

*"Partageons
nos histoires"*

Trait d'union

n° 3 octobre 2021



ADAR44

Association d'aide aux personnes à domicile

L'ADAR44 ET VOUS

Votre domicile :
un lieu de travail

DOSSIER

Quelle alimentation pour
rester en bonne santé ?

REGARDS CROISÉS

Sabrina intervient
chez monsieur Durand
depuis 11 ans



L'ADAR ET VOUS



VOTRE DOMICILE UN LIEU DE TRAVAIL

La spécificité des interventions au domicile est que nous agissons directement chez vous. Votre domicile devient un lieu de travail. Or, chaque domicile est différent. Maison ou appartement ? Au rez-de-chaussée ou au cinquième étage sans ascenseur ? De ce fait, il est difficile de prévenir l'ensemble des risques professionnels liés aux conditions d'intervention, qui sont propres à chaque situation. Toutefois, il est possible d'agir sur une grande partie !

En adoptant des réflexes de vigilance ou des **gestes simples pour limiter les risques**, certains accidents de travail peuvent être évités. Mais, comment me direz-vous ?

Vos actions pour rendre votre domicile plus sûr:

Mettez à disposition des intervenants à domicile du matériel fonctionnel, en bon état.

Les postures de travail

peuvent causer des douleurs articulaires et musculaires



- **Aspirateur** (sans fils dénudés), avec un manche télescopique et qui soit facile d'accès.
- **Balai avec seau essoreur.**
- **Table à repasser réglable** en hauteur.



- Utilisez des produits « verts » respectueux de la santé et de l'environnement (vinaigre blanc, bicarbonate de soude, savon noir).
- Conservez les produits ménagers dans leur **emballage d'origine**.
- Évitez de les transvaser.
Dans ce cas : étiquetez les nouveaux contenants.

Les produits d'entretien

Peuvent provoquer des brûlures et des intoxications, des maladies respiratoires, des yeux et de la peau.



Évitez les produits comportant des pictogrammes de danger.



- **Demandez conseil** aux intervenants à domicile sur les produits à utiliser.

Les chutes de plain-pied et de hauteur

peuvent entraîner des fractures, des entorses et des traumatismes graves.



- Facilitez la circulation dans votre logement et **désencombrez les pièces**.
- **Supprimez ou fixez les tapis** avec du ruban adhésif double face.
- Maintenez un éclairage suffisant.
- Pour le nettoyage des vitres, proposez des **raclettes** avec manche télescopique ou un **escabeau stable** et en bon état.



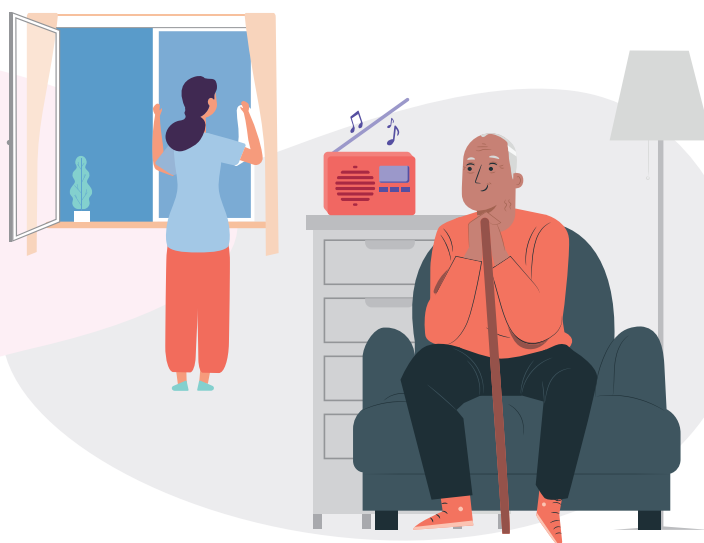
Les animaux domestiques

peuvent agresser, mordre, griffer, contaminer, faire tomber. Certaines personnes peuvent être allergiques ou anxieuses.

- **Isolez vos animaux** pendant l'intervention, avant l'arrivée de l'intervenant et jusqu'à son départ du logement.

L'environnement de travail

peut causer des problèmes de santé, entraîner des troubles auditifs et des maux de tête.

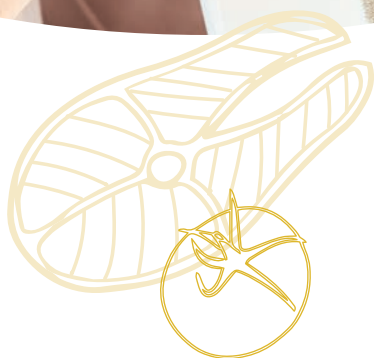


- **Ne fumez pas** à votre domicile en présence de l'intervenant à domicile ou bien sortez à l'extérieur.
- **Aérez** et laissez aérer votre logement.
- Maintenez une **température adaptée** à la nature de l'intervention.
- **Baissez le volume** de la télévision ou de la musique le temps de l'intervention.



DOSSIER

Quelle alimentation pour rester en bonne santé ?



On pense souvent, à tort, que les besoins nutritionnels diminuent avec l'âge. Or, et cela est particulièrement vrai chez un senior, en mangeant mal ou pas assez, on met sa santé en péril.

MANGER EST UN ACTE SOCIAL

Entretien avec Anne Béraud, Diététicienne-nutritionniste à l'association Du Pain Sur La Planche



« Lorsque l'on vieillit, le métabolisme de notre organisme ralentit. Je prends souvent l'exemple des vieilles voitures qui consomment plus pour faire la même distance » explique Anne Béraud, diététicienne-nutritionniste. « Les repas doivent être complets, variés, riches en protéine. La viande est une source de protéines, mais, parfois, sa texture est difficile à manger ; il faut alors pouvoir proposer autre chose.

Il est également fondamental de réévaluer la motivation d'une personne à remanger des tex-

tures variées. « Les goûts et les envies évoluent. C'est important de rediscuter des choses que la personne aimerait goûter à nouveau. Suite à une perte d'appétit ou à l'apparition d'une maladie, une personne va manger des aliments moulus. Lorsqu'elle se sent mieux, il faudrait pouvoir échanger avec elle pour déterminer si elle souhaite revenir à une alimentation normale. Une personne dépendante a le droit de choisir ; nous ne devons pas systématiquement choisir pour elle. »

Quel est l'impact pour le corps de manger exclusivement des aliments moulinsés ?

• Conséquence pour la mâchoire

La mâchoire fonctionne grâce à des muscles qu'il faut entraîner, faute de sollicitation, ces muscles « fondent ». Mâcher est une sorte de sport pour notre mâchoire. La nourriture moulignée fait perdre ce muscle. Il faut encourager l'effort même si cela demande du temps et de l'énergie.

• Des assiettes monotones

Il est plus difficile de concevoir des assiettes élaborées et attrayantes quand toutes les textures sont identiques.

• Des problèmes de digestion

Dans les aliments moulinsés, la texture des fibres est modifiée, elles sont moins efficaces pour réguler le transit intestinal.

L'hygiène, un enjeu important dans l'alimentation

La température dans la zone la plus froide du réfrigérateur doit être comprise entre 0 et 4 °C. Mais une étude montre que pour 20 % des ménages, elle est supérieure à 8 °C (Étude INCA 3 - étude menée par l'ANSES). Nous devons être vigilants sur la conservation des aliments. La fraîcheur des produits, les dates de péremption des viandes, du jambon et des plats tout préparés doivent être respectées, surtout quand l'organisme est vulnérable. En cas d'intoxication alimentaire, les risques de déshydratation sont fréquents chez les personnes âgées. Il faut également éviter les variations de température, en

sortant un plat du réfrigérateur, le réchauffant, puis remettant les restes au frais...

Quand l'appétit va, tout va !

La nutrition est un déterminant majeur de santé. Une personne qui s'alimente bien et qui bouge quotidiennement récupérera toujours mieux après un souci de santé.

Garder le plaisir de manger, stimuler la faim et la soif, participer aux préparations est essentiel. Plus une personne est impliquée, plus elle prendra de plaisir à préparer et déguster ses repas. **Manger est un acte social.** Être seul devant son assiette peut s'avérer démotivant. Mais, si l'on mange un fromage acheté au producteur sur le marché, on peut trouver du sens... C'est important que les aliments racontent une histoire. Si une personne est hospitalisée suite à une chute, la guérison sera plus longue et difficile en cas de dénutrition (risque d'infections plus important).

Comment réagir face à la perte d'appétit ?

Face à une personne qui est en perte d'appétit, il ne faut pas hésiter à lui donner ce qu'elle aime. Par exemple, si elle préfère le sucré, on propose un repas avec 3 desserts (un fruit, un fromage blanc avec peu de sucre, et une part de gâteau ou une crêpe, etc.). Il faut juste éviter les calories vides.

Bon plan

Préparez de grosses quantités pour en manger sur deux repas et congeler le reste.

Exemple : la ratatouille, que l'on peut manger avec autre chose (pâtes, viande, etc.).



Anne Béraud - Diététicienne
formée à la santé publique

« Je pense que l'équilibre alimentaire, c'est avant tout manger avec son ventre, avec son cœur et avec sa tête pour se faire plaisir et créer du lien à travers les aliments. »

Les règles d'un bon équilibre alimentaire chez un senior

Faire 3 repas par jour. Il faut veiller à conserver un rythme de 3 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Rien ne vous empêche, si vous avez un petit creux à l'heure du goûter, de manger un fruit, un yaourt, un morceau de fromage ou un biscuit sec.

5 fruits et légumes par jour. Crus, surgelés, en conserve ou frais, peu importe ! Les fruits et légumes sont peu caloriques et vous apportent les minéraux et les vitamines dont vous avez besoin.

Des féculents à chaque repas. Pain, pommes de terre, lentilles, riz, pâtes, pois chiches, etc. apportent de l'énergie et entraînent vite une sensation de satiété. Variez les plaisirs, mais consommez-en à chaque repas selon l'envie. Les féculents ne font pas grossir en eux-mêmes. Tout dépend de la façon dont vous les préparez. Des frites ou des pommes de terre sautées, des pâtes à la crème et aux lardons augmentent forcément l'apport calorique.

La viande, le poisson et les œufs : 1 ou 2 fois par jour. Ils contiennent des protéines indispensables pour préserver la masse musculaire qui diminue physiologiquement avec l'âge. Consommez alternativement viande rouge, viande blanche et volaille. Mangez du poisson (en court-bouillon, en papillote, etc.) au moins deux fois par semaine. Les poissons gras (hareng, maquereau, saumon, sardine, etc.) contiennent des acides gras oméga 3 bénéfiques à la santé.

3 ou 4 produits laitiers par jour. Essentiels pour lutter contre l'ostéoporose (diminution de la masse osseuse) et le risque de fractures. Qu'il soit demi-écrémé ou entier, le lait apporte autant de calcium ; c'est la quantité de matières grasses qui change. Plus un fromage est à pâte molle, moins il est riche en graisses, mais aussi en calcium. Plus il est à pâte dure, plus il est riche en calcium, et en graisses. À vous de doser les morceaux. Privilégiez les crèmes dessert et les flans maison moins sucrés que ceux du commerce.



EXEMPLE D'UNE RÉPARTITION DES ALIMENTS SUR LA JOURNÉE



Pour le petit-déjeuner :

- 1 boisson (thé, café, avec ou sans lait)
- 1 produit laitier (1 yaourt)
- 1 fruit (1 orange)
- 1 produit céréalier (pain)
- 1 matière grasse (beurre)
- 1 produit sucré (confiture)



Une collation possible :

- 1 boisson chaude
- 1 produit céréalier (1 tranche de pain d'épices, un petit-beurre, etc.)



Pour le repas du midi :

- 1 à 2 légumes (salade d'endives et chou-fleur en gratin)
- 1 viande, poisson ou œuf (filet mignon)
- 1 produit céréalier (pain)
- 1 produit laitier (1 part de fromage bleu)
- 1 fruit (1 pomme cuite)
- 1 matière grasse (huile) pour cuisiner et assaisonner



Pour le dîner :

- 1 à 2 légumes (soupe et mâche en salade)
- 1 viande, poisson ou œuf (sardines en boîte)
- 1 produit laitier (1 morceau de comté)
- 1 produit céréalier (pain)
- 1 fruit (1 poire)
- 1 matière grasse (huile)

DES CONSEILS POUR BOIRE 1,5 LITRE D'EAU DANS LA JOURNÉE

Petit-déjeuner : 1 grand bol de café au lait et un verre de jus d'orange.

Matinée : 1 verre d'eau.

Déjeuner : 2 ou 3 verres d'eau.

Goûter : 1 tasse de thé au lait ou de chocolat.

Dîner : 1 bol ou une assiette de potage et 2 verres d'eau.

Soirée : 1 tasse de tisane.





TÉMOIGNAGE

Le plaisir de manger : un art de vivre

Sylvie intervient depuis plus de 10 ans chez **monsieur Guillet**.
Pour cet ancien prêtre, âgé de 79 ans, manger, c'est la santé.

« La préparation des repas s'est faite progressivement avec monsieur Guillet. Après sa dernière hospitalisation, il avait beaucoup perdu l'appétit. Alors, nous avons mis en place plus d'heures pour la préparation des repas » explique Sylvie. « J'ai commencé par soigner la présentation de l'assiette (le visuel, les herbes, etc.). J'ai appris à connaître les goûts de monsieur Guillet : je sais quoi acheter pour lui faire plaisir. Nous faisons la liste des achats ensemble. Monsieur fait également du diabète ; j'ai une liste avec les aliments conseillés et déconseillés. C'est une vraie responsabilité de cuisiner. C'est un challenge et une satisfaction de lui faire plaisir en sachant que cela convient en plus à son régime. »

Quel est le petit plat favori de monsieur ?

Sylvie sourit. Elle regarde monsieur qui se met à rire en montrant les plaques de cuisson.

M. Guillet : Il est là mon plat préféré ! Il n'y a que Sylvie qui fait ça : le fameux tapioca !

Sylvie : Je faisais du riz au lait au départ et monsieur Guillet m'a dit qu'il préférait le tapioca. J'ai donc appris à cuisiner cet ingrédient que je ne connaissais pas.

M. Guillet : J'attends beaucoup de la nourriture. Quand je ne pouvais plus manger, ça n'allait plus. De même que si un intervenant n'aime pas faire la cuisine, ça ne va pas. Lorsque

j'étais en séminaire, nous n'avions que des pois chiches et du potage, et c'était mal assaisonné... Ça me dégoûtait complètement. J'étais en pleine croissance, je grandissais à vue d'œil; il m'aurait fallu une bonne nourriture. J'avais des douleurs partout, la Sœur Infirmière mettait ses mains sur mes articulations en disant « c'est la croissance! » Nous la surnommions sœur Marie Croissance [rires]! C'est étonnant, mais j'ai persévéré alors que chez mes parents, agriculteurs, qui n'étaient pourtant pas riches du tout, nous mangions de la bonne nourriture. Ah! Si seulement ils nous avaient fait du tapioca au séminaire!

Alors, comment faites-vous quand Sylvie n'est pas là ?

M. Guillet: Je m'en aperçois, je n'ai plus de tapioca... [rires]. Je n'ai pas à me plaindre. Les remplaçants me font des repas très convenables. Il y a juste une fois où ça s'est mal passé; la personne ne faisait que des conserves.

Sylvie: Nous avons fait une liste pour les remplaçants avec les aliments que monsieur n'aime pas. Quand j'ai commencé chez M. Guillet, c'était la première fois que j'avais autant de cuisine à préparer. Et c'est super! Il faut anticiper, bien organiser les courses.

M. Guillet: Je fais également mon petit marché le samedi. J'achète des fruits et quelques bricoles quand je peux marcher. Je ne peux pas cuisiner seul, car je ne peux plus rien faire avec mes mains. Je fais du Parkinson. Je ne peux plus écrire ni taper à la machine. Mes mains se mettent à danser. C'est un vrai handicap même si je ne souffre pas.

J'ai de la peine à manger proprement. J'allais régulièrement au restaurant avec un ami prêtre, mais j'ai arrêté, car c'était désagréable pour mes voisins de table. Cette maladie m'isole complètement.

Heureusement que Sylvie est là pour me faire des petits plats. Avec toutes les contraintes, elle se débrouille bien. C'est super! Ne la changez pas!

Appel à témoin

pour notre prochain numéro

nous parlerons de « Comment rompre avec l'isolement quand on est à domicile ».

Si vous souhaitez partager votre expérience, vos questions, contactez-nous :
communication@adar44.com

Les pratiques professionnelles et les techniques en lien avec l'aide et l'accompagnement aux repas

Entretien avec Marie-Claire Leterme, coordinatrice et formatrice Auxiléa

Au sein du centre de formation Auxiléa créé par l'ADAR, il existe 2 formations dans le socle proposé aux salariées de l'association :

Équilibre alimentaire et aide aux repas

La finalité de la formation « Équilibre alimentaire et aide aux repas » est de renforcer et développer les savoirs et les savoir-faire de l'aide à domicile pour lui permettre de réaliser une alimentation adaptée aux besoins des personnes accompagnées.

La notion d'**équilibre alimentaire** et la connaissance des **apports nutritionnels** recommandés sont nécessaires pour accompagner les personnes à domicile. Cela est encore plus important pour aider les bénéficiaires de plus de 75 ans.

Les participants à cette formation seront aussi sensibilisés à la conservation des aliments, aux techniques pour aider les bénéficiaires ayant des problèmes de déglutition ou pour éviter les fausses routes, par exemple.

Pratique culinaire

La formation « Pratique culinaire » vise l'apprentissage et/ou la consolidation des techniques de base, dans le but d'être capable de réaliser des repas adaptés aux besoins des personnes accom-

pagnées. C'est une formation très opérationnelle, qui se déroule dans la cuisine aménagée du centre de formation Auxiléa.

Les participants pourront donc assimiler des techniques existantes pour personnaliser l'aide au repas. L'aide à domicile sera en mesure de faire un potage, un entremet, mais aussi de connaître des recettes pour adapter l'alimentation au « manger-mains », par exemple.

Il existe beaucoup de sociétés qui proposent du portage de repas pour répondre aux besoins des bénéficiaires. Cette formule, pour certains bénéficiaires, pourrait être « couplée » avec des repas préparés par l'aide à domicile. L'objectif est de varier les plaisirs et les goûts et d'avoir une palette très large de menus.

L'aide à domicile a un réel pouvoir de conseil et d'accompagnement sur ce sujet. Il aura acquis grâce à ces deux formations une réelle compétence d'adaptation. Il a un rôle de prévention en étant capable de repérer une « baisse d'appétit » du bénéficiaire et de la prendre en charge. Il peut proposer des aides techniques pour faciliter la prise des repas des bénéficiaires.

Des cas concrets peuvent être partagés au sein des équipes afin de trouver ensemble des solutions : lister des signes d'alerte comme la perte de poids d'un bénéficiaire avec des vêtements trop grands, regrouper des recettes dans un livre commun ou améliorer l'aspect d'un plat « porté » avec des ajouts personnalisés comme un peu de persil ou une crudité.



N'hésitez pas à regarder le site
<https://www.mangerbouger.fr> !
Des recommandations très intéressantes
y sont communiquées.



REGARDS CROISÉS

SABRINA INTERVIENT CHEZ MONSIEUR DURAND

depuis 11 ans

Au début, elle avait en charge l'accompagnement de madame Durand, atteinte de la maladie d'Alzheimer. Mais le jour où madame a intégré un établissement, monsieur, qui ne bénéficie pourtant pas d'aide financière (APA) pour de l'aide à domicile a souhaité conserver le passage de Sabrina une fois par semaine.

Sabrina : J'ai vu les différentes étapes de l'évolution de la maladie de madame. Madame avait 52 heures de services d'aide par mois. C'est beaucoup d'heures. Je venais 1 jour sur 2. Avec mes collègues, nous nous relayions.

M. Durand : Les équipes préparaient ma femme et l'emmenaient 2 fois par semaine en préparation pour la maison de retraite. Cela me permettait de souffler un peu. Malgré la maladie de ma femme, tout s'est toujours bien passé. Quand son humeur n'était pas au rendez-vous, je les entendais chanter dans la salle de bain, et ça repartait ! Il y avait Sabrina, Carole, Jeannine... tout s'est toujours super bien passé. Sabrina me préparait toujours mon repas du soir. J'ai une immense confiance en elle. C'est important pour moi.

M. Durand : Avec Sabrina, il y a quelque chose de spécial. Un matin, elle est arrivée alors que je ne me sentais pas très bien. Elle a tout de suite senti que quelque chose n'allait pas. Elle a appelé le 15 immédiatement. Puis, elle a pris le temps d'appeler

ma nièce (personne dont M. Durand est proche) pour l'informer. L'ambulance m'a envoyé à Redon. J'ai été opéré d'urgence au cœur.

Sabrina : Il avait mal à la poitrine. Je savais, je sentais que ce n'était pas normal. Et puis, monsieur, c'est difficile de le faire aller chez le docteur, alors j'ai pris les devants.

M. Durand : Sabrina lit en moi. Quand j'ai le cafard ou quoi que ce soit, elle s'en aperçoit tout de suite. Je suis assez sensible. Nous sommes tellement habitués à être ensemble... Elle me connaît !

Sabrina : M. Durand a besoin de dialogue. Quand j'arrive le matin, il a besoin que nous prenions un temps tous les deux.

M. Durand : Elle ne boit pas le café, c'est bien dommage... [rires]

Sabrina : Même si je n'ai que 1 h 30, je veux lui consacrer du temps. Il n'y a pas de soucis, et c'est important. Mais je veux aussi avancer sur les tâches, pour lui simplifier le quotidien. La solitude lui pèse aujourd'hui. Madame n'étant plus là, c'est compliqué.

Sabrina : Cela fait 11 ans que je fais ce métier. Avant je faisais de la garde d'enfants à domicile. J'avais envie de m'occuper de la personne âgée. J'aime aider. Si je peux, je fais. Surtout quand on tombe sur des personnes comme M. Durand. Avec lui, tout est facile. Ça me donne encore plus envie !

Velouté pois chiches - tomates

Grâce à cette recette...

... et aux légumes secs qu'elle contient, vous préparez un repas riche en fibres et protéines végétales.

- 2 pers.
- **5 minutes** de préparation
- Entrée

Hiver, Automne, Printemps, Été

Ingrédients :

- 1 boîte de 125 g de tomates pelées en conserve
- 1 boîte de 125 g de pois chiche en conserve au naturel
- Cumin en poudre



Préparation

Dans une casserole, verser la boîte de tomates.

Ajouter les pois chiches égouttés.

Faire chauffer quelques minutes.

Passer le tout au mixeur.

Saupoudrer d'un peu de cumin et déguster.

Gratin de poisson aux graines de moutarde

Grâce à cette recette...

... vous consommez du poisson. Pensez à en consommer 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon), riche en oméga 3.

- 4 pers.
- 2 minutes de préparation
- 20 minutes de cuisson
- Plat principal

Hiver, Automne, Printemps, Été

Ingrédients :

- 4 dos de poisson blanc (colin, lieu, cabillaud, etc.)
- 20 cl de crème fraîche épaisse (1 petit pot)
- 4 petites poignées d'emmental râpé
- 2 c. à s. de graines de moutarde
- Sel, poivre



Préparation

Préchauffer le four à 210 °C.

Placer les dos de poisson dans un plat à gratin, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger la crème avec le fromage râpé et les graines de moutarde. Recouvrir le poisson de cette sauce et enfourner pendant 20 minutes.

Si le fromage n'a pas gratiné, prolonger la cuisson pendant 5 minutes en position grill.