



Fausse routes : le repas mixé, un traitement trop systématique ?

Changer de traitement conseillent les orthophonistes. Une toux intempestive, un risque de s'étouffer en mangeant... et la peur s'installe chez les proches. Le réflexe est de mixer tous les repas. Les professionnels soignants renforcent cette préconisation, car ils ont été formés en ce sens. Pourtant, et c'est maintenant démontré, tout mixer n'est pas le bon traitement.

Analyse des orthophonistes

Yann Tannou et Xavier Cormary, orthophonistes et enseignants, luttent contre les idées reçues. Les repas mixés ne sont utiles que pour des situations extrêmes (suites d'AVC graves) et sur de courtes périodes. Ils expliquent que pour que la personne n'étouffe pas, elle doit voir, percevoir, ressentir la sensation de solide dans son larynx pour déglutir correctement.

Tout mixé est au contraire délétère. Ces bouillies permanentes désapprennent aux personnes fragilisées, désorientées de mastiquer, de saliver, d'avaler et de déglutir. L'aspect, le goût de tous ces mixés dégouttent au fil des jours. La dénutrition, la perte d'autonomie s'accroissent.

Oser les petits morceaux

Il va donc falloir oser proposer des repas différents, que la personne fragilisée pourra saisir avec une fourchette, une cuillère, ou à la main (le "manger main" ou "sans fourchette"), selon les jours, selon les envies, selon l'état de santé. Ces repas en tout petits morceaux (environ 1,5 cm pour éviter le blocage dans le larynx).

L'occasion de faire participer la personne à la préparation des repas : découper les légumes, les fruits et tous les aliments, patiemment.

Résultats observés

Dans les établissements d'accueil pour personnes âgées (EHPAD) qui ont testé les nouvelles recettes, mais aussi formés tout leur personnel, des cuisiniers aux personnels soignants, le taux de dénutrition a été divisé par deux, la satisfaction du personnel a grimpé de près de 10% et aucune "fausse route" n'a été constatée en un an.

À domicile, aussi, oser varier la consistance de l'alimentation va accroître le plaisir de manger et la satisfaction d'accompagner son proche dans le respect de sa santé, de sa vitalité.

Atelier Nutrition

Dans le cadre de ses actions de prévention, la Mutualité Sociale Agricole Loire-Atlantique - Vendée met en place un cycle de 6 ateliers « **La santé dans l'assiette** », en partenariat avec le CCAS de Guérande et le CLIC Eclair'Âge.

Ouvert aux personnes de plus de 55 ans. L'inscription aux ateliers aura lieu à la suite de la réunion d'information.

Ces ateliers, animés par une diététicienne, ont pour objectif de :

- Transmettre les clefs d'une alimentation équilibrée en y associant les notions de plaisir et de convivialité ;
- Prendre conscience de ses comportements alimentaires et acquérir de nouveaux réflexes favorables à un bien-être durable.



**Comment manger équilibré
tout en se faisant plaisir ?**

Réunion d'information
animée par Mme Valérie CADORET, diététicienne

Renseignements :
02 40 41 30 83 (MSA)
02 40 62 64 64 (CLIC Eclair'Age)

**Inscriptions
aux ateliers
à l'issue
de la réunion**

MERCREDI 28 MARS 2018 À 10 H 00
GUÉRANDÉ - SALLE DES PERRIÈRES - CHEMIN DES PERRIÈRES

Avec le soutien financier de :



www.msa44-85.fr

