

SOIRÉE DU 23 MARS 2011

ALIMENTATION AU QUOTIDIEN POUR LA PERSONNE HANDICAPÉE

Le 23 mars 2011, douze personnes étaient présentes pour écouter Madame Stéphanie Neri, diététicienne diplômée, présenter le thème de l'alimentation au quotidien pour la personne handicapée.

Cette soirée a été l'occasion pour chacun de mieux appréhender l'accompagnement de la personne handicapée lors du repas.

En premier lieu, Madame Neri nous a rappelé que l'alimentation est un besoin vital qui doit être source de plaisir. Ce plaisir quotidien permet le lien social avec l'entourage de la personne handicapée, il assure le lien affectif entre le parent et l'enfant, tout particulièrement mère-enfant. Comme pour tout un chacun, il est important d'observer une alimentation équilibrée pour la personne handicapée, telle que démontrée dans la pyramide de l'alimentation.

Naturellement, une alimentation saine s'appuie également sur les goûts et la tolérance personnelle de chacun, par exemple dans le cas d'un régime particulier.

Ensuite, Madame Neri nous a donné des pistes pour que le repas se passe dans de bonnes conditions : comment s'installer, à quoi penser pour faciliter le repas. Ci-après quelques points clés :

- Afin que le repas puisse être source de plaisir, il est important de prendre en compte les possibilités de chaque personne handicapée : le positionnement dans la chaise roulante ou autre, la possibilité de mastiquer ou non, les troubles de la déglutition si présents, les troubles digestifs tels que reflux gastro-oesophagien, acidité ou constipation.
- Penser au matériel adapté pour faciliter les repas : assiette avec rebord, cuillère, gobelet adaptés.
- Si l'on mixe les repas, penser à les présenter chacun séparément, afin que chaque aliment garde son goût spécifique.
- La température est également importante : trop froide ou trop chaude, le repas ne sera pas appétissant et éveillera une sensation désagréable. Veiller à ce qu'il soit plutôt tempéré.
- Afin que le repas apporte du plaisir, l'environnement est également important : veiller à ce qu'il soit calme, serein et sans stress. Si la personne accompagnatrice est inquiète, voire tendue ou stressée, la personne handicapée le ressentira et la qualité du repas pourra s'en ressentir.

Selon la problématique de chacun, certains aliments sont plus ou moins tolérés, voire même à déconseiller.

Ci-après un tableau des aliments à proposer ou à éviter.

Liste aliments « légers », facile à digérer :

Principes généraux :

- Eviter les aliments contenant beaucoup de matières grasses (fritures, gratin...)
- Eviter les apports importants de fibres (pain complet, céréales complètes, légumineuses, pâtes complètes).
- Eviter les aliments et condiments à goût fort ou habituellement mal tolérés:
 - choux, oignons, poireaux, concombres ;

- poivre, curry, ail, épices fortes ;
- alcool ;
- fromages fermentés.

Attention ! Cette liste est exhaustive : se référer avant tout à la tolérance personnelle de chacun.

Légumes - Fruits	
<p><u>CONSEILLÉS</u></p> <p>Aubergines, courgettes, carottes, pointes d'asperges, betterave, céleri-rave, courge, côtes de bettes, endives, fonds d'artichaut, fenouils, haricots verts très fins, laitues, (tomates)....</p> <p>Pommes (cuites), poires, fraises, pêches, mangues, bananes.</p>	<p><u>DÉCONSEILLÉS</u></p> <p>Ail, oignon, échalote, champignons, tous les choux y compris choucroute, concombre cru, épinards, oignons, navets, petits pois, poireaux, poivrons, raves, raifort, radis, salsifis, oseille ...</p> <p>Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges...)</p> <p>Légumes en gratin, frits, sautés</p> <p>Kiwis, oranges, pamplemousses, pommes crues, abricots, framboises, rhubarbe, groseilles, ananas.</p>
Boisson	
<p><u>CONSEILLÉS</u></p> <p>Eau naturelle, minérale, sirops de fruits. (Attention au sucre raffiné, qui est acidifiant). Thé, tisanes, café.</p>	<p><u>DÉCONSEILLÉS</u></p> <p>Jus de légumes.</p> <p>Toutes les boissons alcoolisées.</p> <p>Sodas, limonades, boissons glacées, Laits aromatisés et frappés selon tolérance.</p> <p>Jus de fruits très acides (pamplemousse, abricot, citron, etc.)</p>
Divers	
<p><u>CONSEILLÉS</u></p> <p>Sel, certaines herbes fraîches et séchées, concentré de tomates, épices douces (safran, muscade, cumin, cannelle).</p>	<p><u>DÉCONSEILLÉS</u></p> <p>Cornichons, câpres, moutarde, sauces du commerce très épicées, épices fortes (poivre, curry, paprika, etc.)</p>

Les aliments à éviter en cas d'acidité gastrique :

- Les fruits acides (agrumes, abricots, kiwis, ananas, groseilles, framboises), la pomme crue (préférer en compote).
- Certains légumes tels que la tomate ou les épinards.
- Le lait de vache (préférer du lait de soja ou autre).
- Le sucre raffiné (très acidifiant).
- La viande rouge (!)

Et ne pas oublier que le stress est source de difficultés gastriques !

Nous espérons que ces quelques conseils et rappels permettront à chacun de trouver son plaisir lors du repas et après. Si certains d'entre vous souhaiteraient néanmoins avoir d'autres renseignements, il vous est possible de contacter le bureau de Cerebral qui vous mettra en lien avec Madame Neri.

Pour le groupe-parent
Line Short