

# FICHE D'ACCOMPAGNEMENT SUR LES REPAS

## Introduction

A tout âge, l'alimentation devrait être synonyme de plaisir et de santé. Jouant un rôle essentiel dans le "bien vieillir" et pouvant contribuer au maintien de l'autonomie, nous avons décidé d'y accorder une place importante. En effet, avec l'âge, les personnes déficientes intellectuelles, souvent fragilisées par certains problèmes physiques, peuvent perdre le plaisir de manger, au même titre que les personnes âgées classiques. Il est donc recommandé aux accompagnants de développer des trucs et astuces pour rendre les repas plus agréables et confortables au quotidien. Certains éléments contribuent à maintenir une bonne santé, il faut y être attentif.

Dans le secteur des maisons de repos, on a identifié **5 critères indicateurs de qualité concernant l'alimentation des personnes âgées<sup>1</sup>** :

- repas suffisants
- perte de poids
- déshydratation
- gastrostomie
- hygiène bucco-dentaire

<sup>1</sup> Tiré du Plan wallon nutrition santé et bien-être des aînés

Nous avons identifié quelques difficultés liées à l'alimentation survenant chez nos résidents âgés. Nous les détaillons ci-après et nous proposons des pistes pour y remédier.

L'une des premières difficultés rencontrée est **l'altération du goût et de l'odorat** qui peuvent engendrer une perte de l'appétit. Associé à une **baisse de motivation et de tonus** liée au vieillissement, le manque d'appétit peut devenir problématique. Dans ce cas, il est parfois nécessaire de relancer l'action de manger et d'encourager les personnes verbalement et physiquement.

De plus, avec l'âge, **les personnes éprouvent souvent des difficultés de déglutition et de mastication**. Il faut être attentif à certains signaux et prévoir, si nécessaire, de consulter un spécialiste pour vérifier la déglutition.

De manière générale, pour prévenir ces troubles, nous recommandons une surveillance des personnes lors des repas :

- **Etre attentif à l'état général de la personne** (trop fatiguée ou trop faible pour avoir envie de manger ou pour savoir couper ses aliments) et à certains signaux spécifiques qui peuvent être des alertes.
- **Etre attentif aux besoins non exprimés de la personne.** Par ex: une personne qui a soif et dont le verre est vide peut crier car elle ne sait pas communiquer autrement.

## Quelques conseils pour une bonne santé alimentaire

### *Prévenir et limiter les risques de fausses déglutitions*

#### **Dans la préparation des repas :**

Hacher, mixer les aliments si nécessaire et rappeler aux personnes de manger doucement. Favoriser les boissons pétillantes, proposer un verre d'eau froide avant le repas, épaissir les liquides, éviter les gobelets canards mais favoriser les gobelets avec la découpe nasale.

**Pour limiter les accidents liés aux fausses déglutitions**, veiller à certains signes qui peuvent nous alerter telles que la toux lors des repas, les bronchopneumonies à répétitions, la gêne dans la gorge lors des repas, les difficultés respiratoires. Il ne faut pas perdre de vue que les signes peuvent apparaître après le repas.

On peut également former des personnes de l'équipe à la technique de désobstruction.

#### **Pendant les repas :**

##### **Faire attention à la posture de la personne pour limiter les fausses déglutitions :**

- Relever les assiettes pour que la personne soit bien droite (surtout les personnes de grande taille) par exemple avec des boîtes adaptées à la bonne hauteur;
- Vérifier que la position de la tête n'est pas en arrière mais plutôt en avant pour bien dégager les

voies digestives.

- Utiliser des passets pour relever les jambes;
- Proposer des chaises avec accoudoirs et des tables qui permettent de bien se positionner malgré les accoudoirs;
- Utiliser des tablettes qui vont sur les chaises roulantes ou adapter la hauteur de la table;
- Coussin dans le dos pour redresser la posture ;
- Laisser plus d'espace aux personnes pour manger;
- Proposer des chaises à roulettes pour favoriser le positionnement;
- Toutes les autres aides techniques qui peuvent aider les personnes (voir page 19)

Parfois en cas de troubles graves de la déglutition ou de cachexie (maigreur extrême) sur régurgitations (vomissements volontaires), il est nécessaire d'avoir recours à la **gastrostomie**.

**La gastrostomie** est une communication directe avec l'estomac via une sonde spéciale qui permet d'alimenter la personne. Cette gastrostomie est indiquée lors de troubles graves de la déglutition ou lors de cas de cachexie (maigreur extrême) sur régurgitations (vomissements volontaires). Elle peut être partielle ( pour améliorer par exemple l'hydratation ou faciliter la prise des médicaments....) ou totale (aucun médicament, aucun aliment ne passe plus par la bouche). Momentanée ou non.

**Cette décision est pluridisciplinaire** : médecin, intervenants éducatifs, parents et la personne elle-même si elle peut comprendre. Elle doit être mûrement réfléchi et peut être revue selon l'évolution du cas. **En effet, elle nécessite des soins et une attention plus accrue de la part des accompagnants et influence fortement la qualité de vie des personnes.** Ceux-ci doivent être formés à la bonne utilisation du matériel (dans le cadre d'un acte médical délégué, voir chapitre « Questions éthiques ») et doivent suivre la procédure individuelle de la personne décidée par le médecin. Enfin, il faut être attentif afin de prévenir certains risques (hygiène, infections, complications).

## *Favoriser un contexte calme et serein, un préalable à la bonne alimentation des plus âgés*

Les repas sont des moments cruciaux, de partage et de convivialité. Avec l'âge, certaines personnes sont plus vite dérangées par le bruit ou par certaines personnalités plus réactives et bruyantes. Pour celles-ci, il est nécessaire d'adapter le cadre des repas et de veiller à une ambiance plus calme et sereine.

### **Précautions à prendre lors des repas :**

- Dans la mesure du possible, essayer de circonscrire visuellement l'espace du repas. Par exemple : mettre un rideau devant la porte d'accès aux autres pièces pour éviter les départs de table
- Diminuer le nombre de personnes à table
- Réfléchir à la disposition des personnes à table en fonction des besoins des personnalités (besoin de calme ou besoin de dynamisme)
- Diminuer les stimuli sonores et visuels (éviter la lumière aveuglante de l'extérieur, éviter d'être trop près des portes,...)

### **Instaurer des rituels :**

- De préférence, garder les heures et les lieux de repas fixes
- Instaurer un signal pour signifier le début des repas (ex : musique d'appel)
- Attribuer une place fixe à ceux qui en manifestent le besoin
- Confectionner un set de table personnalisé (pratique car on peut y ajouter des indications médicales liées aux personnes, des conseils, des préférences,...)

### **Adapter le rythme pour les plus lents :**

- Si leur autonomie le permet, laisser aux personnes le temps de se servir elles-mêmes et privilégier les plus lents
- Donner le temps aux personnes de ressentir l'envie de manger et leur laisser le temps de manger
- Favoriser dans la mesure du possible un créneau large pour les repas, en particulier pour les petits-déjeuners (afin de respecter l'heure du lever et le rythme de chacun)

## *Prévenir et limiter les risques de constipation*

Avec l'âge, les risques de constipation ou de troubles digestifs peuvent s'accroître.

**La constipation** est favorisée par l'augmentation de la sédentarité, le type d'alimentation, une moins bonne hydratation (la sensation de soif étant moins ressentie) mais aussi par un ralentissement du péristaltisme intestinal. Certains médicaments peuvent aussi ralentir le transit ou entraver l'absorption intestinale. La mise en place d'une surveillance devient alors nécessaire. Cette surveillance doit être constante car la pathologie motrice de fond renforce encore cette problématique. Des moyens naturels peuvent être mis en place pour augmenter l'hydratation ou l'apport de fibres.

La **fiche de selles** peut être un outil intéressant pour surveiller le transit, notamment dans le cas des personnes polyhandicapées. Il s'agit d'un relevé réalisé sur un mois pour établir le rythme spontané de la personne et déterminer avec le médecin si une thérapie est utile et laquelle, ceci après avoir testé des remèdes naturels (voir annexe).

## Comment favoriser le bien-être et le plaisir à travers l'alimentation?

« En ce qui concerne les personnes polyhandicapées, les repas ne sont pas toujours synonymes de plaisir. Les troubles de la déglutition que la personne rencontre, nous obligent à mixer les repas, à mélanger les aliments afin de faciliter la déglutition. On oublie parfois la notion de goût et de plaisir qui sont relégués derrière la nécessité de nourrir et de ne pas risquer une fausse route à chaque bouchée » (extrait de [www.vitanime.be/gout.html](http://www.vitanime.be/gout.html))

Malgré les nombreuses précautions à prendre lors des repas, **il est possible de conserver une notion de plaisir** en privilégiant les différents sens et en soignant le contexte :

- Proposer certains repas sous forme de buffet pour augmenter le choix
- Soigner l'esthétique des tables (nappes, vaisselle,...)
- Faire un repas à thème de temps en temps, changer de lieu ou aller au restaurant pour donner un aspect festif
- Respecter au maximum les envies alimentaires des personnes, en concertation avec l'avis médical
- Autoriser le fait de manger seul dans sa chambre de temps en temps

- Rendre l'assiette mixée attrayante d'un point de vue esthétique et gustatif
- Séparer les aliments dans l'assiette et les présenter sous forme de boules réalisées à l'aide d'une cuillère à glace
- Même mixée, la nourriture peut être goûteuse. Pour cela, on peut ajouter des épices, de la crème ou du fromage râpé (il existe des livres de recettes pour repas mixés)

## Les repas, une occasion de confier aux personnes des tâches adaptées pour favoriser l'autonomie et l'auto-détermination

Les accompagnants peuvent profiter des moments de repas pour aider les résidents vieillissants à maintenir certains acquis. Voici quelques exemples concrets :

- **Confier des tâches adaptées à ceux qui peuvent les assumer** confère aux personnes une certaine fierté et une confiance en eux. De plus, cela permet aux professionnels un accompagnement plus limité. D'un point de vue organisationnel, on peut afficher un planning des tâches avec les photos des résidents et les pictogrammes représentant les tâches.
- **Certains trucs permettront aux personnes de continuer à se servir et à manger seule** : prédécouper la tartine, couper les aliments en petits morceaux, accompagner le geste de l'adulte qui se sert à boire et qui a peur de renverser, remplir les cruches de boissons à moitié pour faciliter le service, disposer aux tables plusieurs goûts de boissons.
- **On peut inviter les personnes à choisir ce qu'elle vont manger** (avec des menus sur photos, montrer les plats,...) si le contexte institutionnel le permet.

### *Quelques aides techniques peuvent aider les personnes lors des repas :*

Rond d'assiette pour éviter de faire tomber les aliments à côté de l'assiette, couverts adaptés, rehausseur d'assiette, chaises avec accoudoirs, coussins anti-escarres, tablier, épaisissants pour boissons, gobelets avec découpe nasale, ...