



COMMENT TU MANGES ?

ALIMENTATION ET SENIORS

LES PLAISIRS DE LA TABLE CHEZ
NOS AÎNÉ·E·S



*Le repas, un
moment
important de la
vie de nos aîné·e·s*

La cuisine rythme la vie et les repas constituent un moment social important dans la vie de nos aînés, instants riches en émotions. Le plaisir et la joie de vivre passe aussi par l'estomac...

Prendre le temps de manger avec nos aîné·e·s et profiter de ces moments précieux contribuent au plaisir de la table.

En ayant des contacts réguliers avec les seniors qui nous entourent, en prenant le temps de parler de la nourriture, nous contribuons à donner envie de manger.



Sébastien Turrian, Les Fleurs du temps



Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS - PLAISIR DE LA TABLE

Une source de plaisir

Une alimentation variée, équilibrée et respectant les besoins nutritionnels, doit être une source de plaisir et représenter un moment de convivialité sociale. La présentation, les goûts et saveurs, le cadre, et l'ambiance à table sont particulièrement importants.

Améliorer l'environnement des repas, autant que les repas eux-mêmes, c'est participer au bien-être de nos aîné·e·s les plus fragiles, c'est améliorer leur statut nutritionnel et ainsi retarder leur perte d'autonomie, c'est aussi et surtout stimuler et rendre le plaisir de manger et le plaisir de vivre.



Les multiples bienfaits des repas pour les aîné·e·s

Au niveau de la temporalité (repère, heure, période, etc.), les repas journaliers participent aux repères temporels (matin = déjeuner, midi = dîner, etc.)

Au niveau du lien social (contact, souvenir), le plaisir de partager un repas permet de garder un lien social avec un voisin, la famille, les amis, etc. La mémoire est travaillée avec le partage des souvenirs, de dates de naissance ou d'instantanés vécus.

Au niveau de la santé (bien-être, force, maladie), une nourriture adaptée et saine est un vecteur garantissant une bonne santé physique et psychique.

Au niveau de l'autonomie (geste, motricité, mémoire), cuisiner est un bon moyen pour conserver une bonne motricité. Les recettes permettent de conserver des connaissances de base, telles que la lecture, les mathématiques, etc.

Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS - PLAISIR DE LA TABLE

Composition d'un repas

- Dresser toujours une jolie table
- Essayer de manger accompagné
- Manger des plats simples ou non, mais qui donnent envie
- Prendre le temps de cuisiner
- Passer un moment convivial, surtout pas stressant
- Manger dans un lieu accueillant et lumineux
- Utiliser des produits du terroir, locaux et de saison



Conseils pour garantir les plaisirs de la table

- Pour garantir le plaisir de la table, le maintien d'un contact régulier avec la personne est primordial. Dans ces moments de partage, il faut poser des questions et rechercher si des mots ou comportements indiqueraient un manque d'envie pour les repas.
- Faire régulièrement des repas en famille, entre amis ou sortir au restaurant
- pour diversifier ce rituel. Cela amène des changements et évite la monotonie. Si les repas sont préparés par un tiers, il est important de tenir compte des envies du moment, des préférences, de ce qu'il n'aime pas et ensuite essayer de respecter ses demandes. Dans la mesure du possible, il serait préférable de cuisiner avec la personne et de la faire participer.
- Être attentif aux mots utilisés par les aîné-e-s (fatigue, envie, humeur, douleur) qui sont des signaux à prendre en compte et aux comportements qui ne trompent pas. Par exemple, éviter le sujet de la nourriture, agressivité, pas de changement d'habits, posture (reste dans son canapé), table à manger encombrée, cuisine non utilisée, frigo et réserve vides,.....



Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS - PLAISIR DE LA TABLE

Le danger des repas à domicile ou faits par la famille

« La capacité à prendre du plaisir reste intacte, c'est le plaisir pris au repas qui chute dès lors qu'il est considéré comme subi. Même si la qualité organoleptique est au rendez-vous ! Cela peut venir du manque de choix du menu, du fait que le repas est préparé par autrui... Dans les deux cas, cela revient à une rupture pour la personne âgée. »

Isabelle Maître, enseignant-chercheur à l'ESA d'Angers, membre du projet collectif Aupalesens

« Les établissements, les familles, les prestataires, doivent surtout se questionner, en équipe, pour trouver les solutions les plus adaptées au cas par cas, car il n'y a pas de solution miracle. Tout va dépendre du contexte et de la typologie des personnes. Une solution qui marche à un endroit peut ne pas du tout fonctionner ailleurs ! »

Dominique Samson, consultant et formateur à l'Institut Meslay, Montaigu

Ces situations difficiles peuvent poser des problèmes à nos aînés tels qu'une baisse d'appétit, une désocialisation voir une dénutrition et amène donc fatalement à des problèmes de santé.



Comment tu manges?

ALIMENTATION ET SENIORS - PLAISIR DE LA TABLE

Pour en savoir plus et aller plus loin

Thèse de Madame Isabelle Maître,
enseignante-chercheur à l'ESA d'Angers

Texte de Dominique Samson, consultant et
formateur à l'institut Meslay, Montaigu

Capsules vidéo de Senso5

le plaisir à table

le manger main

www.senso5.ch/fr/capsules-videosalimentation-seniors-150.html

Brochure "Assiette et Basket" de Senso5

www.senso5.ch/fr/brochures-147.html



Contact

Sébastien Turrian

Chef de cuisine

Les Fleurs du temps

www.lesfleursdutemps.ch

Les Fleurs
du Temps

