L'ALIMENTATION

Boire et manger ne servent pas qu'à se nourrir. Les repas sont également sources de plaisir et de convivialité et peuvent être des indicateurs temporels pour la personne désorientée. Manger est également un rituel social important : partager un repas en compagnie d'autres personnes peut être stimulant, source de plaisir et de bien-être. Cependant, au cours de la maladie, des difficultés liées à l'alimentation peuvent survenir et les origines de celles-ci peuvent être multiples.

Causes de refus ou de difficultés rencontrées lors des repas :

- Les oublis (et donc la croyance d'avoir déjà mangé ou pas encore mangé) peuvent amener la personne à refuser le repas présenté ou à chercher à manger juste après le repas.
- Le manque d'activité physique peut conduire la personne à ne pas éprouver de sensation de faim, et de ce fait refuser de manger.
- La dentition ou la prothèse dentaire peuvent être source de douleur à la mastication. La personne cherche donc à éviter les sources de douleur, à savoir les repas. La personne atteinte de démence rencontrant des difficultés à s'exprimer ne saura parfois pas expliquer ce refus de manger.
- La personne peut éprouver des difficultés à reconnaître ou à utiliser les couverts, à distinguer les aliments des autres objets sur la table. Elle peut aussi ressentir de la honte de ne plus savoir se conformer aux bonnes manières attendues à table.

Quelques pistes de solution

Instaurer un rituel :

Des repas à heures fixes dans un lieu fixe, selon un rituel préétabli, peuvent aider la personne atteinte de démence à manger suffisamment et à se repérer dans le temps. Au cours de celui-ci, il est également important de prendre en compte les habitudes, les préférences et les souhaits de la personne. Le repas peut devenir un moment privilégié. Associer la personne aux actions liées au repas : aider à dresser la table ou à préparer le repas peuvent permettre à la personne de se sentir impliquée et utile, et augmenter ainsi le désir de partager le repas.

Laisser place à l'indépendance :

Laisser la personne s'alimenter par elle-même est important même si le repas ne se déroule pas de manière traditionnelle (par exemple : l'utilisation inadéquate des couverts ou l'utilisation des doigts à la place de ceux-ci). Cela soutient l'estime de soi, la confiance en soi et le plaisir de manger.

Partager le repas ensemble :

La compagnie rend le repas meilleur et le mimétisme peut se mettre en oeuvre. Cela peut donner des indices à la personne sur la manière de s'y prendre et par où commencer.

© All rights reserved

Faire preuve d'adaptation :

- Les couverts à manche épais sont plus faciles à manipuler. Leur poids rappelle également à la personne qu'elle tient quelque chose en main.
- Si besoin, la personne peut manger directement avec ses mains. Il est également possible de préparer des repas plus facilement préhensibles avec les doigts appelés « Finger Food ».
- Plusieurs petits repas sont plus facilement mangés qu'un repas important. Un repas léger en soirée peut éviter que le taux de sucre du sang ne baisse trop, ce qui peut provoquer un éveil prématuré ou des inquiétudes nocturnes.
- Tous les sens jouent un rôle dans l'alimentation. Des aliments bien présentés, dégageant un fumet appétissant et croustillants stimulent l'appétit. Puisqu'avec l'âge la perception du goût diminue, il peut être utile de saler un peu plus les plats (le sel étant un exhausteur de goût). Notons également que le goût sucré a tendance à être mieux préservé.
- La table ne doit pas être trop chargée pour éviter les distractions : une assiette avec le repas prêt dedans, des couverts et un verre d'eau suffisent.
- Utilisez des assiettes profondes ou des bols : les bords facilitent la prise des aliments et évitent que la nourriture ne sorte de l'assiette.
- Il existe des aides matérielles pour l'alimentation, disponibles chez les bandagistes et les fournisseurs de prothèses. Néanmoins, ce ne sont pas des accessoires que les personnes âgées ont l'habitude d'utiliser et ils risquent donc d'être refusés. Ces supports peuvent également être ressentis comme dégradants ou humiliants (gobelets en plastique peu agréables, serviettes de cou semblables à un bavoir, etc.) car trop infantilisants.
- Lorsque des problèmes liés à la mastication ou à la déglutition surviennent, il est important de veiller à ce que les aliments soient bien cuits, bien coupés ou moulus. Consulter un médecin ou un(e) logopède est nécessaire pour connaître les recommandations spécifiques aux difficultés rencontrées.

Si une sous-alimentation est soupçonnée, il est important de consulter un médecin. La prise d'aliment peut être compensée par un complément vitaminé. Si un apport suffisant en aliment liquide ou solide n'est plus garanti, une réflexion avec le médecin et les autres soignants s'impose.

Informations complémentaires

- Cercle des Aidants, formation de la Ligue Alzheimer ASBL
- Les Alzheimer Cafés de la Ligue Alzheimer ASBL
- Fiche pratique : « Fausse route »

© All rights reserved