

**Zeitschrift:** Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz

**Band:** - (2014)

**Heft:** 5

**Artikel:** Une cuisine faite d'attention et de souvenirs

**Autor:** Wenger, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-853011>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Une cuisine faite d'attention et de souvenirs

S'alimenter... Avec l'âge, cela va bien au-delà d'un simple apport de nutriments et d'énergie! Cuisinier et gérontologue, Markus Biedermann, souligne que dans les cas de démence ou de troubles de la déglutition, il y a toujours des moyens de préserver la culture de ce qui est bon – et le plaisir de manger.

Lorsqu'il était jeune cuisinier dans un EMS du canton de Berne, Markus Biedermann était plein de bonnes intentions: il voulait servir du couscous ou du riz Jambalaya, un plat créole, aux pensionnaires. Il imaginait varier les menus en y mettant de l'exotisme. «Aujourd'hui, je me rends compte que mes idées n'étaient pas adaptées», dit le sexagénaire en riant. Après s'être consacré pendant des années au thème de l'alimentation du 3<sup>e</sup> âge, Biedermann est au point: il faut effectivement de la créativité lors de la planification des menus, la composition des régimes et la présentation des aliments si l'on veut éviter les carences chez les personnes âgées. Mais cette créativité ne signifie par qu'il faille leur servir des nouveautés raffinées. Bien au contraire. «Mieux vaut s'attacher à la biographie alimentaire de la personne», explique le conseiller en diététique.

## Un panier à provisions bien garni

La biographie alimentaire constitue en quelque sorte «un panier que l'on a rempli au cours de sa vie». L'enfance marque en général la période où la nourriture est associée à des sentiments d'insouciance et de sécurité. Autour de l'âge de 25 ans, le panier est rempli, explique Markus Biedermann. Et même si l'on a parfois recours à la cuisine internationale ou à des recettes spéciales pour ses invités, le quotidien et la manière de faire ses courses habituelles sont alors dessinés. Dans la prise en charge de personnes âgées et tout particulièrement celles qui sont atteintes de démence (voir encadré) cet historique culinaire devrait être pris en compte.

## En larmes pour une assiette bernoise

Des plats familiers et oubliés ont le pouvoir de dénouer des blocages chez les personnes démentes et de susciter

autant de désir que de plaisir. «Manger, cela réveille des souvenirs», constate le gérontologue. Mais en raison de la diminution de leurs capacités cognitives, les personnes démentes ne sont souvent plus en mesure de nous renseigner sur leurs besoins et préférences culinaires. Il est alors utile d'obtenir des informations de leur entourage. Dans une institution spécialisée en Allemagne où Markus Biedermann était consultant, le menu se faisait à partir d'une mise en scène: un petit chariot rempli d'ustensiles traditionnels et de produits de saison à l'état brut, par exemple des poissons entiers, était présenté aux pensionnaires. En regardant le contenu du chariot, ils se mettaient à s'exprimer, alors que si on leur demandait ce qu'ils avaient envie de manger, ils se sentaient totalement dépassés et restaient muets.

## La magie des odeurs

L'odorat joue également un rôle important lorsqu'il s'agit de stimuler l'envie de manger chez les personnes âgées. Markus Biedermann décrit dans un de ses livres une manière de procéder qu'il avait utilisée pendant sa formation en gérontologie: il terminait la préparation des repas directement au chevet des personnes âgées, et ce malgré l'attitude dubitative du personnel soignant. Les odeurs des plats provoquaient des réactions évidentes chez les pensionnaires, dont certains se remettaient à manger. «Les odeurs sont un excellent moyen de déclencher des souvenirs et des sensations», explique Biedermann. Il a pu s'en apercevoir en tant que Chef de cuisine en EMS, lorsqu'une assiette Bernoise fumante mettait les larmes aux yeux des pensionnaires. Dans le grand âge, les souvenirs sont un bien précieux, alors que pour le reste, on se trouve sans cesse confronté à des pertes: perte de mobilité, perte de santé,

**«Des plats familiers et oubliés ont le pouvoir de dénouer des blocages.»**

Markus Biedermann



Alain Croix-Rouge  
perte du conjoint... Bien sûr, rien ne permet de faire marche arrière. Mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Au fond, on aime surtout «se sentir chez soi».

#### Pas de fraises avant la fête des mères

Parfois, c'est aux petites choses qu'il faut faire attention. A ne pas faire remonter des réminiscences négatives avec des aliments qui rappellent la guerre ou la pauvreté, par exemple. Certaines personnes démentes peuvent être irritées si le repas ne leur est pas présenté de la même façon qu'autrefois. Selon qu'elle est lisse ou avec morceaux, une purée de pommes de terre pourra être refusée. De même, un repas festif pourra créer la confusion s'il est servi un jour ordinaire. D'autres aliments servent de repères sur le déroulement des saisons: «Je ne sers jamais de fraises avant la fête des mères», dit Biedermann. Par ailleurs, les portions trop grandes risquent d'éveiller des sentiments de culpabilité chez les personnes âgées. Elles craignent de ne pas pouvoir finir leur assiette ou de ne pas pouvoir payer toute cette nourriture. Toute une génération qui a dû se restreindre autrefois a intégré une devise: on ne gaspille pas la nourriture.

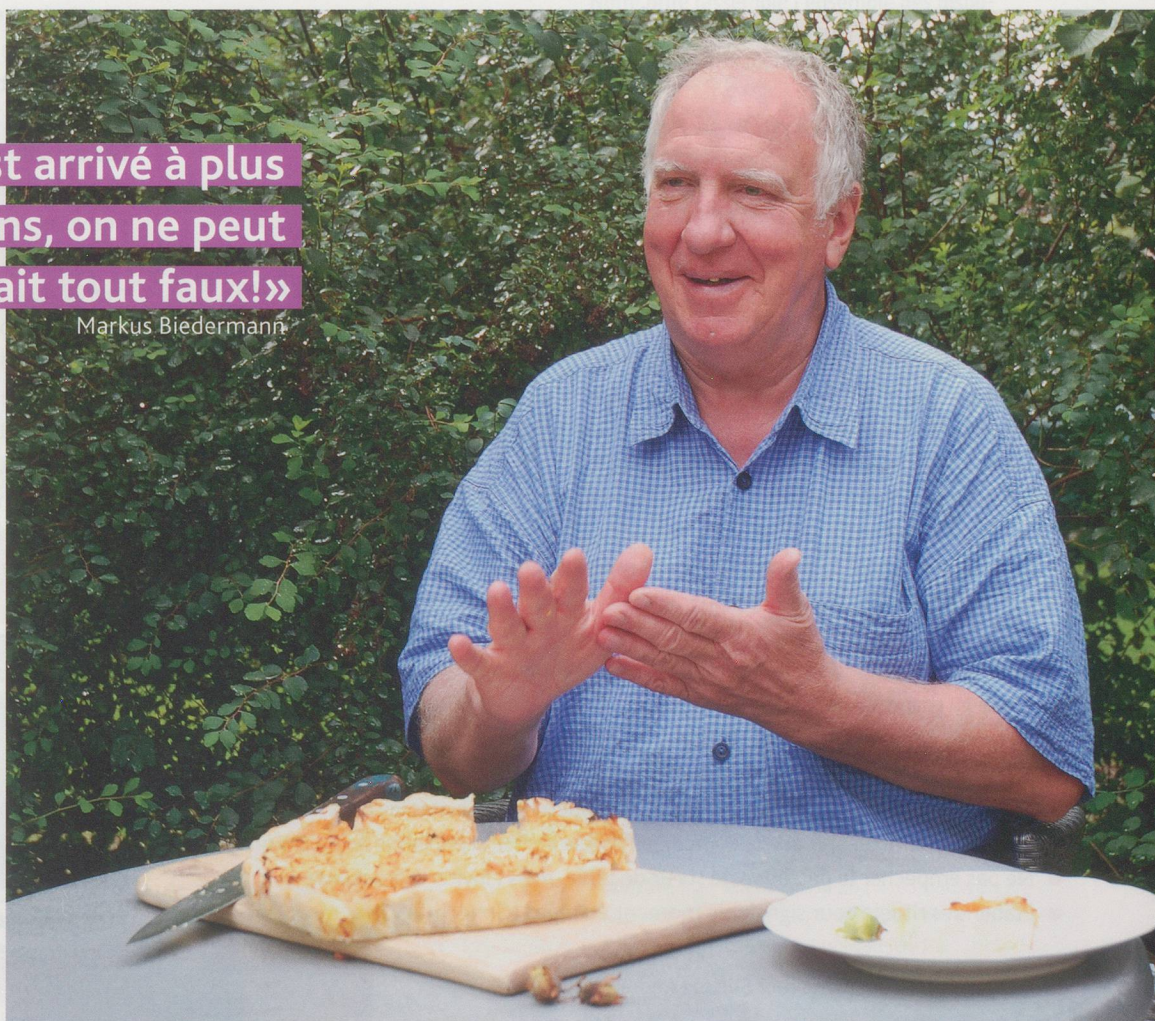
#### Le «Fingerfood» est idéal

Pour les personnes démentes, il est parfois difficile d'utiliser le couteau et la fourchette. Mais elles jugent indigne qu'on les nourrisse en leur donnant la becquée. Markus Biedermann travaille donc depuis un certain temps déjà avec un système de bouchées que l'on peut saisir à la main et manger facilement, ce qui préserve un sentiment d'autonomie. C'est Fingerfood. De même, il dit avoir fait de bonnes expériences avec la formule «Eat by Walking», destinée aux personnes démentes trop agitées pour rester à table pendant tout un repas. Cela consiste à leur installer de petites stations avec des snacks et des en-cas dont ils peuvent se servir 24h sur 24. Cette idée est facile à adapter à domicile.

Pour les personnes qui ont des problèmes de déglutition suite à une attaque cérébrale ou autre, Markus Biedermann a mis au point le «Smoothfood»: transformée en mousse, purée ou crème, la nourriture a une consistance douce et homogène, sans que les ingrédients, ni le goût, ni l'esthétique ne soient altérés. Dans le concept «Smoothfood», on utilise aussi des techniques de cuisine moléculaire.

«Lorsqu'on est arrivé à plus  
de 80 ans, on ne peut  
pas avoir fait tout faux!»

Markus Biedermann



La bonne tarte aux pommes de toujours: cuisiner pour une personne démente, c'est renouer avec sa biographie alimentaire.

Photo: swe



### Appel à la collaboration

Etant donné le nombre croissant de personnes atteintes de démence, il faut accorder une plus grande attention à leur alimentation, estime Biedermann. Ceci suppose de renforcer la collaboration entre les soins et l'économie domestique, de former les proches et d'oser des solutions non conventionnelles. Le spécialiste se souvient d'une femme démente qui pendant tout le repas, n'avait presque rien mangé mais qui tirait sans arrêt sur des plis de sa robe. Il lui fit fabriquer un tablier de repas – sorte de veston muni de petites poches dans lesquelles il glissa la nourriture: des bouts de pain et de fromage, des rondelles de saucisson, des carrés de chocolat: «Cela a marché. Cette femme s'est remise à manger.» Pour Biedermann, tout est une question d'attitude: il faut aller à la rencontre de la personne. Il ne comprend pas du tout «comment des gens de 30–40 ans prétendent dire aux personnes âgées ce qui est sain et ce qui ne l'est pas. Lorsqu'on est arrivé à plus de 80 ans, on ne peut pas avoir fait tout faux! En somme, il vaut mieux éveiller l'intérêt des personnes âgées que de leur donner des leçons. «La cuisine, c'est de l'attention donnée à l'autre», conclut le Chef.

Susanne Wenger

[www.esskultur.ch](http://www.esskultur.ch)

### Lorsqu'on oublie d'avalier

swe. Les personnes atteintes de démence perdent peu à peu la faculté de préparer les repas, de manger et de boire de façon autonome. Les problèmes suivants peuvent alors survenir:

- Un état dépressif diminue le plaisir de manger.
- On oublie de se nourrir et de boire, tout comme on oublie d'avalier après avoir mâché.
- On ne peut plus exprimer les sensations de faim et de soif.
- Les sens du goût et de l'odorat sont altérés.
- Les malades ne reconnaissent plus les aliments; ils craignent de s'empoisonner ou de consommer de la nourriture avariée.
- Ils sortent de table de façon inopinée et répétée et ne peuvent pas se concentrer.
- Des problèmes de déglutition apparaissent souvent à un stade avancé de la démence.

Afin de détendre la situation, quelques mesures simples peuvent être envisagées:

- Sortir au grand air pour stimuler l'appétit.
- Inclure la personne démente dans la préparation des mets.
- Lui servir ses plats favoris et des plats d'autrefois.
- Présenter la nourriture de manière nette et appétissante; éviter les assiettes à motifs.
- Manger ensemble, afin que la compagnie puisse inciter la personne à l'imitation.
- Ne pas empêcher la personne de sortir de table, mais l'inviter à poursuivre son repas.
- Etablir des rituels pour signaler le moment du repas (Gong, bruit d'assiettes, apéritif).

Sources: Association Alzheimer Suisse / André Winter

### BON-Walker AG

Semelle antidérapante pour une bonne stabilité sur la neige et le verglas



Les chutes sur la neige et le verglas peuvent avoir des conséquences fatales. Plusieurs produits sont disponibles sur le marché pour éviter le pire. «Les semelles antidérapantes BON-Walker™ sont uniques parce qu'on les remarque à peine sous le soulier, explique Georges Bonetti, et nul besoin de les enlever dans le bus ou lors du shopping.» Un avantage précieux, en particulier pour les aînés ou les personnes lourdement chargées. Bonetti a créé l'entreprise BON-Walker AG avec Thomas Künzi en 2010 à Zoug. Les semelles disponibles avec trois niveaux de confort sont fabriquées en Suisse. «Nous pouvons ainsi offrir une excellente qualité et un service optimal aux clients et aux commerçants», dit l'expert diplômé en finance et en controlling, Thomas Künzi. La forme et la taille du soulier n'ont aucune importance. Grâce aux élastiques, aux bandes velcro et la déclinaison en trois tailles (S, M, L), les semelles antidérapantes peuvent être posées sur n'importe quelle chaussure féminine ou masculine. Les semelles antidérapantes BON-Walker™ suisses sont disponibles dans les commerces spécialisés et peuvent être commandées au 041 725 40 24 ou sur [www.bon-walker.ch](http://www.bon-walker.ch).

**BON-Walker™**  
Semelle antidérapante

BON-Walker AG

Baarerstrasse 94, 6300 Zug

+41 (0)41 725 40 24

[info@bon-walker.ch](mailto:info@bon-walker.ch), [www.bon-walker.ch](http://www.bon-walker.ch)