

LES REPAS SONT DIFFICILES, CET ENFANT/ADULTE MANGE SALEMENT, SANS RÉEL INTÉRÊT POUR LE REPAS



TENTATIVES D'EXPLICATION

1. Il est perturbé par l'environnement, dystimulant
2. Le repas qui lui est présenté n'est pas très attirant
3. Il a des difficultés à trouver son rythme alimentaire
4. Il est mal installé
5. Il a des troubles de sensibilité intra buccale et perçoit mal ce qu'il a en bouche
6. Il a des troubles de motricité buccale (lèvres, langue...)

QUELQUES PISTES D'ACCOMPAGNEMENT

Il est perturbé par l'environnement.

Dans les établissements les salles à manger sont parfois grandes, bruyantes, trop éclairées. Le repas est pourtant avant tout un moment de partage.

Quelques conseils :

- Essayez de faire en sorte que la personne voie son assiette. Quand c'est possible, essayez de manger avec elle.
- Pour un moment de calme et d'échanges, préférez un environnement silencieux et paisible (limitez les va et vient, éteignez la télé...)
- Réchauffez vos mains pour manipuler la personne, si besoin.

Le repas qui lui est présenté n'est pas très attirant

- Un plat se mange d'abord avec les yeux et le nez : pensez à présenter les aliments, en les montrant et en les dénommant, avant de les mixer s'ils doivent l'être !
- Évitez de mélanger viandes et légumes
- Le plat chaud a refroidi ? Pensez à le faire réchauffer!
- Veillez à la présentation de la table, au choix de l'assiette...
- Évitez que les différents aliments se touchent et ne remplissez pas trop l'assiette.

Il a des difficultés à trouver son rythme alimentaire

- Adaptez votre rythme à celui de la personne afin que le repas soit un moment agréable. Si elle mange trop rapidement, essayez de la ralentir, en limitant les aliments dans l'assiette.
- Ne laissez pas d'aliments sur la table, à portée de main.
- Laissez- lui des temps de pause ou aidez-la à respecter.

Il est mal installé

Installez- vous, chacun confortablement.

- Cherchez le siège qui vous convient le mieux : fauteuil, chaise, siège réglable en hauteur, en inclinaison, installé à califourchon, avec des coussins ... Évitez de vous installer plus haut que la personne, pour qu'elle n'ait pas à projeter sa tête en arrière (risque de fausse route).
- Veillez à ce que la personne soit bien assise au fond de son siège, les pieds posés au sol. Une tablette assez haute, bien enveloppante au niveau du torse, et permettant un appui des coudes peut faciliter l'équilibre de la personne.



- Si elle est maintenue par une ceinture, vérifiez qu'elle ne soit pas trop serrée

Toutes ces précautions qui visent le confort et facilitent l'équilibre sont déterminantes pour que le repas devienne un moment apprécié.

- Placez- vous face à la personne pour capter son regard pendant que vous lui donnez à manger. Pour tout problème d'installation, demandez conseil à l'ergothérapeute ou au kinésithérapeute.

Il a des troubles de sensibilité intra buccale et perçoit mal ce qu'elle a en bouche :

Si la personne est hyposensible et ne perçoit pas bien ce qu'elle a en bouche, elle peut attendre d'en avoir une quantité importante avant d'avaler.

Il faut :

- Penser à la prévenir et lui recommander d'avaler
- Veiller à la température des aliments, froids ou chauds, mais jamais tièdes
- Renforcer les goûts par un choix d'épices appréciées

N'oubliez pas que l'hyposensibilité peut générer des fausses routes.

Si elle est hypersensible, elle aura vite un réflexe nauséux, parfois juste à l'arrivée de la cuillère en bouche.

Préférez :

- Les aliments tièdes et peu contrastés en goûts
- Les couverts et gobelets en plastique, moins informatifs que le métal et le verre.

Il a des troubles de motricité buccale (lèvres, langue...)

Quelques facilitations pour la prise alimentaire, si la personne n'est pas autonome :

- Avant d'approcher la cuillère, assurez-vous que la personne n'a pas ouvert la bouche de manière excessive. Aidez-la à ouvrir la bouche si besoin
- Demandez-lui de regarder la cuillère ou verbalisez doucement ce que vous faites, mais sans lui poser de questions.
- Présentez la cuillère par le bas pour l'amener à fléchir la tête légèrement vers l'avant.
- Introduisez la cuillère à plat et appuyez sur la langue, puis retirez la cuillère horizontalement. Si besoin, aidez-la à refermer la bouche.
- Entre chaque bouchée, assurez-vous qu'il ne reste pas d'aliments dans la bouche.
- Équilibrez la répartition des aliments dans la cuillère.
- Utilisez une cuillère dont la taille correspond à la bouche de la personne.
- Évitez de racler la cuillère contre les dents supérieures.
- Évitez de tirer sur les commissures des lèvres
- Les cuillères en métal sont d'un contact peu agréable. Préférez les cuillères en plastique ou en silicone.
- Pour essuyer la bouche de la personne, préférez tamponner de l'extérieur vers le milieu.

Si la personne ne peut manger que mixé :

- Pour obtenir une texture consistante mais lisse: choisir des liants (amidon, tapioca, flocons de pomme de terre, etc...) des gélifiants, un jaune d'œuf, pour épaissir les liquides comme les soupes.
- Utilisez la sauce du plat pour rendre le plat plus agréable, ainsi que tous les corps gras (beurre, huile, crème) qui conviennent à la personne.

Si la personne fait la grimace :

- Placez les aliments moins loin dans la bouche. Pensez aussi à jouer sur les températures, les épices que la personne apprécie...

Si la prise de petits morceaux est possible, privilégiez des morceaux « mous » de petite taille : fruits mûrs, pommes de terre, carottes vapeurs bien cuites, omelette, poisson...

Évitez les morceaux durs (viande...) ou les aliments filandreux tels que les épinards en branches. Pour introduire les morceaux, placez les aliments entre les molaires avec les doigts ou avec une fourchette en plastique.

Évitez, dans tous les cas, les aliments hétérogènes (fruits dans le yaourt, pâtes dans le potage...), les morceaux qui éclatent en bouche (pâtes feuilletées...), la salade en feuilles (elle peut être mixée ou proposée en smoothies), les aliments granuleux (riz, semoule...) s'ils ne sont pas enrobés de sauce.

Attention : si la personne ne peut pas manger de morceaux, n'en laissez pas dans son espace de préhension ! Demandez conseil à l'orthophoniste.

Si la personne en a l'envie et les capacités motrices, aidez la dans son autonomie, qui doit toujours être privilégiée et facilitée :

- Trouvez l'installation qui facilite cette autonomie (tablette parfois surélevée, inclinaison du tronc...)
- Proposez lui du matériel adapté et bien stable sur la tablette: Cuillère (manche épais, coudé...), tapis anti-dérapant, assiette, gobelet (les gobelets à anses favorisent la coordination bi-manuelle)
- Aidez la dans ses gestes, facilitez l'autonomie, même partielle, mais limitez les efforts.

Demandez conseil à l'ergothérapeute