

ALIMENTATION GENERALITES

A) Le plaisir de manger

Il s'agit de recourir à des trucs et astuces pour encourager la personne à manger, stimuler son apétit, notamment en essayant de lui redonner l'envie et le plaisir de manger.

1- Respecter autant que possible les goûts, les choix et les habitudes de la personne

- quels sont les aliments qu'elle apprécie, qu'elle n'aime pas ?
- quelles sont les habitudes d'horaires ?
- a-t-elle des habitudes liées à une pratique religieuse ?
- suit-elle un régime particulier et pour quelle raison ?
- a-t-elle des difficultés pour mâcher, avaler ?

2- En prévision des repas

— établir la liste des courses et les menus avec la personne, selon ses goûts, ses envies et ses besoins (en profiter pour contrôler si certains produits ne sont pas périmés, s'ils ont été conservés dans de bonnes conditions d'hygiène).

— proposer à la personne de vous accompagner pour faire les courses, aller chercher le pain, notamment avant l'heure du repas (l'exercice ouvre l'appétit).

— présenter les plats de façon soignée et agréable.

— s'assurer que la personne est confortablement installée (port de lunettes, prothèse dentaire, pas de douleur, de besoin d'aller aux toilettes...).

— offrir l'aide dont elle a besoin pour manger

— laisser la personne prendre tranquillement son repas, sans la presser

— favoriser son autonomie

MALADIE D'ALZHEIMER

B) La perte de poids est fréquente chez une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer et aggrave la maladie.

1- En début de maladie, elle peut être liée à l'apparition d'incapacités : difficultés à faire les courses, à préparer les repas, à choisir les aliments.

2- Plus tard elle est due à plusieurs facteurs :

- la personne oublie de manger ;
- la personne ne sait plus utiliser les couverts ;
- la survenue de troubles du comportement alimentaire : manque d'attention et de concentration pendant les repas, incapacité à rester assise (déambulation), refus de manger, etc

3- D'autres facteurs peuvent aggraver ces troubles : une attention insuffisante ou un manque de stimulation de la part des professionnels un stress trop important au moment du repas .

C) Des gestes simples et un comportement adapté pour aider la personne à manger.

1- Solliciter la personne avec douceur et patience à absorber les aliments. Il s'agit de stimuler sans la stresser.

- Si la personne n'ouvre pas la bouche spontanément, s'asseoir en face d'elle et toucher doucement ses lèvres avec la cuillère.
- Si la personne refuse toute alimentation et s'énerve tenter de détourner son attention sur autre chose tout en essayant de l'aider à continuer son repas.
- Si la personne personne fixe la nourriture et ne mange pas, lui expliquer le contenu de l'assiette, l'encourager, l'aider si besoin.
- Si la personne refuse de s'asseoir à table et continue de déambuler, la laisser faire et prévoir des aliments facile à manger en marchant.

2- Capter son attention, la regarder dans les yeux, se placer à sa hauteur.

3- Parler avec douceur et utiliser des mots simples et des phrases courtes.

D) Favoriser une ambiance rassurante au moment du repas.

1- Lui laisser le temps de manger

2- Éviter les sources de distraction (TV, radio etc)

3- Respecter ses habitudes (place, horaires...)

4- Si la personne a tendance à mélanger ses plats, lui proposer les plats l'un après l'autre, si la personne persiste, la laisser faire, le principe étant qu'elle mange !

5- S'assurer que la personne peut ou sait utiliser les couverts. Sinon proposer des aliments qu'il est possible de manger avec les doigts (Finger Food ou Manger Mains).

LES TROUBLES DE LA DÉGLUTITION

Définition

Les troubles de la déglutition désignent des difficultés à avaler qui exposent à un risque de fausse route .

A) leurs complications peuvent être graves

- 1- la personne ne boit plus et se déhydrate
- 2- la personne ne mange plus et risque de dénutrition
- 3- la personne fait des fausses routes avec risque de crise d'étouffement et d'infection des voies respiratoires
- 4- la personne déprime , s'isole, voit sa qualité de vie diminuer

B) Les signes d'alerte

- 1- la personne dit avoir du mal à avaler
- 2- la personne tousse parfois en buvant ou en mangeant ou se racle la gorge
- 3- la personne mange moins ou plus lentement que d'habitude, ou refuse de manger
- 4- les aliments s'accumulent dans un coin de la bouche
- 5- la personne avale parfois de travers (fausse route).

Il est important que ces troubles soient identifiés, signalés et pris en charge.

C) En pratique au moment du repas

- 1- vérifier que la personne porte sa prothèse dentaire
- 2- inciter la personne à incliner la tête vers l'avant
- 3- éviter que la personne puisse être distraite pendant les repas (éteindre la TV, la radio, si elle le veut bien)

4- éviter les bouchées trop grosses et espacer les bouchées d'au moins 10 secondes, pour vérifier que la personne a bien déglutie

5- placer les aliments au milieu de la langue et exercer une pression de la cuillère sur la langue

6- vérifier que le verre est toujours bien rempli, le contenu étant alors plus facile à boire

L'ALIMENTATION MIXÉE EST UNE PRESCRIPTION MÉDICALE.

Elle doit être nécessaire, elle n'est pas définitive et le médecin doit en réévaluer régulièrement la pertinence.

LE REFUS ALIMENTAIRE

L'alimentation a une valeur symbolique très forte. Le refus de manger est très angoissant pour l'entourage, les aidants et les professionnels. Il met le professionnel en échec dans sa démarche d'accompagnement.

A) Le refus alimentaire est une urgence

- risque de dénutrition rapide
- risque d'évolution rapide vers un état grabataire avec risque d'escarres, de surinfection etc

B) Le refus alimentaire volontaire n'est pas une anorexie avec perte d'appétit

— le refus de manger peut être le signe d'une maladie, la conséquence d'un traitement ou une cause environnementale : stress au moment du repas, plats non adaptés aux goûts de la personne, texture des aliments inadaptée etc

— c'est aussi parfois le moyen qui reste à la personne d'exprimer sa volonté et d'exister. Il peut témoigner d'un conflit affectif, de conditions de vies jugées inacceptables, d'un stress, d'une difficulté que la personne ne peut exprimer autrement.

Face au refus alimentaire, le professionnel ne doit pas chercher à résoudre seul le problème, en parler aux autres intervenants.