

# Faire du repas un moment de plaisir

Autor(en): **Gumy, Pierre / Gumy, Pierre**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2016)**

Heft 5

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-852781>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Faire du repas un moment de plaisir

L'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile offre depuis 2007 un service nutritionnel. Sophie Progin Batalla et Joëlle Fivaz Nagy officient avec dix autres diététiciens dans tout le canton pour intégrer au mieux un accompagnement nutritionnel aux autres soins. Rencontre.

Parmi tous les soins prodigués pour permettre aux clients de rester le plus autonomes possible, le conseil diététique représente un atout indéniable. C'est à cette conclusion qu'arrive l'Organisme médico-social vaudois (OMSV) après un programme de prévention contre les chutes et la dénutrition. Sophie Progin Batalla, consultante cantonale en diététique, et Joëlle Fivaz Nagy, diététicienne au sein de la Fondation Soins Lausanne, composent avec une dizaine d'autres spécialistes de l'alimentation le service nutritionnel mis en place depuis 2007 au sein de l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD).

## Le service en quelques chiffres

PG. L'Organisme médico-social vaudois met sur pied en 2007, après un programme de prévention des chutes et de la dénutrition entre 2002 et 2006, le service de conseils nutritionnels de l'Association vaudoise d'aide et de soins à domicile (AVASAD) qui compte aujourd'hui 12 collaboratrices et collaborateurs. En 2015, près de 800 personnes ont bénéficié de ce service à travers les 53 centres médico-sociaux des sept régions vaudoises. Sur demande d'un médecin, du service de soins à domicile ou pour un suivi après une hospitalisation, les conseillers et conseillères en diététique accompagnent des personnes souffrant de troubles digestifs (7 %), de diabète (8 %) ou encore d'obésité (12 %). Avec 63 % des cas, la dénutrition reste le souci principal auquel doit faire face le service nutritionnel de l'AVASAD dont environ 80 % des clients sont des personnes âgées.

«Perdre du poids signifie souvent une perte de masse musculaire»

Sophie Progin Batalla

«Respecter les habitudes du client est la seule chance de succès»

Joëlle Fivaz Nagy



SAD) pour répondre aux besoins observés par l'OMSV. Ils sensibilisent les professionnels de la santé aux questions de la nutrition et proposent un accompagnement aux clients pour que s'allient dans leur assiette plaisir et santé. En 2015, près de 800 personnes ont bénéficié de ce suivi à travers tout le canton de Vaud.

### Combattre la dénutrition

Le service diététique à domicile vient avant tout en aide aux personnes âgées qui connaissent une perte de poids inexpliquée et souffrent donc souvent de dénutrition. «Perdre du poids sans raison signifie souvent une perte de masse musculaire, ce qui augmente les risques de chutes et le temps de recouvrement après une opération par exemple.» Pour So-

phie Progin Batalla, un bon état nutritionnel est donc primordial, et ce d'autant plus chez les aînés. «C'est une population particulièrement exposée: on entend souvent les personnes âgées dire que c'est normal de moins manger, parce qu'ils bougent moins. Mais les besoins nutritionnels tendent à augmenter avec l'âge.»

Le surpoids et l'obésité, d'un autre côté, ne représentent qu'une petite partie des interventions et, comme le relève la consultante cantonale en diététique, «on peut être en surpoids et dénutri». La dénutrition ne se laisse donc pas déceler si aisément. D'où l'importance de sensibiliser les infirmiers et les infirmières ainsi que les aides-soignants officiants à domicile. «Gripes à répétition, chutes, difficultés à se mouvoir ou encore une cicatrisation ralentie sont autant d'éléments permettant de diagnostiquer une carence dans l'alimentation», énumère Sophie Progin Batalla pour qui la formation des professionnels représente une partie importante du travail au sein du service nutritionnel de l'AVASAD.

### Tout sauf «donner des leçons»

Pour collaboratrice de la Fondation Soins Lausanne (FSL) Joëlle Fivaz Nagy, l'intervention des diététiciens à domicile illustre bien l'idée d'interdisciplinarité des soins.

«Grâce aux indications des infirmières et des autres professionnels de la santé, nous disposons d'une vision globale. D'un autre côté, étudier les habitudes alimentaires permet de détecter d'éventuels troubles ou difficultés rencontrés par le client et d'y remédier.» Pour cette diététicienne œuvrant en ville de Lausanne, le résultat de la collaboration avec le médecin traitant, les assistants sociaux, les ergothérapeutes ou les infirmières en psychiatrie permet de conseiller sans bouleverser pour autant les habitudes alimentaires du client. «C'est le seul moyen pour avoir une chance de succès. Une intervention de conseil à domicile permet d'offrir un accompagnement prenant en compte le quotidien et les habitudes de vie.»

«Je me souviens d'un conseil donné à une personne diabétique», sourit la diététicienne de la FSL avant de continuer son anecdote. «En entrant, ce patient m'a tout de suite perçue comme une "donneuse de leçon". Je me suis donc entretenue avec sa femme qui prépare l'essentiel des repas alors que lui restait en dehors de la conversation, dans son canapé. En entendant que nos conseils nutritionnels s'efforcent de faire des repas un moment de plaisir, il a tendu l'oreille. Notre approche lui a plu: au terme de l'entrevue, il s'était petit à petit intégré pleinement à la discussion!»

### Du moral plein l'assiette

La qualité et la quantité des aliments jouent évidemment un rôle important pour offrir une cou-



Joëlle Fivaz Nagy et Sophie Progin Batalla (de g. à d.)

Photo: Pierre Gumy

verture nutritionnelle adaptée aux besoins de chacun. Mais, au moment de se mettre à table, les difficultés ne se trouvent pas toujours dans l'assiette. La peur de chuter, des problèmes financiers ou de mobilité entravent certaines personnes dans leur quotidien. Les sorties et les courses deviennent alors des efforts insurmontables, les loisirs se font rares de même que les repas partagés en bonne compagnie. Seule à la maison, la personne perd le plaisir de manger. Une alimentation trop maigre entraîne alors de la fatigue et un cercle vicieux s'installe. «C'est pourquoi la livraison des repas à domicile est surveillée: livrer une personne capable de sortir ou de cuisiner elle-même risque de mettre à mal son autonomie. A l'inverse, un conseil avisé permet de reprendre du poids et des forces tout en donnant un nouvel élan à la vie sociale du client», détaille Joëlle Fivaz Nagy.

Les anxiétés autour de la nourriture amènent parfois certains à se priver d'une manière démesurée et rendre ainsi fade l'heure du repas. Les diététiciennes et diététiciens du service brisent des tabous régulièrement. Par exemple, des diabétiques font souvent une croix sur le chocolat pendant des années alors qu'une gourmandise peut aider à redonner du goût au quotidien sans empiéter sur la maladie. Sophie Progin Batalla et sa collègue Joëlle Fivaz Nagy aiment le rappeler, les conseils nutritionnels à domicile sont «un accompagnement» afin de retrouver la santé et le moral dans son assiette. Comme chacun est unique, une nouvelle solution s'impose à chaque fois. Et il semblerait qu'en diététique, la réponse se trouve autant dans les fruits et légumes gorgés de vitamines que dans la douceur du chocolat.

Pierre Gumy

## Bien manger malgré le stress

A vos marques, prêts? Mangez! Le stress s'invite régulièrement à table. Au travail, la pause de midi se résume parfois à un casse-croûte sur le pouce. Même si ce n'est pas forcément l'idéal, il est possible de manger sainement même si la pause semble se réduire comme peau de chagrin. Trois astuces permettent une alimentation saine en période de stress.

- Avant tout, le repas doit être une véritable pause. Même bref, ce moment de répit permet de mieux ressentir la sensation de satiété une fois le repas terminé. Les dîners passés au téléphone ou devant son ordinateur n'allègeront donc pas la journée puisqu'ils laisseront une impression de fringale bien désagréable.
- Ensuite, il semble évident que la pause de midi est la victime favorite des journées de stress. Le petit-déjeuner et le souper deviennent alors d'autant plus importants et doivent comprendre les aliments omis au dîner pour équilibrer l'apport nutritionnel de la journée.
- Finalement, les aliments complets et les féculents regorgent d'hydrate de carbone et permettent d'éviter les moments de fatigue. Ils sont donc à privilégier pour attendre sereinement et sans grignoter le moment idéal pour prendre son repas de midi bien mérité.