des troubles digestifs, dont la constipation.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- **La fréquence réduite des selles ;**
- **Une défécation difficile et douloureuse ;**
- **Des ballonnements ;**
- **Des douleurs abdominales.**

Une légère constipation peut être liée au vieillissement général de l'organisme, mais d'autres causes peuvent souvent être pointées comme l'usage de certains médicaments, le manque de fibres dans l'alimentation, la diminution de la quantité d'eau consommée et la diminution de l'activité physique.

Sur ce public fragile, elle peut avoir des conséquences importantes, il faut donc la prendre en charge efficacement.

La constipation peut devenir une raison de ne pas se nourrir suffisamment alors qu'une alimentation adéquate est l'une des clés pour rester en bonne santé.

IL EST DONC IMPORTANT DE MAINTENIR UNE SANTÉ DIGESTIVE EN VIEILLISSANT.

FICHE PRATIQUE N°3

LES TROUBLES DIGESTIFS

QUELQUES CONSEILS

- ***Parlez-en au médecin afin de se pencher sur le problème, en particulier s'il s'agit d'une constipation…*** *Une constipation d'apparition récente ou qui alterne avec des épisodes de diarrhée ;*
- ***Incitez la personne à boire suffisamment ;***
- ***Encouragez-la,*** *par tous les moyens, à augmenter son activité physique effectuée chaque jour. Proposez-lui, si cela est possible, une petite promenade ;*
- ***Rééquilibrez son alimentation*** *en favorisant les fibres : fruits et légumes cuits, pruneaux, compotes, son d'avoine… ;*
- ***Privilégiez une eau riche en magnésium ;***
- ***Si toutes ces solutions se révèlent insuffisantes,*** *il pourra être utile de recourir à des laxatifs légers, après avis du médecin.*

* Les dysfonctionnements de l'appareil digestif ne sont pas une fatalité au grand âge.

Comme pour de nombreux problèmes de santé, la prévention est la meilleure façon de maintenir une bonne digestion.

- **Vérifiez les médicaments.** Consultez le médecin traitant pour essayer de découvrir si les médicaments sont éventuellement responsables de troubles digestifs ;
- **Veillez à ce que la personne demeure active :** exercer une activité physique permet de prévenir de nombreux troubles digestifs ;

- **Favorisez sa consommation de fibres :** les aliments riches en fibres, par exemple les fruits et légumes, les céréales complètes et les légumineuses, ont également une teneur élevée en nutriments essentiels ;
- **Boire beaucoup :** consommer suffisamment de liquides au fil de la journée, même sans soif ;
- **Surveillez son poids :** maintenir un poids équilibré est essentiel pour se protéger de nombreux problèmes de santé, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension. Vous limiterez ainsi le nombre de médicaments pris et donc réduirez les risques de troubles digestifs.

FICHE PRATIQUE N°4

LES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES

LE CHOLESTÉROL

Il n'est pas rare, lorsqu'on est âgé, d'être traité pour une maladie cardiovasculaire. Par ailleurs, l'obésité, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et le diabète sont des facteurs de risques cardiovasculaires. Avant tout traitement médicamenteux, leur prise en charge est d'abord nutritionnelle avec une alimentation proche des recommandations alimentaires (voir « Qu'est-ce qu'une bonne alimentation? » page 11 à 35).

Parfois, le médecin prescrit un régime. Il faut alors veiller à ce que la personne fragilisée ne s'astreigne pas d'elle-même à un régime plus sévère ou ne perde l'appétit (ce qui est souvent le cas d'un régime sans sel). N'hésitez pas à alerter le médecin si vous vous apercevez que la personne ne mange pas ou plus certains aliments.

Si la personne est en surpoids, il faut l'aider à s'alimenter sans excès, c'est-à-dire sans continuer à prendre du poids mais en gardant le plaisir de manger. Veillez à ce qu'elle s'hydrate suffisamment, surtout si elle prend des diurétiques.

Certaines eaux gazeuses, assez salées, sont déconseillées aux patients cardiaques.

Prenez conseils auprès du·de la médecin traitant·e.

Le cholestérol est un **corps gras** fabriqué par notre organisme et qui se trouve également dans l'alimentation. C'est un élément indispensable à la synthèse de nombreuses hormones mais aussi à la structure de la membrane qui entoure les cellules.

L'excès de cholestérol n'est pas une maladie mais un **facteur de risque pour d'autres maladies.** En fait, il s'agit d'un **excès de cholestérol LDL,** appelé aussi mauvais cholestérol, qui favorise la formation de dépôts sur la paroi des artères. Ces dépôts provoquent peu à peu une perte d'élasticité des artères et réduisent leur diamètre, ce qui augmente le risque de souffrir d'infarctus, d'AVC ou d'artérite.

L'autre cholestérol ou « bon cholestérol » appelé le **cholestérol HDL**, piège le cholestérol qui se trouve en trop grande quantité dans le sang et stimule son élimination par le foie. Il a donc pour effet de réduire le taux de maladies cardiovasculaires.

L'excès de cholestérol LDL ne provoque pas de symptômes mais son dépôt dans les artères peut provoquer des maladies (angine de poitrine, contraction des artères du cœur, infarctus, paralysies, vertiges, AVC, crampes...).

FICHE PRATIQUE N°4

LES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES

* Les causes de l'excès de cholestérol

- L'hérédité ;
- Une alimentation trop riche en graisse animale et en cholestérol ;
- Le surpoids, l'obésité ;
- Une activité insuffisante.

Le dépistage de l'excès du cholestérol se fait par une analyse de sang qui détermine le taux de cholestérol LDL et HDL.

* Facteurs favorisant le développement d'une maladie du cœur et des vaisseaux :

- **L'âge :** plus de 50 ans pour un homme et plus de 60 ans chez une femme ;
- **Les antécédents familiaux de maladie cardiaque précoce** (infarctus) ;
- **L'usage du tabac** ou son arrêt depuis moins de 3 ans ;
- **Une hypertension artérielle** ;
- **Un diabète de type 2 ;**
- **Un taux sanguin inadéquat.**

MESURES À PRENDRE

- ***Évitez d'utiliser le beurre pour cuisiner,*** *réservez-en une noix pour les tartines du matin ;*
- ***Réduisez fortement la consommation de charcuterie grasse ;***
- ***Évitez le fromage à tous les repas ;***
- ***Remplacez le beurre par de la margarine ;***
- ***Divisez par deux le nombre de jaunes d'œuf*** *indiqué dans les recettes ;*
- ***Dégraissez les bouillons de viande en les plaçant au réfrigérateur.*** *La graisse fige en surface et peut facilement être retirée ;*
- ***Dégraissez les viandes au couteau avant de les cuisiner ;***
- ***Privilégiez les viandes maigres*** *de poulet, dinde, steak de bœuf ou lapin, ainsi que le poisson même gras ;*
- ***Préférez le lait et les produits laitiers écrémés et demi-écrémés ;***
- ***Évitez d'acheter des produits à base d'huile de palme, de coprah... ;***
- ***Favorisez les fibres ;***
- ***Favorisez l'huile de colza ;***
- ***Consommez du poisson gras une à deux fois par semaine ;***
- ***Mangez régulièrement des noix en quantité raisonnable (1 poignée) ;***
- ***Diminuez la consommation d'alcool ;***
- ***Pratiquez une activité physique régulière ;***
- ***Faites-vous suivre par un médecin.***

FICHE PRATIQUE N°4

LES PROBLÈMES CARDIOVASCULAIRES

L'HYPERTENSION ARTERIELLE

On appelle hypertension artérielle quand la pression du sang dans les artères est trop élevée. L'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risques de maladies cardiaques, d'insuffisance rénale et d'AVC. Elle apparaît généralement avec l'âge, souvent accompagnée d'un excès de poids.

* Les symptômes de l'hypertension artérielle peuvent être :

- Des maux de tête ;
- Des vertiges ;
- Des bourdonnements d'oreille ;
- Des troubles de la vision ;
- Des saignements de nez.

Mais le plus souvent, elle ne donne aucun signe clinique et on la découvre lors d'une consultation.

* Les causes

Dans 95% des cas, l'origine de l'hypertension n'est pas identifiée. En revanche, les facteurs qui aggravent l'hypertension artérielle sont connus :

- Une trop grande consommation de sel ;
- Le stress ;
- Le tabac ;
- L'obésité ;
- L'inactivité physique.

MESURES À PRENDRE

• Réduire la consommation de sel.

Le sel que nous ingérons est généralement apporté pour un tiers par le pain (une baguette contient environ 5 à 6g de sel), par les charcuteries, les fromages, le sel de table, mais aussi les plats cuisinés. Prenez garde aux plats cuisinés industriels et aux conserves, souvent trop salés. Apprenez à lire les étiquettes (voir « Le Nutriscore » page 50 et « Les étiquettes » page 49) et partez à la chasse aux aliments riches en sodium (sel). Sachez traduire que 400mg de sodium correspondent à 1g de sel.

Salez les plats une fois dans l'assiette ou pendant la cuisson. Pour donner du goût, remplacez le sel par des herbes aromatiques, des épices, du jus de citron...

• Manger équilibré
• Pratiquer une activité physique
• Arrêter de fumer
• Réduire son niveau de stress

LE DIABÈTE

Associer les recommandations alimentaires et le traitement médical éventuellement prescrit est nécessaire pour éviter les complications graves que peut entraîner cette maladie. Pour apporter une aide efficace, il est important de bien respecter les horaires auxquels la personne doit prendre des médicaments ou avoir des injections d'insuline et les moments de la journée où elle doit manger, car les deux sont liés.

- **Incitez la personne à suivre les recommandations alimentaires** *(voir « Qu'est-ce qu'une bonne alimentation? » page 11 à 35)* ;
- **Se nourrir à des heures très régulières.** Faire trois repas par jour + un goûter, voire plus si le médecin le prescrit. Ne pas sauter de repas ;
- **Le grignotage est à éviter.** Il vaut mieux faire une collation à heure fixe, avec un fruit, une compote ou une crème dessert sucrée et une boisson non sucrée et sans alcool ;
- **Il n'est pas utile de manger moins,** au contraire, cela déséquilibre le diabète ;
- **Les féculents,** dont le pain, font partie de chaque repas, en quantité adaptée à l'appétit ;
- **Limiter la consommation de sucre** (sucre blanc ou roux) et de graisses. Les produits sucrés seront pris seulement après avoir mangé autre chose (jamais à jeun), idéalement à la fin du repas ;
- **Ne pas limiter les protéines :** viandes, poissons ou œufs (1 à 2 fois par jour) et produits laitiers (3 par jours) ;
- **Surveillez le poids :** un poids stable est la meilleure garantie que la personne mange assez, ni trop ni trop peu. Demandez-lui de se peser (ou aidez-la à se peser) tous les mois ;
- **Incitez la personne à bouger :** l'activité physique est indispensable pour améliorer l'équilibre du diabète et la tension artérielle.

* L'Hypoglycémie

L'hypoglycémie est une diminution du taux de sucre dans le sang. C'est un évènement très fréquent qui peut être grave s'il n'est pas rapidement corrigé. Il est précédé de signes souvent identiques chez une même personne : sueurs, tremblements, accélération de la fréquence cardiaque, pâleur, trouble de l'équilibre, sensation douloureuse de faim...

* Comment réagir ?

Il est très important que la personne mange immédiatement du sucre pour faire remonter sa glycémie avec, par exemple, 2 cuillères à café de miel (ou 2 morceaux de sucre) et un verre de jus de fruits. Tout épisode d'hypoglycémie doit être signalé au·à la médecin car un ajustement du traitement est le plus souvent nécessaire.

* Comment prévenir l'hypoglycémie ?

- Une alimentation et une activité physique les plus régulières possibles sont très importantes.
- Attention aux boissons sucrées en dehors des épisodes d'hypoglycémie.

* D'autres signes chez la personne diabétique nécessitent une prise en charge médicale rapide :

- Une fatigue anormale ;
- Un amaigrissement important et rapide sans que l'appétit ne soit, au début, altéré ;
- Une sensation permanente de soif, la personne boit plus et par conséquent va fréquemment uriner ;
- Des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales ;
- Une détérioration des capacités intellectuelles ;
- Des douleurs diffuses, des crampes musculaires.

Attention à la déshydratation

Le diabète prédispose à la déshydratation dès que le taux de sucre dans le sang s'élève. Cependant la soif éprouvée par la personne n'est jamais suffisante pour suffire à corriger le trouble. De plus, la déshydratation concourt à élever ce taux de sucre. Il est donc nécessaire de faire boire abondamment la personne diabétique.

FICHE PRATIQUE N°6

L'ALTÉRATION DES SENS

Avec l'âge, il peut arriver que l'on perçoive moins le goût des aliments. D'autres causes peuvent altérer la perception des saveurs : certains médicaments, une mycose buccale, des dents en mauvais état, la sécheresse de la bouche, un régime sans sel, une déshydratation, une dénutrition, une maladie... La baisse de l'odorat joue également un rôle dans la mesure où les bonnes odeurs contribuent à stimuler l'appétit.

- **Soyez plus que jamais attentif à varier l'alimentation :** lorsqu'elle est trop monotone, cela ne favorise pas l'appétit ;
- **Pour éviter une déshydratation et une sécheresse buccale,** rappelez à la personne qu'elle doit **boire en quantité suffisante ;**
- **Conseillez-lui de mastiquer suffisamment longtemps** afin que les aliments expriment leur saveur ;
- **Voyez avec elle si elle a besoin d'aller chez le dentiste**.

* Pour donner du goût aux préparations

- Utilisez l'ail, l'oignon, l'échalote, les fines herbes, les aromates et épices (poivre, paprika, curry, cannelle, noix de muscade...), de la moutarde, du coulis de tomate, du bouillon cube, du citron pressé... ;
- **Si vous mixez les aliments, pensez à ajouter du jus, de la crème de gruyère, pour apporter de la saveur,** car le fait de mixer les aliments leur fait perdre de leur goût ;
- **Salez juste avant de consommer** plutôt que pendant la cuisson, le goût du sel est ainsi mieux conservé.

* À table

- **Apportez un plat mijoté ou le potage en soupière sur la table** pour qu'il diffuse bien ses arômes et éveille ainsi l'appétit ;
- **Dressez une jolie table**, la vue est également très importante dans le fait de s'alimenter ;
- **Proposez occasionnellement un verre de vin ou d'apéritif** (si cela convient à la personne) pour ouvrir l'appétit.

L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une maladie osseuse qui touche généralement les femmes, bien que les hommes ne soient pas épargnés. Elle se caractérise par une diminution accélérée de la masse osseuse, avec pour conséquence une fragilité accrue des os du squelette qui peuvent alors se fracturer plus facilement. Plusieurs causes peuvent être à l'origine de cette maladie : le manque de vitamine D, le manque de calcium dans l'alimentation, le manque d'activité physique, la ménopause, la prise de certains médicaments et l'hérédité. Quand cette masse osseuse diminue, l'os devient alors plus frêle et cassant. Dès lors, une chute banale ou, plus rarement, un mouvement brutal peuvent entraîner une fracture (fracture du poignet, des vertèbres, du col du fémur...).

Pour limiter ses effets néfastes, il existe des traitements médicamenteux. Mais une alimentation adaptée peut aussi réduire les risques.

* Incitez la personne à consommer des aliments riches en calcium

- **Privilégiez les aliments riches en calcium** en consommant 3 produits laitiers par jour et pensez à varier ces produits laitiers : laits, fromages, yaourts, fromages blancs... ;
- **Enrichissez l'alimentation en calcium** en rajoutant aux préparations du lait, du lait concentré non sucré, de la poudre de lait... Manger des aliments riches en calcium est important, mais il est primordial que ce calcium soit bien absorbé par l'intestin et ne soit pas éliminé dans les urines. Certains aliments comme la betterave, la rhubarbe, l'oseille, les épinards ou encore le tannin du thé peuvent ralentir cette absorption.
- **Pensez à varier les eaux minérales.** Il est important de lire les étiquettes et de privilégier les eaux riches en magnésium.

* Incitez la personne à augmenter son activité physique

L'activité physique stimule l'entretien des tissus osseux et renforce les os. Il est conseillé de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour et quelques exercices d'assouplissement.

* Comment faire des réserves de vitamine D ?

Cette vitamine est nécessaire pour l'absorption du calcium. Il est important d'en faire des réserves. Nous pouvons l'apporter à notre organisme de 3 façons différentes :

- **Sous l'action des rayons du soleil :** elle est synthétisée par notre organisme au niveau de la peau puis mise en réserve au niveau du foie, des muscles et du tissu adipeux pour être ensuite utilisée en périodes hivernales lorsque le soleil est moins présent. Incitez la personne que vous aidez à prendre un bain de soleil une fois par jour pendant quelques minutes (hors journées très chaudes) et relevez les manches des avant-bras pour que la peau soit en contact avec les rayons du soleil.
- **Par l'alimentation :** Privilégiez les produits d'origine animale et gras comme le hareng, la sardine, le foie de veau, le porc, le jaune d'œuf, la truite, le foie de morue ou encore l'huile de foie de morue...
- **Par traitement médicamenteux :** parlez-en au·à la médecin. Il·elle peut, s'il considère cela utile, supplémenter la personne en vitamine D, notamment l'hiver lorsque le soleil est moins présent et que la personne sort moins.

FICHE PRATIQUE N°8

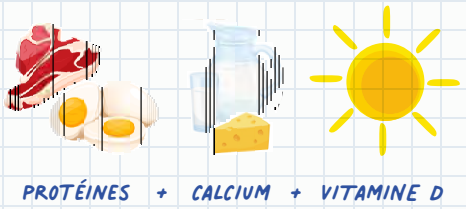
LA SARCOPÉNIE : UNE FONTE INSIDIEUSE

Il s'agit d'une diminution de la masse musculaire liée au vieillissement, impliquant une diminution de la force musculaire de la personne. Elle est souvent la conséquence de la réduction de l'activité physique et de la baisse des apports suffisants en protéines. Elle entraîne des difficultés à la marche et à l'équilibre et une faiblesse physique générale. La personne est alors plus fatigable et hésitera à faire des efforts trop importants : un cercle vicieux s'installe alors, moins la personne est active et plus elle est fatiguée, la perte d'appétit s'installe à son tour et une chute peut se produire plus facilement. Perdre de la masse musculaire en vieillissant est inévitable. Cependant, dans certains cas, cette fonte musculaire peut s'accélérer et s'aggraver : on parle alors de sarcopénie.

QUELQUES CONSEILS

- ***Veillez à ce que la personne consomme suffisamment de protéines,*** *présentes essentiellement dans la viande, le poisson et les œufs mais également le lait et les produits laitiers (protéines végétales) et dans les légumes secs, steak de soja, fruits oléagineux (protéines végétales). Les protéines participent à la bonne absorption du traitement proposé pour cette maladie ;*
- ***Si vous pensez que l'alimentation n'est pas suffisamment riche en protéines, enrichissez l'alimentation*** *(voir « L'enrichissement » page 62) sans accroître le volume de l'assiette. En accord avec le médecin, cela peut être une solution si vous constatez que la personne que vous aidez mange moins ou maigrit. Rajoutez des dés de jambon et/ou de fromage, un œuf cru dans une purée, de la poudre de lait dans des laitages ou des soupes... ;*
- ***En cas de sarcopénie sévère et avérée, parlez-en à un kinésithérapeute*** *;*
- ***Encouragez la personne à pratiquer une activité physique*** *adaptée et un renforcement musculaire adapté également.*

POUR CONSERVER DES MUSCLES ET DES OS, LE TRIO GAGNANT EST D'ASSOCIER PROTÉINES, CALCIUM ET VITAMINE D.



PROTÉINES + CALCIUM + VITAMINE D

La vitamine D est apportée par :
- Les poissons ;
- Les œufs ;
- Les produits laitiers ;
- Le beurre.

Mais il faut s'exposer au soleil pour la produire.

ZOOM

L'ACTIVITE PHYSIQUE

L'activité physique est définie comme « tout mouvement corporel produit par les muscles entraînant une dépense énergétique supérieure à celle du repos ». Le sport est une activité physique où les participant·e·s adhèrent à un ensemble commun de règles et où un objectif de performance est défini. L'activité physique ne se résume pas uniquement au sport.
Pour maintenir sa masse et sa force musculaire, il est essentiel de combiner un bon apport alimentaire avec une activité physique.
Cette activité physique doit être adaptée aux capacités de la personne âgée pour avoir des effets bénéfiques sur sa condition physique et prévenir le risque de chute. Pratiquer une activité physique est aussi bon pour le moral, la mémoire et le maintien de l'autonomie.

À la maison

Privilégiez avec la personne que vous aidez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Jardinez avec elle dès que le temps le permet. Le bricolage, si vous aimez ça, constitue aussi de l'activité physique, ainsi que le ménage. Vous pouvez aussi faire avec la personne chez vous des exercices simples qui renforceront les muscles et amélioreront la souplesse, comme essayer de se tenir debout sur un pied quand on se lave les dents par exemple. Si la personne est amenée à rester longtemps assise, il est intéressant de se lever et de bouger toutes les 2 heures.

La personne habite en ville ? Accompagnez-la faire ses courses à pied ou à vélo dès que possible. Incitez-la à aller chercher ses petits-enfants à l'école à pied si possible. Ils en profiteront pour faire de l'exercice et adopter l'habitude de marcher. La personne a un animal de compagnie ? Incitez-la à le promener plus souvent et plus longtemps.

Exercices à pratiquer pour garder la forme : si cela est possible prenez du temps avec la personne pour réaliser ces exercices avec elle.

MARCHER

- Prendre le temps de marcher un peu chaque jour ;
- S'étirer, s'assouplir, garder le sens de l'équilibre et préserver ses articulations ;
- Trottiner sur place : debout, en restant sur place, mimer une course en montant les genoux et en balançant les bras d'avant en arrière. Commencer lentement, puis accélérer. Respirer normalement. Faire cet exercice pendant au moins 15 secondes, se reposer quelques secondes, puis recommencer 3 fois ;
- Assis·e sur une chaise, lever une jambe et la laisser tendue quelques secondes, puis la reposer.
- Répéter l'opération 10 à 30 fois, 3 fois par jour, en augmentant progressivement le temps de l'exercice et en changeant de jambe. Variante : poser la jambe tendue sur une petit tabouret et faire des mouvements de cheville.
- Debout en se tenant à un canapé, fauteuil ou chaise, se mettre sur la pointe des pieds et faire des montées et descentes. Recommencer 10 fois.

MAINTENIR SA FORCE MUSCULAIRE

- Bras tendu, tenir une petite bouteille d'eau (1/2litre) à moitié remplie. Faire des rotations avec la main de façon à renverser la bouteille vers le bas, puis vers le haut, et répéter ce mouvement 10 fois, en s'efforçant de bien respirer tout au long de l'exercice. Recommencer avec l'autre bras. Augmenter au fil des mois la quantité d'eau dans la bouteille.
- Faire travailler ses doigts : pétrir le plus fort possible une balle de mousse ou un foulard roulé en boule.

ZOOM

FICHE PRATIQUE N°9

LES PROBLÈMES DE DENTITION

En cas de mal aux dents, de problème de dentier ou de difficultés à mastiquer ou à avaler, la personne peut manger peu et à terme se dénutrir. Il est donc important que vous puissiez repérer ces situations chez la personne que vous aidez et que vous en parliez à son·sa médecin ou son·sa dentiste.

* Problèmes de dents ou de dentier

Bien mâcher permet de révéler les odeurs et saveurs des aliments, ce qui stimule l'appétit. Si la personne a mal aux dents ou qu'elles sont en mauvais état, si elle ne peut plus bien mâcher, si son dentier lui fait mal ou bouge, il lui est impossible de manger correctement, surtout les aliments durs comme la viande, les légumes et fruits crus.

- Incitez-la à consulter un dentiste ;
- Privilégiez une alimentation plus tendre : plats mijotés et ragoûts, poisson en paillote. Pensez aux œufs, aux laitages... ; *(voir « Les textures modifiées » page 60)*
- Privilégiez les fruits mûrs, les fruits cuits arrosés de jus d'agrumes frais, les compotes, les fruits pressés.

* L'importance du dentier

Un dentier ne sert pas qu'à manger, il permet aussi de ne pas avoir les joues creuses, ce qui change beaucoup le visage. Inciter la personne à mettre son dentier est donc important pour son image. S'il fait mal ou est mal adapté, il faut consulter le dentiste.

* Problèmes buccaux

Si la personne que vous aidez éprouve des difficultés à avaler, elle a peut-être des problèmes buccaux. Si sa bouche est très rouge ou au contraire blanche, il faut consulter le médecin. Si la personne n'a pas beaucoup de salive et a donc la bouche sèche :

- Faites-la boire régulièrement, dont un peu d'eau avant le repas ;
- Évitez les aliments secs risquant d'entraîner une « fausse route », préparez une alimentation qui s'avale mieux et surtout qui soit « mouillée » (c'est-à-dire avec de la sauce) ;
- Veillez à ce que les préparations ne soient pas trop épicées ;

* Problèmes buccaux (suite)

- Un plat servi tiède est plus facile à manger, évitez en tout cas le très chaud et le très froid ;
- Proposez beaucoup de produits aqueux : produits laitiers, fruits, sorbets...

* Difficultés à avaler

Si la personne tousse quand elle avale des morceaux et quand elle boit, il est probable qu'elle ait des troubles de la déglutition, mais c'est au médecin d'établir le diagnostic. Si c'est le cas, vous pouvez l'aider :

- En lui proposant une alimentation mixée et mouillée mais pas trop liquide, qui glisse plus facilement, idéalement sans trop de morceaux ;
- En évitant les aliments de type spaghettis, riz, semoule, petits pois ;
- En évitant les liquides ou alors en veillant à les donner par petites gorgées. Prévoyez plutôt de l'eau gélifiée, de la soupe, des sorbets, de la compote... ;
- En expliquant à la personne que sa position à table est importante pour qu'elle avale mieux ce qu'elle mange : bien assise, tête légèrement penchée en avant. De plus, il est important de prendre son temps pour manger ;
- Si vous devez l'aider pour manger, asseyez-vous pour être à sa hauteur et ne pas l'obliger à lever la tête. Vérifiez qu'elle ait fini sa bouchée avant d'en proposer une autre. *(voir « Zoom sur les troubles de la déglutition » page 93).*

RECETTE BOISSON GÉLIFIÉE MAISON

2 à 3 mesures de poudre épaississante (achetée en commerce ou à la pharmacie) selon la texture souhaitée ;

150ml de liquide (eau + sirop, jus de fruits...) ;

Versez l'épaississant progressivement et homogénéisez le tout à l'aide d'un fouet ;
Conditionnez la boisson obtenue en petites portions et mettez au réfrigérateur ;
À consommer dans les 24h.

LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

ZOOM

La déglutition est le mécanisme réflexe permettant le transit des aliments (solides et liquides) et de la salive, de la bouche vers l'estomac en passant par le pharynx et l'œsophage.
La déglutition se fait en trois phases :

- *La phase orale : les aliments ingérés sont mâchés et enrobés de salive grâce à l'action de la langue. Au moment d'avaler, la langue propulse les aliments vers l'arrière de la gorge.*
- *La phase pharyngée : les voies respiratoires (le pharynx) se ferment, créant une apnée. Les aliments sont poussés vers l'œsophage par la motricité du pharynx et le sphincter œsophagien s'ouvre.*
- *La phase œsophagienne : le péristaltisme œsophagien permet aux aliments de progresser vers l'estomac.*

Les troubles de la déglutition (également appelés dysphagie) sont la difficulté ou sensation de gêne à avaler des aliments solides et liquides lors du transfert de la nourriture de la bouche vers l'estomac en passant par le pharynx et l'œsophage. Ce n'est pas une maladie mais un symptôme. Cette difficulté à avaler peut engendrer des conséquences graves comme la fausse route pouvant mener à l'étouffement.

Au cours de la phase pharyngée, les aliments, qui devraient passer vers l'œsophage, prennent la direction du larynx. C'est ce que l'on appelle la « fausse route ».

Lors de la phase œsophagienne, un défaut de contraction de l'œsophage ou des reflux peuvent être à l'origine de douleur et/ou fausse route.

✱ Les causes des troubles de la déglutition

- Une infection aiguë (angine, pharyngite, œsophagite…) ;
- Certaines maladies génétiques ;
- Des anomalies digestives (diverticule de Zenker, anomalies de l'œsophage…) ;
- Une hypertrophie des amygdales ;
- Des cancers de la sphère ORL ou un cancer digestif (estomac, œsophage…) ;
- La prise de certains médicaments ;
- La maladie de Parkinson ;
- Une démence ;
- Après un accident vasculaire cérébrale ou un traumatisme crânien ;
- Certaines maladies auto-immunes (sclérose en plaques, amyotrophie…) ;
- Suite à une intubation de plus de 3 jours ;
- Chez la personne âgée souffrant de dénutrition.

✱ Les conséquences des troubles de la déglutition

Les troubles de la déglutition peuvent entraîner de nombreuses répercussions à court, moyen et long terme, s'ils ne sont pas décelés et pris en charge :

- **Un risque de fausse route** (les aliments passent par les voies respiratoires) associé à un risque majeur d'étouffement ;
- **Des difficultés pour consommer certains aliments ou avaler des médicaments ;**
- **Une dégradation de la fonction respiratoire, voire une pneumonie ;**
- **Un risque de dénutrition ;**
- **Un risque de déshydratation ;**
- **Des conséquences psychologiques et sociales** (anxiété face au repas, perte du plaisir de s'alimenter pouvant entraîner une anorexie, isolement social, troubles dépressifs…).

ZOOM

LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Comment repérer un risque de troubles de la déglutition ?

- Des changements d'habitudes alimentaires ;
- La peur de passer à table ;
- Une perte d'appétit associée ou non à une perte de poids ;
- Un allongement de la durée des repas ;
- La survenue d'une toux au cours des repas, d'une gêne au niveau de la gorge ;
- L'existence de difficultés respiratoires après le repas ;
- L'apparition de bronchites à répétition ;
- Une altération de la voix.

Les troubles de la déglutition entraînent généralement des difficultés à s'alimenter. Le diagnostic est donc assez facile à poser, même si ces troubles ne doivent pas être confondus avec des problèmes d'origine digestive. Des examens complémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre la cause de la dysphagie.

Comment prendre en charge ces troubles ?

Le traitement des troubles de la déglutition est étroitement lié au traitement de leur cause (traitement antibiotique en cas d'infection par exemple). Généralement, un traitement adapté à l'origine des troubles permet de les atténuer efficacement.

Dans le cas de maladies chroniques ou de troubles liés au vieillissement, d'autres traitements doivent être toutefois envisagés en consultant un ostéopathe, orthophoniste ou encore un·e diététicien·ne.

Une alimentation adaptée doit être instaurée pour permettre à la personne de se nourrir suffisamment sans courir de risques ni rencontrer de gêne. Ainsi, certains aliments sont à privilégier et d'autres à éviter.

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Les aliments appréciés par le patient

Les aliments humides *(plats en sauces)*

Les aliments faciles à mastiquer
(purée, viande hachée...)

Les aliments qui stimulent la sensibilité buccale
(aliments épicés, salés, poivrés, acides, boissons aromatisées)

LES ALIMENTS À ÉVITER

Le pain aux céréales, les graines, les fruits oléagineux

Les fruits avec des petits pépins
(kiwis, framboises, raisins)

Les aliments saupoudrés de sucre ou de cacao

Les aliments fibreux *(ananas, asperges)*

Les aliments gluants ou collants
(fromage fondu, tapioca...)

ZOOM

* La fausse route

Les signes d'alerte

- Peur de passer à table ;
- Toux pendant et/ou après les repas ;
- Durée des repas prolongée ;
- Hypersalivation ;
- Douleurs lors de la déglutition ;
- Accumulation des aliments dans les joues ;
- Impossibilité de parler et suffocation ;
- Grimaces ;
- Couleur changeante de la peau ;
- Toux ;
- Transpiration.

Il est important pour limiter les fausses routes :

- Favoriser le calme, éliminer les sources de distraction ;
- Installer la personne aidée à table ;
- Proposer un plat joliment présenté et qui donne envie (vaisselle, couleurs, textures...) ;
- Faire en sorte que la tête soit inclinée vers l'avant, le menton vers le bas pour fermer les voies respiratoires ;
- Privilégier la posture assise ou semi assise ;
- Se placer face à la personne aidée afin de lui éviter des mouvements de tête ;
- Présenter la cuillère lentement afin d'éviter tout risque d'accumulation dans les joues ;
- Donner des petites bouchées en présentant la cuillère vers le bas ;
- Inciter à bien mastiquer ;
- S'assurer que la bouche est vide entre deux bouchées ;
- Laisser la personne aidée assise au moins 20 minutes après le repas ;
- Proposer de l'eau pétillante : les bulles de l'eau stimulent le mécanisme de déglutition ;
- Préparer des jus de fruits frais et épais.

LE COMPORTEMENT À ADOPTER EN CAS DE FAUSSE ROUTE

Garder son calme et son sang-froid *et tranquilliser la personne ;*

Demander à la personne de bloquer sa respiration un petit instant ;

Demander d'inspirer par le nez ;

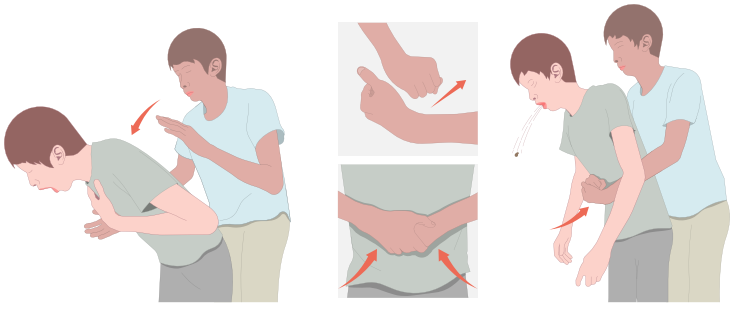
Demander de tousser, bouche ouverte le plus fort possible ;

Désobstruer la bouche et l'arrière-bouche ;

Pratiquer la manœuvre de HEIMLICH si besoin.

* La manœuvre de HEIMLICH

- Penchez légèrement la personne en avant et tenez-vous derrière elle ;
- Formez un poing avec une main ;
- Mettez vos bras autour de la personne ;
- Placez votre poing entre le nombril et l'extrémité inférieure du sternum, bien au centre de l'abdomen ;
- Saisissez ce poing avec l'autre main ;
- Enfoncez votre poing brusquement vers le haut, comme pour soulever la personne.



FICHE PRATIQUE N°10

LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est une maladie neurodégénérative caractérisée par la destruction de neurones spécifiques impliqués dans le contrôle des mouvements. Les symptômes les plus fréquents sont la lenteur des mouvements, la rigidité des muscles et les tremblements au repos. Ces symptômes peuvent avoir des effets néfastes sur le plan nutritionnel, engendrant des difficultés à s'alimenter et à porter les aliments à la bouche par exemple. Des traitements existent pour améliorer la qualité de vie des personnes malades mais ils ne permettent pas d'arrêter l'évolution de la maladie.

Des nausées et vomissements, la modification du goût et de l'odorat, ainsi que la dépression entraînent une perte d'appétit, donc une baisse des quantités d'aliments consommés, et des risques importants de dénutrition. De plus, des mouvements involontaires non contrôlés et des tremblements compliquent la manipulation des couverts et des aliments et augmentent les besoins caloriques de la personne, qui doit se nourrir plus en raison de l'énergie utilisée par ces symptômes. Enfin, des troubles de la salivation et la fatigue entraînent des difficultés à déglutir.

Le rôle de l'alimentation est primordial.

QUELQUES CONSEILS

- ***Surveillez le poids de la personne tous les mois.*** *Dès l'amorce d'un amaigrissement mais également d'une prise de poids importante chez certaines personnes, parlez-en au médecin rapidement et ne laissez pas la situation s'installer ;*
- ***Veillez à ce que la personne consomme suffisamment de protéines,*** *présentes essentiellement dans la viande, le poisson et les œufs mais également dans le lait et les produits laitiers (protéines végétales) et dans les légumes secs, steaks de soja, fruits oléagineux (protéines végétales). Les protéines participent à la bonne absorption du traitement proposé pour cette maladie ;*
- ***Si vous pensez que l'alimentation n'est pas suffisamment riche en protéines, enrichissez l'alimentation*** *(voir « L'enrichissement » page 62) sans accroître le volume de l'assiette. En accord avec le médecin, cela peut être une solution si vous constatez que la personne que vous aidez mange moins ou maigrit. Rajoutez des dés de jambon et/ou de fromage, un œuf cru dans une purée, de la poudre de lait dans des laitages ou des soupes… ;*
- ***Surveillez la constipation de la personne que vous aidez.*** *Si vous voyez qu'elle en souffre, incitez-la à boire régulièrement, à marcher périodiquement, à augmenter sa quantité de fibres (légumes verts et fruits cuits, fruits secs tels que les pruneaux, raisins secs et figues sèches, céréales complètes comme le pain de seigle, le pain complet…) ;*
- ***Si vous observez un inconfort digestif lors de la prise du traitement, incitez la personne à accompagner cette prise du traitement d'un en-cas :*** *une compote, une pâte de fruit, un fruit, un biscuit… ;*
- ***Veillez à ce que la personne que vous aidez ne souffre pas de troubles de la déglutition causés par une faiblesse des muscles buccaux,*** *un manque de salive, la fatigue entraînant des risques de fausse route. Si c'est le cas, il faudra alors adapter les textures des aliments et des liquides (voir « les textures modifiées » page 60). Consulter un orthophoniste peut aider à trouver la texture adéquate à la personne.*
- ***Dotez la personne de couverts adaptés*** *: il existe des couverts ergonomiques qui peuvent aider la personne lors de la prise alimentaire comme par exemple des couverts avec manche grossi, manche à fixer au poignet, allégés, alourdis, courbés, anti-tremblements…*

LA MALADIE D'ALZHEIMER

Même si, à l'heure actuelle, on ne peut pas guérir la maladie d'Alzheimer, il est possible d'en ralentir l'évolution et de faire face à bon nombre de complications. Cette maladie a notamment de nombreux retentissements sur le plan nutritionnel, la personne oubliant de manger ou mangeant tout le temps la même chose, ou ne pouvant pas se concentrer sur le moment du repas, voire en refusant de s'alimenter.

QUELQUES CONSEILS

- ***Surveillez le poids de la personne tous les mois.*** *Dès l'amorce d'un amaigrissement, parlez-en rapidement au médecin et ne laissez pas la situation s'installer.*
- ***Enrichissez l'alimentation (voir « L'enrichissement » page 62).*** *En accord avec le médecin, cela peut être une solution si vous constatez que la personne que vous aidez mange moins ou maigrit.*
- ***Encouragez la personne à bouger, si cela est possible.*** *Le maintien d'une activité physique quotidienne permet de mieux dormir la nuit et d'éviter ainsi une inversion jour/nuit.*

* Faciliter le moment du repas

Dans certains cas, la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer a des troubles de l'attention et ne peut rester suffisamment longtemps à table, ce qui perturbe le déroulement de son repas et implique qu'elle mange moins.

- Privilégiez alors les aliments qui peuvent être **consommés sans couverts**, sans avoir à rester assis *(voir « Le manger main » page 5)* :
  - *Sandwiches « maison » combinant au choix laitue, tomates, champignons, tapenade, poulet, chèvre frais ou autre fromage, rondelles de radis, rillettes de saumon, thon à l'huile, omelette bien cuite, œuf dur… ;*
  - *Bâtonnets de légumes crus ;*
  - *Croquettes de viandes, de poisson, bâtonnets de surimi, tranche de saucisson, jambon ;*
  - *Quiches, pizzas, tartes aux légumes, gnocchis ;*
  - *Morceaux de fromage, yaourt à boire ;*
  - *Glaces, crêpes, biscuits secs, tartes, fruits en morceaux.*
- Équipez la personne de **couverts adaptés** ; *(voir « Les aides techniques » page 71)*
- Si la personne mange trop vite, proposez-lui des **petites portions** ;
- Si la personne mange trop lentement, prévoyez une **assiette chauffante** ;
- Si la personne mélange tout, **proposez les plats l'un après l'autre.**

* Rassurer le plus possible la personne

Si le repas est un moment un peu difficile, quelques conseils à appliquer dans la mesure du possible :

- Prévoyez des heures de repas très régulières ;
- Respectez la place de la personne à table (pour éviter de la désorienter) ;
- Proposez une alimentation variée mais sans trop de plats différents au même repas ;
- Évitez que la personne soit distraite par autre chose (exemple : télévision) ;
- Veillez à ce que la pièce soit bien éclairée, cela rassure la personne et favorise sa concentration ;
- Si possible, mangez avec la personne ;
- Essayez de rester calme et gardez une grande patience.

* Aider à manger

- Si vous devez aider à la personne à manger, il arrive qu'elle n'ouvre pas la bouche spontanément, placez-vous en face de la personne et touchez doucement ses lèvres avec la cuillère ;
- Si vous constatez qu'elle ne mâche pas ou pas bien, prévoyez des aliments plus mous et encouragez-la à mâcher par la parole, voire en lui massant doucement les joues. Vérifiez avant tout que ce n'est pas le signe d'un mauvais état des dents ou des gencives.

CONCLUSION

Vous aurez compris, grâce à ce guide conçu spécialement pour vous, que votre rôle est central pour préserver la dimension plaisir et santé dans les repas et collations tout au long de la journée.

« Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? »
« Comment s'organiser pour mieux accompagner votre proche ? »
« Comment maintenir le plaisir et l'autonomie de la personne que vous aidez ? »
« Comment l'accompagner selon sa pathologie ? »

Nous avons tenté de répondre à toutes ces questions en essayant d'être le plus exhaustif possible pour que chacun puisse trouver la solution qui lui correspond.

Vous savez donc à présent tout ce qu'il y a savoir pour accompagner au mieux votre proche en matière d'alimentation. Nous espérons que ce manuel vous aura apporté toutes les informations, conseils, techniques et mises en garde nécessaires pour vous faciliter le quotidien et mieux comprendre cette thématique souvent complexe qu'est L'ALIMENTATION, car manger est parfois le seul plaisir qu'il peut rester à votre proche.

Nous avons compris ensemble tout au long de ce guide que les repas font partie intégrante du soin de la personne et qu'ils permettent d'apporter au corps les apports nutritionnels dont il a besoin. À travers le temps du repas, la personne conserve un lien social et le plaisir de manger, deux dimensions indispensables au maintien de l'appétit et de l'envie de s'alimenter.

Nous savons aussi que ce rôle d'aidant·e est parfois, pour vous, source d'anxiété, de découragement et d'épuisement. Cette aide peut aussi devenir pour votre proche source d'agressivité, de colère et d'exigence. Il est important de savoir se protéger et protéger sa relation avec la personne. Votre binôme aidant·e-aidé·e est une relation à construire petit à petit au quotidien.

De nombreuses associations sont aussi à vos côtés si vous en ressentez le besoin :

ASSOCIATIONS POUR LES AIDANTS

En Belgique
- ASBL Aidants proches www.aidants-proches.be
- Fondation contre le cancer www.cancer.be
- Ligue Alzheimer ASBL https ://alzheimer.be
- Action Parkinson ASBL www.actionparkinson.be
- Association du Diabète www.diabete.be

Au Portugal
- Association portugaise des familles et amis de malades d'Alzheimer https ://alzheimerportugal.org/pt
- Association portugaise des personnes atteintes de la maladie de Parkinson : https ://parkinson.pt
- Fédération portugaise des associations des personnes atteintes de diabète https ://fpad.pt/
- Liga Portuguesa Contra o Cancro www.uicc.org

En France
- France Alzheimer www.francealzheimer.org
- France Parkinson www.franceparkinson.fr
- Ligue contre le cancer www.ligue-cancer.net
- Association française des aidants www.aidants.fr
- Fédération Française des diabétiques www.federationdesdiabetiques.org

ALORS SI VOUS NE VOULEZ PLUS UNE MIETTE DANS SON ASSIETTE, FAITES DE CE GUIDE VOTRE ALLIÉ AU QUOTIDIEN.

BIBLIOGRAPHIE/ SITOGRAPHIE

PASSEPORT SANTE/article complémentaire/les apports nutritionnels et les nutriments, 2015, available online

Manger bouger Programme National Nutrition Santé available online

Yuka available online

Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, Les minéraux, 2017 available online

CHUV, Unité d'endocrinologie, diabétologie et obésité pédiatrique, Rythme alimentaire Available online

Silverfourchette, L'alimentation au cœur du binôme aidant-aidé, available online

Silverfourchette, Les carnets Silverfourchette, Spécial aidants accompagnant une personne âgée, Rapides, sains et bons Réussir ses repas à goûts sûrs ! 2020

Silverfourchette, Les carnets Silverfourchette, Spécial aidants accompagnant une personne âgée, Dénutrition Comprendre, prévenir, agir et accompagner, 2020

Silverfourchette, Les carnets Silverfourchette, Spécial aidants accompagnant une personne âgée, Textures modifiées et manger main Cuisiner sur mesure et plaisir de manger, 2020

Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, 2019, available online

Recommandations nutritionnelles pour les personnes âgées, 2015 Available online

Domidom services à domicile Available online

INRAE Prévenir la dénutrition des personnes âgées : un guide pratique « Grand âge et Petit appétit » 12/11/2020 available online

L'alimentation au cœur du binôme aidant-aidé, SILVERFOURCHETTE, Available online

Comment traquer le gaspillage alimentaire ? ADEME, 2020 available online

Les bienfaits d'une alimentation équilibrée, Bien dans mon corps, available online

Guide de l'aidant Alzheimer, La maison des aidants, 2017, available online

Proches aidants : un guide pour vous aider à prendre du répit, Service Public, 2021, available online

L'alimentation, un enjeu transversal, Regards, 2020 available online

EAT at HOME

En savoir +

www.**eat-at-home**.org

SILVER Fourchette | GROUPE SOS |

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS

UNA LOT-ET-GARONNE

POUR LA SOLIDARITÉ European think & do tank

OBRA DIOCESANA DE PROMOÇÃO SOCIAL

Cofinancé par le programme Erasmus+ de l'Union européenne

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui n'engage que ses auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.

Projet Eat@Home 2022. Réalisation : Cécile Fruchet.
Crédits photos : Silver Fourchette, Camzzi, Bras dessus Bras dessous, Obra Diocesana de Promoção Social