



Les repas

Les repas avec votre proche sont des moments de partage et de plaisir. Voici nos astuces pour qu'ils le restent le plus longtemps possible.

Créer une ambiance propice

Le repas est un moment de convivialité. Avant même celle de la nourriture, se pose la question de l'ambiance. Respect des horaires, absence de distractions (télé, radio...), éclairage uniforme et agréable contribueront à créer une atmosphère chaleureuse et paisible.

La vaisselle et le linge de maison vous aideront également dans cette démarche. Une nappe discrète permettant de bien faire ressortir les assiettes et couverts apportera de la sérénité. Enfin, limiter le nombre d'objets sur la table au strict nécessaire évite de perturber votre proche.

Encourager l'appétit

Si votre proche mange peu ou pas, vous pourrez peut-être lui redonner goût à la nourriture avec des petites collations proposées plusieurs fois par jour à la place des 3 repas principaux. Lui concocter ses plats préférés et lui servir des aliments faciles à distinguer dans l'assiette vous aidera aussi.

Il se peut aussi que votre proche affiche un regain d'appétit. C'est parfois bon signe s'il mangeait peu auparavant. En revanche, s'il mange beaucoup plus que d'habitude ou exclusivement certains aliments, cela peut être une façon d'exprimer un mal-être. En parler avec son médecin traitant peut vous permettre d'en trouver la cause.

Faciliter les repas

Votre proche peut avoir besoin d'être guidé(e). Il peut avoir oublié comment on procède pour se nourrir et ne plus être capable de manger seul. Il a alors besoin que vous lui réexpliquiez ce que vous faites et ce qu'il doit faire. Lui donner des indications simples et claires l'aideront, tout comme lui présenter les aliments un par un. Vos encouragements et votre aide lui seront précieuses. En vous adaptant à ses capacités réelles vous veillerez à son bien-être.

Si la personne refuse de manger, vous pouvez toujours faire une pause, la distraire un moment et y revenir ensuite. Si elle manifeste un comportement agité, vous pouvez adapter les repas, par exemple en lui proposant des aliments qui se mangent avec les doigts. C'est comme avec les enfants, l'important c'est qu'ils mangent, pas comment ils mangent. La comparaison s'arrête là, vous n'allez quand même pas lui mettre un bavoir !



Des repas un peu difficiles ?

En voici peut-être le motif :

- Des problèmes de vue, de goût ou d'odorat peuvent rendre les aliments moins appétissants.
- Des difficultés à utiliser les couverts ou à comprendre l'utilité de ce qui se trouve sur la table peuvent rendre ce moment stressant.
- tout comme une atmosphère perturbante (lumières, bruits, distractions, convives, encombrement de la table...).