

N°19

TRIMESTRIEL : JUILLET | AOÛT | SEPTEMBRE 2025

Chemins d'aidants

par la dynamique qui soutient les aidants en Charente

 **AGENDA**

À retrouver
en **livret**
indépendant.

**L'ALIMENTATION
UN DÉTERMINANT
DE SANTÉ MAJEUR**

De quoi parle-t-on ?

P.4-5

**L'ALIMENTATION
EXPÉRIENCE
SENSORIELLE**

Interview regard

P.6-8

**PRÉSENTATION
D'UN DISPOSITIF**

Le portage de repas
préparés

P.9-10

**DOSSIER
DE FOND**

Bien manger
en s'adaptant
aux besoins

P.11-14

**TÉMOIGNAGE
ET RETOUR
D'EXPÉRIENCE**

Le "bien-manger"
et les ateliers de
grille à l'assiette

P.15-19

> ÉDITO #1

*“Ne mangez pas trop gras,
trop sucré, trop salé...”*

Facile à dire ! Il n'est pas toujours évident de manger **équilibré**, surtout lorsque l'on s'occupe d'un proche. Il est essentiel de garder à l'esprit que l'alimentation reste avant tout une **notion de plaisir**.

Bien manger ne doit pas être vu comme une **contrainte**, mais comme une manière de faire **du bien à son corps**. Nous avons tous besoin d'être chouchoutés et de chouchouter les autres ! La nourriture est souvent un moyen d'exprimer notre **affection** et de créer des **moments de partage**.

Comment faire pour maintenir une **alimentation équilibrée** tout en répondant aux **besoins** de la personne que l'on accompagne ? Diététicien, portage de repas, ateliers culinaires adaptés, etc. Ces dispositifs peuvent aider à élaborer des repas équilibrés et savoureux, tout en tenant compte des goûts et des besoins spécifiques de chacun.



Il est également important de rappeler que la cuisine est un **art** qui fait appel à **nos cinq sens**. Une assiette colorée, une odeur alléchante, un aliment réveillant nos papilles gustatives, un croustillant qui taquine nos oreilles, une texture fondante : autant de **vecteurs de plaisir** qui rétablissent **l'envie** de manger. Chacun possède sa propre **identité culinaire**, façonnée par ses habitudes, son éducation et sa culture. Il est possible de trouver un équilibre qui respecte à la fois **notre santé** et **notre plaisir gustatif**.

En tant que **diététicienne**, je vous encourage à explorer des **recettes simples et nutritives**, à impliquer vos proches dans la préparation des repas, et à célébrer chaque moment partagé autour de la table. Prendre soin de soi passe aussi par une **alimentation consciente et joyeuse**. >>>>

Rappelons-nous que chaque petit geste est important, et qu'ensemble, nous pouvons créer une **alimentation saine et équilibrée**, tout en conservant le **plaisir de manger**. En privilégiant des ingrédients frais et de saison, en réduisant notre consommation de produits transformés et en prenant le temps de savourer nos repas, nous contribuons au maintien de notre **bien-être** nous garantissant une **bonne santé**. ●

Manon Cognet

DIÉTÉTICIENNE AU CENTRE HOSPITALIER DE CHÂTEAUNEUF



L'ARRÊT D'AC !

Cette dix-neuvième édition de Chemins d'Aidants a été composée par des proches aidants ayant le souhait de soutenir leurs pairs par leurs expériences et avec l'appui de partenaires membres de la dynamique se mobilisant pour le soutien des aidants en Charente.

COMITÉ DE RÉDACTION TOUS DES AIDANTS :

Assistants de soins en gérontologie et

Infirmière - Plateformes des aidants : Marie BANCHEREAU, Sonia MARCHAT et Frédérique BOUTIN

Psychologues - Plateformes des aidants : Hélène POUSSET, Manon GIRY et Laurie BAUDIN

Coordinatrices - plateformes des Aidants : Emmanuelle MERVEILLE et Emilie RAYNAUD

Chargé de mission UNA 16-86 : Ludovic BLANC

Sophrologue : Evelyne COUTY

Chef de service Udaf 16 : Christine GRANET

Designer couleur, matière, sensoriel : Magalie HALLEY - www.aimotif.fr

Association le CASA : Hélène MOUILLAC

Auteurs, relecteurs correcteurs : Tanafit REDJALA, Christine CROIZET, Marcel LEDIG

Dispositif d'appui à la coordination - Plateforme

territoriale d'appui de la Charente : Elsa DORNE,

Cadre d'appui à la Direction de l'Autonomie

Conseil Départemental de la Charente - Pôle

Solidarité : Christelle DESIX

Espace de Réflexion Ethique de Nouvelle

Aquitaine : Professeur Roger GIL

COMMUNICATION :

Directrice artistique et graphiste :

Léa FAVREAU • www.leafavreau.com

> Certaines illustrations proviennent du site Freepik.com / Flaticon.com

> Photographies : Unsplash • Pexels

IMPRESSIONS :

Udaf de la Charente - Impressions par nos soins.

Avec le soutien de KLESIA et AG2R La Mondiale

Aucune reproduction n'est autorisée.

> L'ALIMENTATION, UN DÉTERMINANT DE SANTÉ MAJEUR

BIEN S'ALIMENTER EST UN GAGE DE QUALITÉ DE VIE • Réalisé par Tanafit REDJALA, aidante



Nutrition et **activité physique** sont deux **déterminants** de **santé majeurs**. Or il n'est pas toujours facile de développer et conserver le plaisir de manger lorsqu'un handicap, des problèmes de santé ou le vieillissement influent sur la façon de s'alimenter. Maintenir la **qualité** de son alimentation est donc très important pour la **qualité de vie** du proche aidé, mais aussi pour celle de l'aidant.



VEILLER À L'ALIMENTATION DE SON PROCHE

Une étude menée en **septembre 2024** a révélé que près de **8 aidants sur 10** en **France** ont observé au moins un **problème d'alimentation** qui les a inquiétés chez la personne qu'ils accompagnent. L'étude a mis en lumière le **rôle central** des aidants dans l'alimentation de leurs proches :

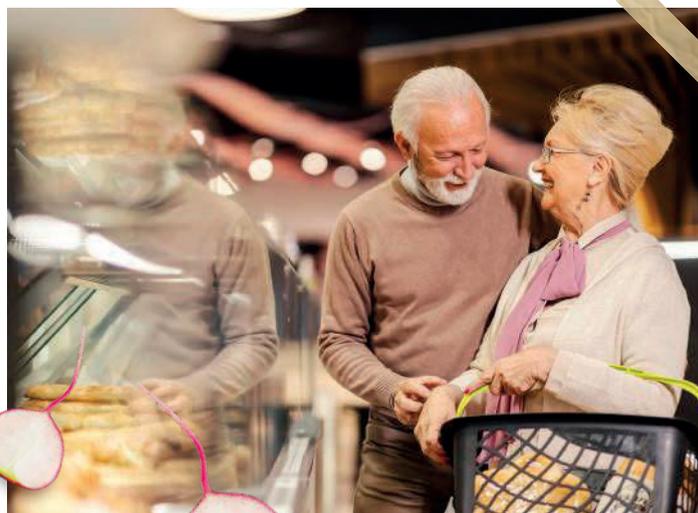
- ➔ **Plus de la moitié des aidants** préparent les repas pour leur proche, les nourrissent ou s'assurent qu'ils ont bien été nourris (51%).
- ➔ Ils s'inquiètent des **nombreux problèmes de nutrition** qu'ils observent, allant de la **perte de poids** (observée par 71% des aidants français), à la perte ou à l'affaiblissement de la **masse musculaire** (81% en France) en passant par les **problèmes de nausée** (pour 44%) ou de **déglutition** (pour 41%).

Les auteurs du « *Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées* » recommandent d'être attentif à **quatre points essentiels** : le poids, l'alimentation, l'hydratation et le niveau d'activité.

Le poids est un **indice de santé majeur**. Une diminution de plus **de 2 kg** sur une **courte période** peut être signe de **dénutrition** ou de **déshydratation**. Inversement, une **prise de poids** soudaine, sans changement dans l'alimentation ou l'hydratation, doit être signalée au **médecin**.

La **prise alimentaire** est le **second indicateur** à surveiller, à travers le niveau d'appétit, le bon suivi d'un régime médical, et la diversité des aliments consommés. En effet, tous ces facteurs influent sur les **apports nutritionnels**. Ainsi, une alimentation déséquilibrée ou inadaptée aux besoins et aux pathologies de la personne peut être tout aussi **néfaste** qu'une **alimentation insuffisante en quantité**.

L'hydratation est également importante pour conserver un **bon état général**. De même, la baisse du **niveau d'activité**, souvent liée à un état de fatigue, peut être un **premier signe** de **dénutrition**. >>>>



PENSER AUSSI À SOI

En tant qu'aidant(e), nous devons veiller aussi à **notre propre alimentation**. Les proches aidants ont tendance à **négliger** leur **propre santé**. Or un bon **niveau d'énergie** et un **système immunitaire fort** sont nécessaires pour affronter la **charge physique et mentale** que représente **l'aïdance**, et éviter de tomber malade. Manger sainement est donc essentiel pour notre propre bien-être physique et émotionnel, et ainsi prendre soin de nos proches efficacement et de manière soutenue.



Par ailleurs, **prendre du temps pour aider** son proche à s'alimenter améliore la **digestion** et donc l'**absorption des nutriments**. Enfin, la confection du repas avec le proche aidé et le fait de partager ce repas ensemble quand cela est possible permettent aussi de renforcer les liens.



En résumé, **s'alimenter sainement et en prenant son temps** est un gage de **meilleure santé** pour les proches aidés comme pour les aidants. ●



Les **besoins nutritionnels** des aidants, leurs préférences ou leurs aversions peuvent être différents de ceux qu'ils aident. **Respecter** les besoins ou les choix de chacun est primordial pour que les repas soient des **moments agréables** et facteurs de **bien-être**. Prévoir des variantes, des en-cas ou des collations, est un bon moyen de **satisfaire** chacun. ●

Ressources :

- Dans le quotidien des aidants et de leurs proches malades, 2024, Enquête Danone x Ipsos
- Le guide nutrition pour les aidants des personnes âgées, 2019, Santé Publique France
- Les p'tites recettes de la Gazette : Une collection de recettes offertes aux lecteurs de Chemins d'aidants : <https://dynamiqueaidants16.fr/wp-content/uploads/2022/10/recettesok.pdf>



> MON APPROCHE DE L'ALIMENTATION

INTERVIEW REGARD : UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE POUR UN ÉQUILIBRE GOURMAND ET VARIÉ

Réalisé par Caroline BAYLE, animatrice culinaire / éducatrice au goût – membre de l'Association l'Atelier du placard (16) et de l'ANEG (Association Nationale de l'Éducation au Goût) basée à Angoulême

L'**alimentation** ne se limite pas simplement à **satisfaire notre faim**. Pour moi, elle est avant tout une **aventure sensorielle**, une exploration de **nos cinq sens** qui nous guide vers un équilibre alimentaire, la diversité des saveurs, et la joie de cuisiner et de partager. En intégrant pleinement **nos sens** dans la **démarche culinaire**, nous évitons l'**ennui alimentaire** et favorisons une relation plus **consciente** et **plaisante** avec ce que nous mangeons.



LA VUE : UN PREMIER REGARD QUI INSPIRE

Notre **premier contact** avec un plat passe par **la vue**. La couleur, la présentation, la disposition des aliments jouent un rôle essentiel. Un **plat coloré**, avec plusieurs teintes, a de grandes chances **d'être équilibré**, car il reflète souvent une **variété d'aliments**. Se lancer le défi de réaliser un plat avec 4 ou 5 couleurs différentes peut devenir une véritable source d'inspiration.

Devant un étal de marché ou face à notre placard ou notre réfrigérateur, on peut choisir des ingrédients aux **couleurs variées** : orange, jaune ou pourpre des **carottes**, vert des **petits pois**, blanc de **l'oignon**, vert, jaune ou rouge du **poivron**, vert ou jaune de la **courgette**, jaune ou blanc d'une **céréale**.



La **forme** et la **taille** d'un aliment peut aussi nous aider : rond du **pois chiche**, bâtonnet ou dés de **carotte**, variétés des **pâtes**, **riz** blanc ou noir, etc.

La **présentation** compte également : le choix de la vaisselle, la taille des assiettes, la disposition des aliments, tout cela influence notre appétit et notre plaisir. Une petite assiette pour une portion délicate ou une grande pour un repas plus généreux, des couleurs contrastées ou harmonieuses, tout contribue à rendre le repas plus **attrayant**.



Prenons l'exemple de la préparation d'un **riz cantonais** : les carottes orange, les petits pois verts, l'omelette jaune, le tout présenté dans une assiette colorée. Cela **stimule notre regard** et nous donne envie de goûter. La cuisine devient alors un **jeu visuel**, une invitation à découvrir. >>>>



L'ODORAT : UNE PORTE VERS LA GOURMANDISE

L'**odorat** est sans doute l'un des sens **les plus puissants** en cuisine. Il évoque la cuisson, les épices, les herbes aromatiques, et crée le **premier appel** de l'acte alimentaire. Changer d'épices ou d'herbes aromatiques permet de **transformer une recette**, de lui donner une **nouvelle vie**.

L'odorat fait appel à une partie de notre **cerveau** qui **crée et fixe les souvenirs**. Une odeur peut nous rappeler un moment, une région, un sentiment qui nous transporte dans l'acte de manger. Lorsqu'elle arrive en bouche, l'**odeur** s'amplifie, se développe, parfois se complexifie et devient **arôme**.



Ainsi, un même **poisson** peut être préparé de **quatre façons différentes** : avec un mélange 4 épices, du curry, du citron et du thym, ou encore entouré de lard et cuit au four. Chacune de ces versions offre une **expérience olfactive différente**, et donc une nouvelle **perception** du plat. Enrichir des préparations avec des graines oléagineuses pourra apporter des arômes aux pâtisseries, smoothies et veloutés. L'odorat peut donc **découpler notre créativité culinaire**.



LES SAVEURS : UN UNIVERS À EXPLORER

Les **saveurs fondamentales** — **sucré, salé, amer, acide** — sont essentielles pour équilibrer nos plats et élargir notre palette de **sensations gustatives**. Se poser la question de l'**assaisonnement**, de la façon dont on peut compenser une acidité ou une amertume, permet d'affiner nos recettes.



Par exemple, des **endives** peuvent être braisées à l'orange ou cuisinées en tarte tatin avec du miel. **L'équilibre** entre douceur, acidité et amertume est crucial. En jouant avec **les saveurs**, on peut créer des plats surprenants et harmonieux, tout en découvrant de **nouvelles associations**.



L'OUÏE : UN PLAISIR SOUVENT OUBLIÉ

L'ouïe joue aussi un rôle dans notre **plaisir alimentaire**. Le croustillant d'une chips, le bruit doux d'un ragoût qui mijote, le croquant d'une salade garnie de noix ou de graines, tout cela participe à **l'expérience sensorielle**.



Un **velouté de carottes** à la vanille ou une **purée de céleri** au cumin qui mijotent, une **salade de menthe** aux petits pois et fèves et sa **chips** de parmesan peuvent ainsi offrir **des sons et des textures agréables**. L'ouïe rend le repas plus **vivant et réconfortant**. >>>>



Manger ne se résume pas à ingérer des **calories**. C'est un acte complexe qui sollicite tous nos **sens et notre esprit**. Mon rôle dans les **ateliers de cuisine** est d'éveiller cette **conscience sensorielle**, de donner des idées, de réveiller les envies, et surtout, de contribuer à prendre le temps de manger. Cuisiner et manger deviennent alors une véritable **expérience**, un moment de **plaisir partagé**, où chaque sens est sollicité pour apprécier pleinement ce que nous consommons.

En intégrant cette **approche sensorielle** dans nos **habitudes**, nous favorisons une alimentation équilibrée, variée et surtout, plus **joyeuse**. La cuisine devient un jeu d'exploration, de découvertes et de partage, où **chaque sens** trouve sa place pour enrichir **notre relation** à la **nourriture**. ●



LE TOUCHER : LA TEXTURE, UN ÉLÉMENT CLÉ

Le **toucher** joue un **rôle essentiel** dans notre **expérience sensorielle** avec la nourriture. Lorsqu'on prend un aliment ou une préparation en main, on peut déjà ressentir sa **forme**, sa **température** et sa **consistance**, ce qui influence notre **perception initiale**.

Une fois en bouche, c'est la **texture** qui devient **prédominante** : dur, moelleux, crémeux, tendre, ferme, etc. Ces sensations tactiles aident à apprécier la qualité et la fraîcheur des aliments et des préparations.

En somme, le **toucher enrichit** notre **dégustation** en ajoutant une dimension sensorielle importante à l'expérience gustative.



Par exemple, un **crumble-cake à la fraise** combinera les textures **croustillantes** et **moelleuses**. On appréciera l'**onctuosité** d'un **velouté de carottes** et d'une **île flottante**, ou la consistance complexe d'un **minestrone**.

On peut enrichir les plats avec de la **crème entière** ou du **beurre** qui vont apporter du moelleux, de l'onctuosité. Des **œufs** ou du **jambon** rendront une préparation plus lisse, plus épaisse. Le **beurre de cacahuète** peut servir de liant pour certains ragoûts.

Toucher et textures influencent notre plaisir et notre satisfaction. La texture doit être adaptée à chaque plat pour varier les plaisirs et satisfaire **nos sens**.

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

J'organise des **ateliers sensoriels et de cuisine** pour tout public, de **2 à 98 ans**, et dans tout milieu : *dans les crèches, les écoles, auprès d'étudiants, de personnes en détention, dans les entreprises, en EHPAD.*

Mon atelier est situé au **162 rue de Périgueux à ANGOULÊME**, et je peux me déplacer (*il suffit de tables et d'un point d'eau pour mes interventions*).

Coralie BAYLE
caroline.bayle.16@gmail.com



> PRÉSENTATION D'UN DISPOSITIF : LE PORTAGE DE REPAS PRÉPARÉS PAR LES CUISINES DE L'HÔPITAL DE CHATEAUNEUF SUR CHARENTE

UNE SOLUTION POUR LES AIDANTS

Réalisé par Manon COGNET, diététicienne et Marie BANCHEREAU, ASG

En tant qu'**aidant**, assurer une **alimentation équilibrée** et **adaptée** à **ses besoins** et ceux de son proche peut représenter un **défi quotidien**. Le **portage de repas**, proposé par des associations comme l'**ADMR** en partenariat avec **la cuisine de l'hôpital de Châteauneuf**, offre **une solution** pratique et rassurante.

Parmi les services de l'**ADMR**, le portage de repas se distingue par sa capacité à **répondre aux besoins nutritionnels spécifiques** de chacun, tout en favorisant le **maintien à domicile** et **l'autonomie**.

Le **portage de repas** consiste en la **livraison quotidienne de repas** élaborés **localement**, à base de **produits frais et de saison**. À Châteauneuf, les repas sont préparés le matin même par **la cuisine de l'hôpital**, garantissant ainsi une qualité et une fraîcheur optimales. Chaque repas est conçu par une **diététicienne**, assurant un **équilibre nutritionnel** adapté aux besoins de chacun.

Les **bénéficiaires** peuvent choisir le **nombre de repas** souhaités chaque semaine. Bien que le choix des repas soit unique à Châteauneuf, **les menus** sont **variés et savoureux**, avec une garantie de ne jamais répéter le même repas deux fois dans le même mois.



La **cuisine de l'hôpital** est composée de **quatre cuisiniers et trois aides-cuisiniers**, issus de divers milieux (*hospitalier, école, restaurant gastronomique*). Leur **expertise collective** permet de proposer des repas variés, adaptés aux goûts, aux régimes et aux capacités de chacun.

Différentes **textures** sont proposées (*entière, mixée, hachée*) en fonction des **capacités** des personnes à **mâchurer et/ou déglutir**. Une **fiche de goût** est **recueillie** pour chaque bénéficiaire, permettant ainsi **d'ajuster les menus** au maximum.

Chaque repas comprend un potage, une entrée, un plat avec accompagnement, du fromage, du pain et un dessert. Cette composition garantit une **alimentation équilibrée et complète**. >>>>

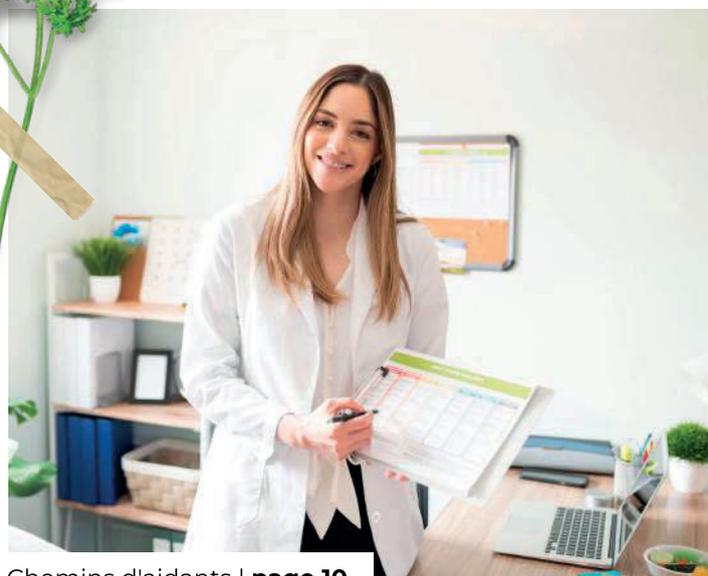


Cette **qualité de prestation** recherchée apporte une **tranquillité d'esprit précieuse** pour les utilisateurs, ce qui permet de réduire la **charge mentale des aidants**. Ne plus avoir à planifier, préparer et s'inquiéter des repas leur permet de libérer leur esprit. Ils peuvent ainsi consacrer plus de temps à des activités qui favorisent leur propre **bien-être** et celui de leurs proches, comme des moments de détente ou des sorties.

Le **portage de repas** est une **solution précieuse** pour les aidants. Il permet de garantir une **alimentation équilibrée**, tout en offrant un gain de temps et une tranquillité d'esprit. La réduction de la charge mentale des aidants est un moyen de préserver leur bien-être, essentiel pour continuer à soutenir leurs proches.



*Nota Bene : Lorsque vous venez rencontrer la **plateforme des aidants**, les repas proposés sont eux aussi préparés par **la cuisine de Châteauneuf**.*



Témoignages recueillis :

Mme B :

"Repas variés et équilibrés, je prends plaisir à les recevoir 4 fois par semaine. La variété des repas est un plus pour ce portage-là."

Mr M :

"Repas variés et copieux, je n'ai plus faim à la fin de mon repas. Je suis en régime sans sel et chaque jour, mon repas est adapté à mes besoins"

Mr T :

"Bénéficiant de l'ADMR depuis plus d'un an, je suis très satisfait des repas reçus. Les repas sont très savoureux et me plaisent à chaque fois" ●

> BIEN MANGER EN S'ADAPTANT AUX BESOINS

PETITS GESTES, GRANDES DIFFÉRENCES

Réalisé par Les plateformes des aidants de Charente en collaboration avec une diététicienne

Quand un proche en **perte d'autonomie** rencontre des difficultés pour **s'alimenter**, chaque repas peut devenir un **casse-tête**.

Entre le manque d'appétit, les difficultés à mâcher ou à avaler, la fatigue ou encore les contraintes médicales, il est normal de **se sentir dépassé**. On aimerait bien faire, mais il y a des jours plus compliqués, où le repas tourne au conflit, où l'on s'inquiète de voir l'assiette rester pleine. L'important est **d'adapter l'alimentation sans pression**, en testant ce qui fonctionne, jour après jour.

Ce dossier explore des **solutions accessibles** pour faciliter la **prise alimentaire** tout en préservant le **plaisir et l'autonomie**.



1. Quand **bien manger** devient **un défi** DÉTECTER LA **DÉNUTRITION** SANS ATTENDRE

La **dénutrition** ne se voit pas toujours immédiatement. Il ne s'agit pas seulement de **perdre du poids**, mais aussi de sentir moins fort, de manquer d'énergie, d'être plus fragile face aux infections, ou de cicatriser lentement.

Quelques **signes à surveiller** :

- Des vêtements qui deviennent **trop larges**, un visage plus **creusé** ;
- Une **fatigue** inhabituelle, une perte de force ;
- Un **désintérêt** croissant pour les repas ou une sensation de **satiété** rapide ;
- Une augmentation des aliments **non appréciés**.

Des **bilans de prévention** existent ! Certains professionnels de santé (*médecins, diététiciens, infirmiers*) peuvent faire un point sur **l'état nutritionnel** et proposer des solutions adaptées.



N'hésitez pas à en parler avec votre **médecin traitant**, ou appelez au **0 809 10 91 09** et demandez un **bilan ICOPE** (*Integrated Care for Older People*, soins intégrés pour les personnes âgées, programme conçu par l'Organisation Mondiale de la Santé).

2. Quand **l'appétit diminue** : **enrichir sans forcer**

Quand l'appétit diminue, il est parfois compliqué **d'assurer un bon apport énergétique**. Voici quelques astuces simples pour :

ENRICHIR LES REPAS SANS LES ALOURDIR :

- Ajouter du **fromage râpé**, du **fromage frais**, de la **crème fraîche** ou de la **poudre de lait** dans les purées, les potages, les pâtes/le riz, etc,
- Ajouter de la **crème anglaise**, de la **confiture**, du **miel**, du **chocolat** dans les desserts (yaourts, fromages blancs, petits suisses ou gâteaux, riz au lait, etc.),
- Incorporer des **huiles végétales** (colza, olive) ou du **beurre** pour un apport calorique,
- Proposer des **petites portions plus fréquentes** (fractionner les repas),
- Préparer des **boissons enrichies** (soupes, smoothies, sirops à l'eau plate ou pétillante, etc.). >>>>

**STIMULER LES ENVIES**

- Miser sur la **présentation et les couleurs**,
- Servir des aliments **familiers** et **réconfortants** qui font plaisir,
- Encourager **l'autonomie** avec des aliments faciles à attraper.

**Les compléments nutritionnels existent :**

En **pharmacie**, certaines boissons enrichies peuvent être prescrites si l'alimentation devient **insuffisante**. Ils sont à consommer en **dehors des repas**, il faut toujours privilégier les repas principaux lorsque cela est possible.

Les **compléments** se présentent sous différentes formes : *crèmes, jus de fruits, boissons lactées, gâteaux, soupes, gâteaux apéritifs.*

Et parmi toutes ces formes, il y a également la possibilité de choisir les **parfums**. Du chocolat à la fraise en passant par le praliné, le café ou la pomme : il ne faut pas hésiter à en tester plusieurs afin de trouver ceux qui correspondent le mieux aux **goûts de votre proche**. Certains peuvent aussi se faire **chauffer au micro-onde** (notamment avec du lait) ou au contraire **très frais** à la sortie du frigo.

3. Troubles de la déglutition et solutions pratiques

Lorsque manger devient un **effort**, la tentation est grande de manger moins, voire de sauter des repas. Les **troubles de la déglutition** (ou **dysphagie**) rendent les prises alimentaires difficiles et peuvent provoquer des **fausses routes**.

CE QUI PEUT AIDER :

- **Adapter la texture** : en fonction du niveau de difficulté, on peut proposer des aliments mixés, hachés ou épaissis. Il existe des **épaississants spécifiques** pour l'eau et les autres liquides que vous pouvez retrouver en pharmacie.
- **Haché grossier** : petits morceaux tendres, faciles à mâcher.
- **Mixé avec morceaux** : pour garder une sensation en bouche tout en limitant les risques.
- **Mixé lisse** : texture homogène, sans morceaux.
- **Épaissi** : pour les liquides, afin d'éviter les fausses routes. Privilégier l'eau gazeuse pour stimuler la **sensibilité buccale**.
- **Adapter la température** des plats
- **Varier la présentation** : une assiette colorée et bien dressée donne davantage envie de manger. >>>>



- **Ne pas tout mélanger** : séparer les saveurs pour éviter un effet uniforme.
- **Aromatiser** avec des herbes et épices douces pour réhausser le goût.
- **Faciliter la prise alimentaire** : des couverts avec une prise plus large, des assiettes avec rebord ou antidérapantes, des verres ergonomiques peuvent simplifier le repas.
- Les **bonnes postures** pour éviter les fausses routes :
 - Buste redressé : éviter de manger allongé ou affalé.
 - Tête légèrement penchée vers le bas : éviter de pencher en arrière.
 - Prendre le temps : manger lentement, avec de petites bouchées.



4. Accompagner la prise alimentaire : des gestes qui aident

Quand une personne a du **mal à manger seule**, différentes **formes d'aide** existent :

- ✓ **Stimulation et encouragement** : rappeler, proposer, attirer l'attention sur l'assiette.
- ✓ **Manger ensemble** : le mimétisme aide à relancer l'appétit.
- ✓ **Geste accompagné** : guider doucement la main pour aider à porter la cuillère à la bouche.
- ✓ **Aide complète** : nourrir la personne en respectant son rythme et ses envies.

- Même en cas de **nutrition par sonde** (*gastrostomie, sonde naso-gastrique*), on peut maintenir le **plaisir oral**.
 - Soins de bouche avec des arômes agréables (jus de fruit, thé).
 - Stimuler les papilles avec des cotons-tiges imbibés de saveurs douces.
- Un **orthophoniste** peut accompagner dans **l'adaptation des textures** et donner des conseils pour éviter les **fausses routes**.



→ Les **compléments nutritionnels** existent :

Faciliter avec du matériel adapté :

- Cuillères en plastique, matériau moins désagréable que le métal.
- Assiettes à rebord et verres ergonomiques pour éviter les renversements. >>>>

5. Quand le repas devient **compliqué** : trouver d'autres **approches**

Manger, ce n'est pas qu'une question de **calories**. C'est aussi un **moment social et sensoriel**. Mais quand les repas deviennent une source de **stress**, il est parfois utile d'explorer d'autres façons de faire.

- **Le « manger-main »** : pour les personnes ayant du mal avec les couverts, on peut proposer des aliments sous forme de **bouchées faciles à saisir**. Cela permet plus d'autonomie et souvent plus de plaisir.
- **Créer une ambiance adaptée** : manger devant la **télévision** peut empêcher de bien s'alimenter. Trouver un cadre **calme et agréable** favorise la **concentration** sur le repas.
- **Fractionner les repas** : **5 à 6 petits repas** plutôt que 3 grands peuvent aider à mieux répartir les **apports**.
- **Adapter l'alimentation à la déambulation** : Certaines personnes ont du mal à rester assises à table. Plutôt que de forcer à la station assise, on peut proposer une alimentation adaptée à la **déambulation**.

DES PETITES BOUCHÉES ACCESSIBLES :

- Carrés de fromage, morceaux de fruits, mini-sandwichs salés ou sucrés, préparations type crêpes / gaufres, biscuits riches en énergie, faciles à saisir et à manger sans couverts.
- Les disposer à **différents endroits** de la maison, pour que la personne puisse se servir librement.



ATTENTION À LA **CONSERVATION**

- Choisir des aliments **stables à température ambiante** (fromages à pâte dure, fruits secs, biscuits).
- **Éviter les produits sensibles** laissés hors du réfrigérateur trop longtemps (charcuterie, yaourts).
- Utiliser des **contenants refermables** pour garantir l'hygiène.



6. L'hygiène bucco-dentaire : un point clé souvent oublié

Des **douleurs dentaires**, un **dentier** mal ajusté ou une **bouche sèche** peuvent rendre la **mastication** et la **déglutition** plus difficiles.

- Vérifier l'état de la **bouche et des prothèses** pour éviter douleurs et infections.
- Utiliser des **brosses souples** et des **bains de bouche** adaptés.
- En cas de bouche sèche, proposer de **l'eau gélifiée** ou des **sprays hydratants**.

Des **bilans dentaires et dispositifs de prévention existent** : parlez-en aux professionnels. ●

> REDONNER DE L'AUTONOMIE PAR LE "MANGER-MAIN" : LE CAS DE LÉA

RETOUR D'EXPÉRIENCE : QUAND LES GESTES SIMPLES DEVIENNENT DES LEVIERS D'AUTONOMIE ET DE SOULAGEMENT POUR LES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP ET LEURS AIDANTS.

→ NOTE DE TRANSPARENCE

Ce témoignage est une **reconstitution fictive**, élaborée à partir de sources professionnelles et de situations couramment rencontrées par des aidants accompagnant de **jeunes adultes en situation de handicap moteur**. Malgré nos recherches, nous n'avons pas trouvé de personne volontaire pour témoigner sur ce sujet.

Ce récit a pour but d'illustrer de manière concrète **les apports du "manger-main"**, une méthode documentée dans la littérature gériatrique et adaptée ici à un public plus jeune.

Témoignage de : Léa

LE "MANGER-MAIN", UNE AUTONOMIE RETROUVÉE

Léa a 24 ans. Elle vit avec une **maladie neuromusculaire évolutive** qui affecte sa **motricité fine**, en particulier celle de ses bras et de ses mains. Depuis plusieurs mois, l'acte de manger, autrefois banal, est devenu **source de tension** : les couverts lui échappent, ses gestes sont imprécis, et les repas sont marqués par une frustration mutuelle - pour elle comme pour **sa mère, son aidante principale**.



C'est en cherchant des solutions pratiques que sa mère découvre le concept du **"manger-main"**. Issu à l'origine du **secteur gériatrique**, ce mode d'alimentation consiste à proposer des plats présentés en **bouchées faciles à attraper**, sans nécessité de couverts. Elle décide d'essayer : *boulettes de patate douce, légumes rôtis en bâtonnets, portions de quiche sans pâte*. **L'objectif est clair** : permettre à **Léa de manger seule**, sans renoncer à des **repas équilibrés et appétissants**.

Rapidement, le changement se fait sentir. Léa reprend **le contrôle de ses repas**. Ce geste simple, celui de porter un aliment à sa bouche avec ses doigts, devient un **acte de liberté**. Elle se sent plus **indépendante**. Pour sa mère, c'est un soulagement concret : moins de stress, moins d'intervention directe, plus de partage à table.



On pensait devoir abandonner l'idée qu'elle **mange seule**. Et pourtant, avec quelques ajustements, elle a repris **confiance**. Le "**manger-main**" n'est pas un retour en arrière, c'est une **adaptation** digne.

Ce **témoignage** illustre bien l'un des **enjeux du quotidien** des **aidants** : trouver des solutions pratiques, parfois modestes, mais profondément **transformatrices**.

EN SAVOIR PLUS SUR LE "MANGER-MAIN"

Le "**manger-main**" est bien documenté dans le cadre des **troubles cognitifs** et de la **dépendance**. Son usage chez **les jeunes adultes en situation de handicap moteur ou neuro-évolutif** reste moins visible, mais il est tout à fait pertinent. Il favorise :

- la stimulation de l'autonomie,
- le respect de la dignité,
- la réduction du besoin d'un tiers (aidant ou professionnel)
- et parfois même, le plaisir retrouvé des repas

Ressources professionnelles :

- Guide "Manger mains à domicile" – France Alzheimer
- Utilisation de la technique du manger-mains - CERENUT (Centre ressources nutrition)



Témoignage de :

Cathy Rabiller Panissaud

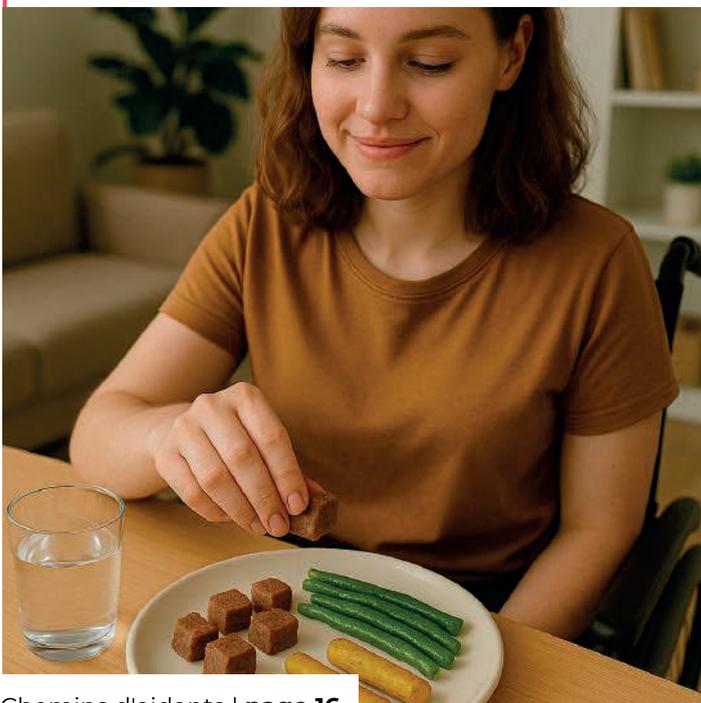
"COMMENT J'AI **ÉCOUTÉ MON CORPS** POUR **ENTENDRE CE QU'IL VOULAIT ME DIRE**"

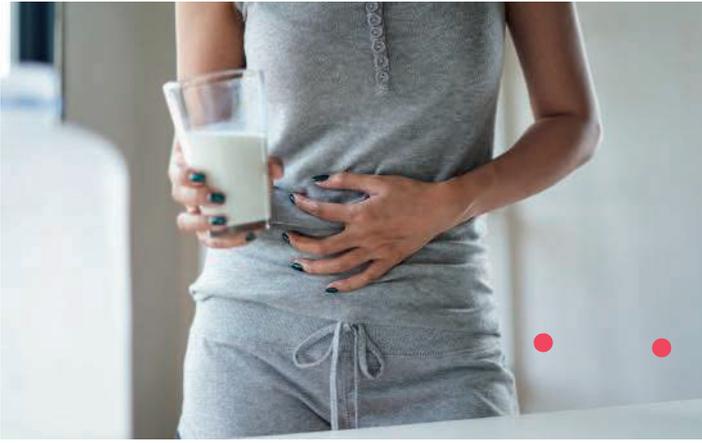
Du plus loin que je me souvienne, j'ai toujours eu **quelques soucis avec la nourriture**. Chaque matin, mon **bol de chocolat au lait**, que j'appréciais pourtant, tellement, me **barbouillait** et terminait, souvent, dans les toilettes.

Ma mère, qui n'avait pas beaucoup de revenus, ne comprenait pas et, chaque jour, me demandait « **d'essayer de le garder** ». Peine perdue ! Et je partais à l'école le ventre vide, la tête en vrac.

Curieusement, durant les vacances scolaires, le **lait de chèvre** que me servait **ma tante charentaise** « passait » très bien. Elle-même ne supportait pas le lait de vache, disait-elle. Mais pour **ma mère**, ce n'était que « **comédie** ». Avec les années, j'appris à refuser **cette obligation** et à trouver des **solutions plus adaptées** à mon organisme. Café, thé, verre d'eau, qu'importe, je mangeais mes tartines et, même si je me sentais un peu lourde, mal à l'aise, c'était **supportable**.

>>>>





Alors, j'ai « **écouté mon corps** » et les **soignants** ! Plus de gluten, ni de lactose, ni de maïs, ni de soja ! Peu de fruits à noyaux, surtout pas de crustacés, ni d'alcool, évidemment. Et j'ai appris à **cuisiner autrement**, en fait, à la façon de **ma grand-mère** ! J'ai réinventé de multiples recettes de gâteaux, car je suis, toujours, aussi **gourmande**. Je les partage avec plaisir, et voir les yeux de **mes convives** s'allumer de gourmandise me comble **de joie**.

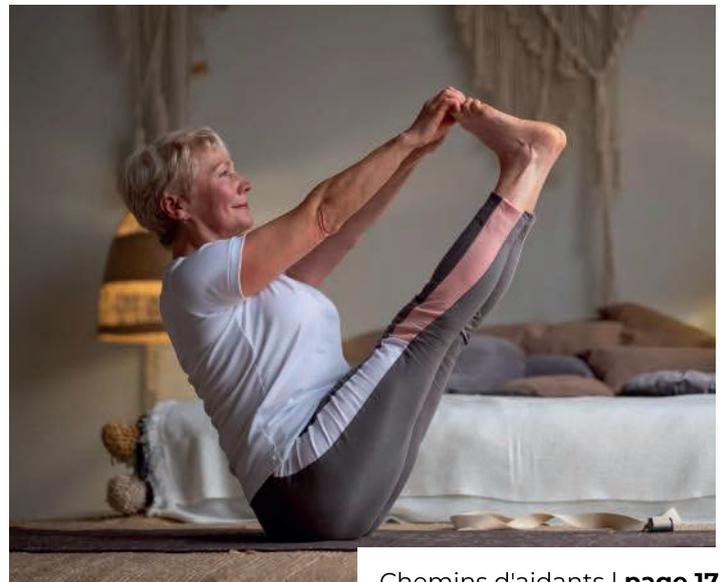
Comme je peux manger toutes **les viandes** ou presque, (*je ne digère pas très bien la viande rouge*), et tous les **légumes**, je cuisine à l'huile ou à la margarine sans lactose. Et en respectant cette façon de manger **je ne souffre plus du tout** ! C'est magique !!! Magique, mais sans appel, car, s'il m'arrive, par mégarde, de manger un produit contenant ne serait-ce qu'une trace de gluten, lactose, maïs, ou soja, même si je ne le sais pas, mon corps, lui, le sait, et les douleurs reviennent... Dommage !

Vers **l'adolescence**, ce furent les **migraines** qui s'invitèrent dans mon quotidien. Des céphalées violentes, persistantes, invalidantes. Ajoutées aux difficultés respiratoires dues à **l'asthme**, aux **douleurs gynécologiques** récurrentes, ma vie n'était pas simple. Le mot **endométriose** n'était pas encore connu.

Pourtant, j'étais une **jeune fille heureuse**, malgré tout. Entourée d'amis, choyée par ma famille, hormis ma propre mère, j'avais, le nez dans les livres et l'imagination toujours en ébullition.

La **quarantaine passée**, les **douleurs physiques** s'intensifièrent et je fis la rencontre de plusieurs **médecins et naturopathes** qui m'encouragèrent à « **écouter** » **mon corps** pour entendre ce qu'il voulait me dire. Et c'est ainsi que je réalisai que le **lait de vache** ne me convenait pas du tout, que le **pain** et tous les produits contenant de la **farine de blé**, tout comme ceux contenant du **maïs** ou du **soja**, me faisaient, littéralement, gonfler et souffrir dans tout le corps. Du bout de mes cheveux à celui de mes orteils, tout devenait sensible, douloureux, faisant empirer **mes migraines** et me plongeant dans un monde flou, comme à côté de la vie.

Alors, je suis très attentive à tout cela et, malgré **mes 69 ans**, je suis tout à fait à l'aise pour faire le poirier chaque matin et retourner mes jambes derrière moi, sans douleurs ! En fait, en vieillissant, **je me sens de mieux en mieux en donnant à mon corps ce qui lui convient...** Je crois que je suis devenue sage, *enfin, plus sage* ! ●



> J'AI PARTICIPÉ : LE CYCLE D'ATELIER DE LA GRILLE À L'ASSIETTE

DES ASTUCES SIMPLES AUTOUR DE L'ALIMENTATION

Réalisé par Morgane Carrasco Cheffe de projet Nouvelle Aquitaine Les Insatiables GroupeSOS

L'association **Les Insatiables** propose aux aidants un **cycle de quatre ateliers** autour de **l'alimentation**. Ces ateliers sont réalisés par des professionnels de l'alimentation, diététicien et chef de cuisine : les participants peuvent poser des questions précises en fonction de leur situation et avoir une réponse adaptée.



Ce **cycle** est composé de :

- ➔ Un **loto gourmand** avec un **quiz** sur l'alimentation en général ;
- ➔ Un **atelier d'échange** autour de **l'organisation** en cuisine : astuces pour s'y retrouver dans les rayons des magasins, décrypter les étiquettes, choisir les aliments en fonction de nos besoins et du temps que nous avons, s'y retrouver dans son frigo et ses placards et ainsi réussir ses repas à goûts sûrs ! À la fin de cet atelier, nous confectionnons des **Energie Balls**, un encas rapide, sain et enrichi.
- ➔ **Deux ateliers cuisine** où nous abordons les **techniques** de cuisson, d'assaisonnement, les questions autour des textures et du manger-main. Nous travaillons sur différentes **recettes** et expliquons les variantes possibles. Comme le dit si bien le chef **Nawel Chat**i avec qui nous travaillons : « *La seule limite en cuisine, c'est notre imagination* ».

Témoignage de : **Evelyne**

AIDANTE DE 74 ANS

Je suis **aidante** de **mon mari**, 79 ans, atteint de la **maladie d'Alzheimer** depuis **6 ans**. J'ai été, quelques années plus tôt, aidante de **mon père** pendant **10 ans**, atteint lui aussi de la maladie d'Alzheimer.

Mon mari était **chef d'entreprise** et **bricoleur**. Aujourd'hui, je m'occupe de tout. J'ai très peu de temps pour moi, surtout depuis quelques mois, car mon mari ne peut plus aller en **accueil de jour**. Il est trop **désorienté** et **perturbe** le groupe.

Pendant la journée, je surveille **l'alimentation** de mon mari car il oublie qu'il a **déjà mangé**. Lors des repas, il arrive encore à rester à table, mais pour éviter de le perturber avec trop d'informations sur la table, j'apporte directement les **assiettes dressées**.

C'est **l'association France Alzheimer**, dont je fais partie, qui m'a parlée de **vos ateliers**. Je suis venue avec **une amie** qui m'aide et me soutient dans cette situation. Je l'ai invitée pour la remercier. C'était pour moi un moment **de répit et de partage** avec mon amie. C'est toujours intéressant de découvrir de nouvelles choses. Les ateliers étaient clairs, ludiques, un vrai **moment de détente**. J'ai pu découvrir de nouvelles recettes, apprendre de nouvelles astuces. On reste souvent dans ses habitudes, ça a permis **de s'ouvrir**. C'était au-delà de ce qu'on pensait. J'espère pouvoir y participer à nouveau ! » >>>>>





Ma principale préoccupation pendant les repas, c'était de trouver des **idées de recettes**, que ce soit **rapide** à faire tout en réussissant à **varier** l'alimentation. J'ai appris plein de choses pendant **les ateliers**, notamment la cuisson de la viande, ça a révolutionné ma cuisine. J'ai même partagé les recettes à **mon entourage** pour qu'ils en profitent aussi. Avec les ateliers, j'ai amélioré aussi ma **liste des courses**, j'anticipe mieux les repas de la semaine.

Ces ateliers ont rempli **à 100% mes attentes**. C'était un moment pour sortir de chez soi et se retrouver, je n'étais plus une machine, on se sent **valorisé** et on rencontre de nouvelles personnes. **J'ai bien envie de continuer.** •

Pour des renseignements sur les prochains ateliers en Charente, contactez **Morgane Carrasco** au **06 45 20 67 26**



Témoignage de : **Lysiane**

AIDANTE DE 62 ANS

Je suis **aidante** de **ma mère**, 92 ans. Depuis qu'elle s'est **cassée le col du fémur**, elle a des difficultés pour se déplacer, elle a également des **problèmes cardiaques et cognitifs**. Ça va faire 3 ans que je m'occupe d'elle quotidiennement pour préparer les repas, entretenir la maison, gérer l'administratif...

Pendant **deux ans et demi**, comme je travaillais encore, je cumulais la journée de travail et la journée d'aidante. J'avais de très longues journées, de 5h du matin à 20h non-stop. J'étais **très fatiguée**, je ne pouvais plus continuer comme ça. J'ai pu bénéficier d'un **programme de mon entreprise** pour partir à la **retraite en anticipé**, et ma mère, bénéficiant de **l'APA**, a une aide pour la toilette et le ménage, ce qui me permet de souffler un peu, même si cela reste très dur.



D'AIDANT À AIDANT

Bulles de partage



Roger Gil

PROFESSEUR ÉMÉRITE DE NEUROLOGIE-DIRECTEUR HONORAIR DE L'ESPACE RÉGIONAL DE RÉFLEXION ÉTHIQUE

« Il fallut, voici deux millions d'années, que nos ancêtres découvrent la cuisson des aliments pour dépasser la simple activité nutritive de cueillette, de chasse, de pêche commune avec les grands singes, occupant une grande partie de la journée, pour découvrir les repas partagés.

Les repas ont ainsi concentré une dimension nouvelle de la sociabilité humaine : se réunir certes pour se nourrir mais aussi pour affiner le plaisir de manger en goûtant à l'esthétique des plats, à leur texture, à leurs parfums et à leur saveur, à l'éveil des émotions, de la mémoire, jusqu'à faire des repas des expériences de vie mises en récit par le langage. Les repas sont ainsi des facteurs de reliance et de fraternité.

La gastronomie invite à la sollicitude, à l'attention à Autrui, à ouvrir de mille manières les cœurs et les portes, à inventer des lieux ou des moments où des personnes se découvrent proches dans la joie de cette variante de la fraternité qu'est la commensalité.

Le Livre « Le cerveau gastronome » (éditions L'Harmattan) dans un dialogue entre un neurologue et le chef étoilé le plus étoilé du monde, montre que la gastronomie peut être un chemin d'humanisation qui transfigure des besoins archaïques et fait de l'hédonisme un affect mobilisateur de l'attention à la Nature et de l'altérité. »

CHEMINS D'AIDANTS, ÉCRIT PAR DES AIDANTS POUR DES AIDANTS

N'hésitez pas à nous envoyer vos **témoignages** et **paroles de soutien** à l'adresse suivante :

Dynamique de soutien aux aidants de la Charente - Comité de rédaction Chemins d'aidants, Maison de LEA : 20 Impasse de la Valenceaude • 16160 GOND PONTOUVRE

