

Comment les troubles neurocognitifs affectent-ils la capacité à manger et à préparer les repas?

« Troubles neurocognitifs » est un terme générique qui décrit un ensemble de symptômes découlant de maladies ou de troubles affectant le cerveau. Parmi ces symptômes, notons des changements à la mémoire et des difficultés à penser, à résoudre des problèmes, à se mouvoir ou à parler suffisamment graves pour nuire aux activités quotidiennes, comme manger ou préparer les repas. Le cerveau est constitué de plusieurs parties qui ont chacune leurs propres fonctions. Bien que ces parties soient distinctes, elles doivent travailler ensemble pour accomplir toute tâche. Comme les troubles neurocognitifs touchent diverses parties du cerveau, celui-ci pourrait ne plus recevoir les signaux de l'estomac qui indiquent la faim ou la soif.

Une personne vivant avec un trouble neurocognitif pourrait avoir besoin d'aide pour s'alimenter parce qu'il se peut qu'elle :

- ait oublié comment préparer un repas;
- ne sache plus se servir d'ustensiles;
- ne sache pas quoi faire avec la nourriture placée devant elle;
- mette trop de nourriture dans sa bouche;
- mange trop vite;
- avale la nourriture sans la mâcher;
- mange des produits non comestibles.

Maintenir une alimentation saine et équilibrée est important pour tout le monde. Cela peut devenir difficile pour la personne qui vit avec un trouble neurocognitif parce qu'elle pourrait :

- ne plus apprécier la nourriture ou les boissons;
- perdre son appétit;
- oublier de manger ou de boire;
- oublier qu'elle a déjà mangé;
- avoir des difficultés à avaler;
- manger excessivement;
- avoir envie de manger certains aliments plus que d'habitude.

La bonne nouvelle est que la personne peut continuer à prendre plaisir à manger et à passer un moment avec les autres autour d'un repas. Il est essentiel de continuer à l'impliquer lors des repas. En lui prêtant attention, en lui faisant des rappels et en adaptant certains rituels, on peut aider la personne à s'alimenter de manière autonome.

Changements des capacités et défis au moment des repas : stratégies pour les proches aidant-es

Peu après la réception de son diagnostic, la personne conservera une grande partie de ses capacités. Concentrez-vous sur ce qu'elle peut faire correctement. À mesure de l'évolution de la maladie, elle aura cependant besoin de plus d'aide. Ces conseils et stratégies pourront aider la personne à s'adapter aux changements en matière d'alimentation :

- Essayez d'avoir une conversation avec la personne sur les changements qui affectent ses capacités et sur la manière dont vous pouvez l'aider à s'ajuster pour qu'elle puisse s'alimenter de manière aussi autonome que possible.
- Si elle éprouve des difficultés à suivre les étapes nécessaires pour boire ou manger, donnez-lui des rappels visuels et verbaux.
- Essayez d'éviter de la nourrir, car cela pourrait diminuer son autonomie.
- Adaptez les activités associées aux repas pour maximiser les capacités restantes de la personne. Par exemple, simplifiez les tâches, donnez des instructions détaillées (une à la fois), offrez votre aide lorsque cela est nécessaire et choisissez des tâches qui correspondent à ses capacités.
- Concentrez-vous sur ce que la personne est encore capable de faire. Encouragez-la à vous aider à préparer le repas, ainsi qu'à dresser et à débarrasser la table.
- Demandez-lui ce qu'elle préfère manger. Ne vous étonnez pas si, un jour, vous lui servez son plat ou son dessert préféré et si elle vous dit qu'elle n'aime pas et qu'elle n'a jamais aimé ça!
- Si la personne n'est plus capable de préparer ses repas, pensez à utiliser un service de livraison de repas. Contactez un organisme de soutien communautaire local qui propose de l'aide pour la préparation de repas. Achetez des plats faits maison aux marchés fermiers, lors d'événements communautaires et dans les boulangeries de votre quartier.
- Si vous faites livrer des repas, ne présumez pas que ceux-ci seront toujours consommés. La personne pourrait les oublier dans le réfrigérateur. Rappelez-lui qu'il faut sortir le repas du réfrigérateur et le réchauffer.
- Ne négligez pas les problèmes de sécurité potentiels. La personne pourrait par exemple s'égarer dans une épicerie ou oublier d'éteindre la cuisinière.
- Pensez à consulter un·e ergothérapeute pour évaluer le niveau de sécurité de la cuisine et les autres dangers domestiques.
- Pour trouver un·e ergothérapeute près de chez vous, rendez-vous à <https://caot.ca/site/findot>.
- Pensez à commander de la nourriture, à manger au restaurant ou à préparer plusieurs repas pendant la fin de semaine, que vous congèlerez.

Pour encourager l'autonomie de la personne, essayez de :

- lui téléphoner pour lui rappeler de manger;
- préparer des aliments nutritifs à manger avec les doigts;
- utiliser des bols, des cuillères et des verres antifuite sur des surfaces antidérapantes;
- noter des instructions simples étape par étape pour préparer un plat particulier;

- ❑ faciliter le repérage des éléments essentiels à la préparation d'un repas, par exemple en collant des étiquettes ou des images sur les armoires et les tiroirs;
- ❑ ranger les ustensiles, la nourriture, les casseroles et les poêles sur les étagères inférieures (les ranger sur les étagères supérieures pose un risque de chute en raison des problèmes d'équilibre).

« Évitez de vous énerver ou de vous impatienter, car cela se ressentira. Restez décontracté-e et gardez, si possible, votre sens de l'humour. » — Une personne proche aidante

Qu'est-ce qu'une approche centrée sur la personne dans le contexte des repas?

Une approche centrée sur la personne tient compte de la personne plutôt que de son trouble. Une telle approche reconnaît que chaque personne a ses propres valeurs personnelles, son histoire et sa personnalité. Toutes les personnes ont les mêmes droits à la dignité et au respect et peuvent prendre des décisions relatives à leurs soins et participer pleinement à leur environnement.

Les soins centrés sur la personne sont interactifs. À mesure de la progression du trouble neurocognitif, les proches aidant-es jouent un rôle central pour assurer la santé et le bien-être de la personne soutenue. Pour qu'une approche centrée sur la personne au moment des repas soit réussie, il faut :

- se renseigner sur les troubles neurocognitifs, leur évolution et la manière dont les changements dans le cerveau peuvent affecter la capacité des personnes à s'acquitter des tâches quotidiennes;
- avoir la conviction que la communication est possible tout au long de la progression du trouble neurocognitif;
- se concentrer sur les forces, les capacités et les aptitudes de la personne;
- proposer des choix et respecter ses préférences dans la mesure du possible;
- encourager son indépendance et son autonomie;
- prêter attention et faire preuve de flexibilité autant que possible;
- aménager un environnement qui répond à ses besoins;
- préserver la sécurité.

Pour apprendre à connaître la personne qui vit avec un trouble neurocognitif, utilisez le livret À propos de moi à alzheimer.ca/aproposdemoi.

Le moment du repas est une occasion

Le repas, c'est bien plus qu'une question d'alimentation. Il rassemble les gens autour de la table. Il leur donne la possibilité de tisser des liens sociaux et émotionnels en parlant de leur journée, en se remémorant le passé et se découvrant les uns les autres. Dîner avec autrui peut réjouir la personne à l'avance et réduire son risque d'isolement.

Si la personne ne peut pas communiquer verbalement, elle peut toutefois écouter la conversation, ce qui constitue une autre manière de participer. On peut également

communiquer par le rire. Le rire permet aux personnes de se rapprocher et les aide à réagir à des situations difficiles ou embarrassantes.

Les réunions avec la famille élargie et les amis, les repas de fête et les anniversaires permettent aux gens de maintenir des liens avec la personne, même s'ils font moins d'activités avec elle. Toutefois, dans la mesure du possible, limitez le nombre de convives de manière à ce que la personne ne soit pas submergée par le bruit et l'intensité. Bien que ces événements soient festifs, ils peuvent être extrêmement stressants.

« Ce qui compte, ce n'est pas ce qui est important pour vous ni ce que vous croyez que la personne devrait manger ou faire : c'est de la rendre heureuse et satisfaite. »

— Une personne proche aidante

Changer de rôle

Vous n'êtes possiblement pas prêt-e à prendre en charge la préparation des repas; peut-être n'avez-vous jamais eu à le faire auparavant. La personne vivant avec un trouble neurocognitif, quant à elle, ne veut peut-être pas abandonner la préparation des repas par peur de perdre son identité ou parce qu'elle ne se rend pas compte qu'elle éprouve des difficultés.

Pour honorer l'identité de la personne et lui permettre de rester impliquée, donnez-vous le temps de vous adapter à vos nouveaux rôles. Cela peut vouloir dire que la personne, qui préparait auparavant la plupart de ses repas, en fera moins, et que vous en assumerez de plus en plus la responsabilité. Si la personne prend encore du plaisir à préparer les repas, trouvez une façon amusante de l'impliquer. Pour les aidant-es, le moment du repas peut être stressant. Assurez-vous de prendre soin de vous et de demander de l'aide à des proches.

Alimentation

Aucun régime particulier n'est nécessaire, mais une alimentation saine et diversifiée est aussi importante pour la santé du cerveau que pour le reste du corps. Le diabète, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé et l'obésité sont des facteurs de risque des troubles neurocognitifs. De nombreux aliments permettent d'améliorer la santé du cerveau. Adoptez une alimentation diversifiée riche en fruits et légumes de couleur foncée, y compris des aliments riches en antioxydants comme les bleuets et les épinards, mais aussi en oméga 3, que l'on trouve dans les poissons et l'huile de canola. Discutez de votre alimentation avec un-e diététiste ou votre médecin. Pour en savoir plus sur l'alimentation saine et trouver des recettes, consultez le Guide alimentaire canadien à guide-alimentaire.canada.ca/fr.

Conseils et stratégies pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs aidant·es

Stade léger

En général, au stade léger d'un trouble neurocognitif, les habitudes alimentaires de la personne ne changent pas. Voici quelques changements qui pourraient survenir et des conseils et stratégies pour vous aider à vous y adapter :

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
Mémoire Sauter un repas, oublier de manger ou oublier que l'on a déjà mangé.	<ul style="list-style-type: none">• Si vous vous occupez d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif, vous pouvez lui téléphoner pour lui rappeler de manger, ou lui signaler quand il est l'heure de sortir un plat précuit du réfrigérateur et de le réchauffer.• Si vous êtes une personne seule vivant avec un trouble neurocognitif, essayez de vous laisser des pense-bêtes ou réglez une alarme pour vous rappeler de prendre votre repas.
Jugement amoindri Oublier d'éteindre la cuisinière (ou un autre appareil électroménager).	<ul style="list-style-type: none">• Si vous vous occupez d'une personne vivant avec un trouble neurocognitif, rappelez-lui de régler la minuterie lorsqu'elle utilise la cuisinière ou le four.• Si vous êtes une personne seule vivant avec un trouble neurocognitif :<ul style="list-style-type: none">◦ Laissez-vous des pense-bêtes pour vous rappeler d'éteindre la cuisinière.◦ Si vous utilisez une minuterie, utilisez un pense-bête pour vous rappeler à quoi elle sert.◦ Achetez des appareils électroménagers munis d'interrupteurs automatiques (comme les bouilloires électriques).◦ Faites venir un·e ergothérapeute pour évaluer la sécurité de votre cuisine.◦ Pensez à commander des plats, et des fruits et des légumes frais auprès de votre service de soutien communautaire local.

« Ne vous inquiétez pas si tous vos repas ne sont pas équilibrés. Faites ce que vous pouvez dans la mesure du possible, ne soyez pas perfectionniste » — Une personne proche aidante

Stade modéré

La capacité à suivre toutes les étapes requises pour préparer un repas et manger peut diminuer au cours du stade modéré. Voici quelques changements qui peuvent survenir à ce stade, ainsi que des stratégies et des conseils pratiques :

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>Constipation</p> <p>La constipation est une complication fréquente de certains troubles neurologiques qui affectent les nerfs nécessaires à la digestion.</p> <p>La constipation peut aussi se produire lorsqu'on ne boit pas suffisamment de liquides ou qu'on ne consomme pas assez de fibres. Une personne peut refuser de boire car elle a des difficultés à se rendre aux toilettes à temps ou elle souffre d'incontinence.</p> <p>La constipation peut aussi être l'effet secondaire de médicaments.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Rappelez à la personne de boire des liquides tout au long de la journée pour qu'elle ne se déshydrate pas et qu'elle ne souffre pas de constipation.• Si la personne a tendance à s'agiter, elle est moins susceptible de s'asseoir pour manger. Offrez-lui des jus en boîte, des bouteilles d'eau et des collations à emporter telles que des fruits pour qu'elle puisse quand même s'hydrater et s'alimenter.• Essayez d'orienter le lit de sorte que la personne puisse bien repérer les toilettes.• Pour s'assurer qu'elle se rende rapidement dans la salle de bain, placez des pancartes dans la maison pour la guider ou affichez une image de toilettes sur la porte de la salle de bain.• Songez à placer un urinoir, une baignoire ou une chaise percée près du lit.
<p>Déshydratation</p> <p>Il se peut que la personne oublie de boire ou ne boive pas assez de liquides parce qu'elle ne se rend pas compte qu'elle a soif.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Assurez-vous de lui offrir régulièrement de l'eau, du jus ou d'autres liquides pour éviter la déshydratation.• Au cours de la journée, ne limitez pas la quantité de liquides.

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>Perte d'appétit et perte de poids</p> <p>Les médicaments et les autres troubles de la santé (tels que les problèmes cardiaques, le diabète, la constipation ou la dépression) peuvent entraîner une perte d'appétit.</p> <p>Les problèmes de santé buccodentaire tels que les caries ou les maladies des gencives (gingivite), qui peuvent provoquer des douleurs et affecter l'appétit, peuvent mener à une perte de poids involontaire ou à un changement de comportement.</p> <p>Les dentiers mal ajustés ou la sécheresse buccale peuvent aussi contribuer à la perte d'appétit.</p> <p>La personne peut être agitée et faire les cent pas plus qu'à l'habitude. Si elle marche beaucoup, elle aura besoin de plus de calories pour maintenir son poids.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préparez des plats appétissants et essayez de manger ensemble. • Cuisinez les plats préférés de la personne pour l'encourager à manger. • Songez à aborder avec le médecin traitant la question des suppléments vitaminés et alimentaires. • Bien qu'un apport accru en glucides et en lipides ne soit pas forcément sain, il peut aider à maintenir le poids de la personne. • De petits repas plus fréquents ou des collations nutritives peuvent être plus tentants et faciles à manger que trois grands repas par jour, surtout si la personne a peu d'appétit. • Une bonne hygiène quotidienne et des examens dentaires réguliers sont essentiels pour maintenir une bonne santé buccodentaire. • Prévoyez des examens dentaires réguliers et assurez-vous que le dentiste a déjà traité des personnes vivant avec un trouble cognitif. • Pensez à organiser des activités sociales pour encourager la personne à manger (par exemple, thé avec des ami-es, collations devant un film, rituels religieux ou spirituels intégrant la nourriture ou préparation de pâtisseries).

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>Suralimentation</p> <p>Une personne vivant avec un trouble neurocognitif peut se suralimenter parce qu'elle a oublié qu'elle a déjà mangé, avoir très envie de certains aliments, ou accumuler de la nourriture pour la consommer plus tard.</p> <p>La dégénérescence fronto-temporale, qui affecte les parties du cerveau normalement associées à la personnalité, au comportement et aux émotions, peut pousser les gens à porter à la bouche de manière compulsive toutes sortes de choses, y compris des produits non comestibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dans la mesure du possible, mangez avec la personne pour la décourager de s'alimenter avec excès. Pour éviter l'étouffement, coupez la nourriture en petits morceaux. Rappelez-lui également de bien mâcher, d'avaler et de prendre son temps. • La suralimentation peut découler de l'ennui ou de la dépression. Assurez-vous donc que la personne se consacre à des activités enrichissantes tout au long de la journée. • La suralimentation relève peut-être d'une préférence pour des aliments spécifiques. Si la personne est diabétique, vérifiez son taux de glycémie avant le repas. • Veillez à ce que des collations saines, comme des fruits, des légumes, du yogourt et de la compote, soient facilement accessibles. • Proposez un aliment à la fois (c'est-à-dire servez un aliment, puis retirez-le, servez-en un autre, puis retirez-le). • Limitez la consommation de nourriture pour éviter une prise de poids excessive. Si vous ne le pouvez pas, proposez autant d'aliments sains que possible (fruits, yogourts).
<p>Jugement amoindri</p> <p>La personne pourrait ne pas reconnaître les ustensiles sur la table ou les aliments dans l'assiette.</p> <p>Il se peut qu'elle utilise un couteau pour piquer la nourriture à la place d'une fourchette, ou qu'elle prenne la nourriture avec sa fourchette mais qu'elle ne sache pas quoi en faire.</p> <p>Elle pourrait essayer de boire à l'assiette plutôt qu'avec une tasse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guidez la personne à l'aide de paroles et de gestes. Elle pourra ainsi imiter vos gestes, par exemple en prenant la nourriture avec un ustensile et en le portant à la bouche. • Donnez des instructions simples et faciles à suivre. • Si nécessaire, placez l'ustensile dans la main de la personne, placez votre main par-dessus la sienne et guidez la nourriture vers sa bouche. Elle pourra peut-être continuer seule après quelques essais. • Si la personne semble avoir des problèmes pour s'acquitter d'une tâche, faites preuve de respect et demandez-lui si elle souhaite de l'aide plutôt que de le présumer.

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>Manque de concentration</p> <p>L'acte de manger fait appel à un ensemble d'aptitudes complexes, comme découper ses aliments, les saisir et les porter à la bouche avec un ustensile ou avec les mains, les mâcher et les avaler. Cela nécessite un niveau de concentration qu'une personne vivant avec un trouble neurocognitif n'est peut-être pas capable de maintenir.</p> <p>Les distractions peuvent aussi la déconcentrer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limitez les distractions : servez le repas dans un endroit calme de manière à ce que la personne puisse se concentrer sur ce qu'elle mange. Éteignez la télévision, la radio, la sonnerie du téléphone et les notifications mobiles. • Simplifiez le cadre. Retirez les fleurs, les décorations de table et les condiments. Utilisez seulement les ustensiles nécessaires au repas. • Servez un plat à la fois, pour éviter que la personne se sente dépassée. • Essayez de maintenir une ambiance aussi calme et relaxante que possible. • Faites preuve de souplesse. Si la personne veut être seule lors du repas, ne l'obligez pas à manger avec les autres. • Si elle souhaite rester dans une autre pièce où elle est à l'aise, permettez-le-lui. La personne pourrait avoir des difficultés à changer ses habitudes. Utilisez au besoin un plateau pour faciliter le nettoyage.
<p>Refuser ou recracher la nourriture</p> <p>La personne pourrait refuser ou recracher la nourriture si elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • a oublié comment manger, mâcher ou avaler; • a besoin d'aide pour manger; • n'aime pas le goût ou la texture; • ne sait pas qu'il est l'heure de manger; • essaie de communiquer quelque chose, par exemple que la nourriture est trop chaude ou froide ou qu'elle ne se sent pas bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifiez la température de la nourriture pour vous assurer qu'elle n'est ni trop chaude ni trop froide. • Servez-lui ses plats préférés. • Rappelez-lui d'avalier si elle ne sait pas quoi faire avec la nourriture une fois qu'elle l'a mâchée. • Consultez un médecin ou un-e orthophoniste si sa déglutition vous inquiète. • Rendez-vous régulièrement chez le dentiste et le médecin. • Faites-lui passer des examens de la vue et de l'ouïe pour lui assurer une expérience sensorielle optimale.

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>Déclin des capacités visuelles et motrices</p> <p>À mesure de la progression du trouble neurocognitif, la vue de la personne et sa capacité à juger où se trouve un objet par rapport à un autre peuvent changer.</p> <p>Il lui deviendra alors difficile de distinguer les formes sur une assiette, une table ou un napperon. Cela pourrait affecter ses mouvements et sa coordination.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez une assiette dont la couleur contraste avec la surface où elle sera déposée. • Évitez la vaisselle, les nappes et les napperons à motifs car ceux-ci pourraient troubler ou distraire la personne. • Servez de la nourriture colorée et facile à discerner dans l'assiette. • Évitez les verres en polystyrène et les serviettes en papier : des morceaux pourraient être accidentellement ingérés. • Choisissez des ustensiles et de la vaisselle faciles à tenir. • Servez la nourriture dans des grands bols plutôt que dans des assiettes, ou utilisez des assiettes munies d'un rebord ou de bords protecteurs qui sont faciles à tenir. • Ne proposez qu'un seul ustensile. Les cuillères à manche large, texturées ou colorées sont plus faciles à manier et à reconnaître. • Optez pour des tasses à grande anse car elles sont probablement plus faciles à utiliser. Celles munies d'un couvercle permettent d'éviter que le liquide ne se renverse. • Évitez les couteaux tranchants et la vaisselle fragile. • Assurez-vous que l'assiette est stable; placez un napperon ou un torchon humide dessous pour éviter qu'elle ne glisse. • Utilisez un protège-vêtement ou une grande serviette pour ramasser tout dégât sans trop déranger la personne. • Veillez à bien couper la nourriture en petits morceaux (environ la taille d'une pièce de 25 sous). Retirez les os, les garnitures et les produits non comestibles de l'assiette. • Servez des aliments faciles à manger avec les doigts. Ils aident à préserver l'autonomie de la personne. Voici quelques idées : cubes de fromage, canapés, petits morceaux de poulet, fruits et légumes coupés en tranches, quartiers de pommes de terre et bâtonnets de poisson. • Vous pouvez peler les fruits si vous le souhaitez mais la peau permet de saisir le fruit plus facilement, surtout si la chair est glissante.

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>Changements de comportement</p> <p>Le fait de repousser la nourriture ou de refuser de manger peut être déclenché par :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le type et la progression du trouble neurocognitif; • l'environnement; • la frustration engendrée par les changements aux aptitudes et à la mémoire; • le besoin de se faire aider pour manger; • l'incapacité à rester assis pendant tout le repas; • les effets secondaires des médicaments; • la dépression, les délires ou les hallucinations; • la douleur ou d'autres états de santé; • les changements dans les capacités de communication; • l'incapacité à reconnaître la personne proche aidante; • l'impression de ne pas pouvoir prendre son temps; • une routine ou une approche de soins mal adaptée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne donnez qu'un aliment à la fois. • Ne précipitez pas le repas. Il se peut que la personne arrête de manger puis recommence à plusieurs reprises. • Si la personne ne souhaite pas manger, faites une pause, faites-la participer à une autre activité et revenez au repas plus tard. • Évitez d'introduire des routines qui ne sont pas familières, par exemple servir un petit déjeuner à une personne qui n'avait pas l'habitude d'en prendre. • Évitez de faire des remarques désobligeantes et de critiquer. • Prévoyez des aliments nourrissants à emporter, comme des yogourts, des fruits et des barres de céréales. • Consultez un-e professionnel-le de la santé si vous pensez que les médicaments, la santé mentale ou un problème physique ont entraîné un changement de comportement.

« Les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres troubles neurocognitifs évoluent à des rythmes différents. Vous devrez faire ce qui convient le mieux au membre de votre famille [...] » — Une personne proche aidante.

Stade avancé

Au stade avancé (également appelé « grave » ou « sévère ») d'un trouble neurocognitif, les personnes connaissent des changements cognitifs et physiques plus importants. Voici quelques-uns des changements qui pourraient survenir, ainsi que des stratégies et des conseils pour s'y adapter :

Changements possibles	Stratégies utiles à essayer
<p>À ce stade, les personnes ont tendance à perdre leur appétit, à ne plus pouvoir se nourrir et à avoir des difficultés à avaler, ce qui peut causer des étouffements.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Les légumes peuvent être cuits jusqu'à ce qu'ils soient tendres et faciles à manger. Retirez la peau ou toute partie dure.• Servez des aliments tendres comme des compotes de pommes, des poudings, des yogourts, du fromage cottage, de la gelée, du gruau d'avoine et des œufs brouillés.• Faites tremper les céréales dans le lait pour les ramollir.• Pelez et écrasez les fruits frais. Les fruits en conserve sont souvent plus mous.• Préoccupez plus de la qualité de la vie de la personne que de sa saine alimentation. Si elle souhaite prendre trois desserts, mais aucun légume, vous pourriez le lui permettre. Songez à servir des fruits au dessert, étant donné qu'ils ont la plupart des nutriments qu'offrent les légumes.• Proposez des aliments nutritifs qui peuvent être servis dans des tasses. Il est parfois plus facile pour une personne vivant avec un trouble neurocognitif au stade avancé de se servir d'une tasse pour boire. Les laits fouettés protéinés, les smoothies ou les suppléments alimentaires liquides peuvent parfois remplacer un repas complet. Vous pouvez aussi combiner des aliments sains à l'aide d'un mélangeur pour permettre à la personne de boire son repas.• Si la personne a tendance à s'étouffer ou tousser lorsqu'elle boit des liquides clairs, essayez de lui offrir des liquides épaissis, des smoothies et des laits fouettés (faits d'aliments nutritifs), des poudings, des yogourts et de la purée de fruits afin qu'elle reste hydratée.• Utilisez des suppléments alimentaires si la personne ne consomme pas suffisamment de calories. Voyez avec son médecin quels seraient les meilleurs suppléments.• Veillez à couper les aliments en petits morceaux et à ce qu'ils soient assez tendres. Découpez la viande en fines tranches et réduisez en purée le poisson en conserve.• N'utilisez pas de paille. Cela peut créer d'autres problèmes de déglutition. Faites plutôt boire des petites gorgées à l'aide d'une tasse.• Privilégiez les boissons froides aux boissons chaudes car elles sont plus faciles à avaler. <p>Renseignez-vous sur la progression des troubles neurocognitifs à alzheimer.ca/stades.</p>

Restaurant : Conseils et stratégies pour les personnes vivant avec un trouble neurocognitif et leurs aidant-es

Aller au restaurant peut éliminer le stress relatif à la planification des repas, aux courses et à la préparation. Cela permet de réunir les membres de la famille et les ami-es et de renforcer les liens. Il se peut que la personne vivant avec un trouble neurocognitif et sa personne proche aidante se sentent socialement isolées du fait de rester à la maison toute la journée. Elles apprécieront donc certainement ce changement de cadre. Au restaurant, la personne pourra sentir qu'elle fait toujours partie de sa communauté. Si une sortie au restaurant peut faire du bien, elle peut également engendrer quelques défis. Planifier peut vous aider.

Voici quelques conseils pratiques :

- Allez-y tôt dans la journée pour éviter que la personne ne soit trop fatiguée. On vous servira peut-être plus vite, et il y aura moins de monde. En sortant pendant les heures creuses, vous vous sentirez moins pressé-es et débordé-es.
- Expliquez au personnel (en lui montrant une carte au besoin) que vous vivez avec un trouble neurocognitif ou que vous accompagnez une personne qui vit avec un trouble neurocognitif et que vous aurez peut-être besoin de soutien.
- Sortez dans des endroits dont vous connaissez le menu, et où le personnel a conscience de vos besoins.
- Si le menu est long et compliqué, limitez les choix. Les menus comportant des images peuvent faciliter la sélection.
- Faites une liste des boissons et plats préférés avant de partir pour vous souvenir des préférences ou les montrer au personnel.
- Pensez à consulter le menu en ligne à l'avance et faites votre choix avant de vous rendre au restaurant. Ainsi, la personne ne se sentira pas bousculée ou forcée de prendre rapidement une décision.
- Demandez au personnel de vous fournir un menu imprimé des plats du jour plutôt que de vous les énumérer.
- Commandez des plats qui peuvent se manger avec les doigts.
- Choisissez bien la table où vous prendrez place. Si un coin calme vous convient mieux, dites-le.
- Essayez de trouver un restaurant avec des toilettes familiales où il y a assez d'espace pour un déambulateur ou un fauteuil roulant, le cas échéant.
- Songez au type de restaurant, à la configuration et à la disposition des sièges qui vous conviendraient le mieux. (Est-il facile de se déplacer avec une canne, un déambulateur ou un fauteuil roulant dans un buffet? Une banquette complique-t-elle la mobilité?)
- Optez pour un restaurant familial ou un café-restaurant. Dans ces lieux décontractés, on offre plusieurs plats à manger avec les doigts.
- Offrez votre aide si la personne en a besoin pour calculer le pourboire ou faire de la monnaie. Utilisez des chèques-cadeaux ou demandez qu'on vous ouvre une ardoise pour pouvoir manger régulièrement dans ce restaurant sans devoir régler chaque fois l'addition.
- Certaines personnes vivant avec un trouble neurocognitif connaissent un changement dans leurs capacités d'inhibition et dans leur jugement, et pourraient se comporter différemment pendant le repas. Tentez de déterminer si un problème de santé, un facteur environnemental ou une situation sociale peut causer un changement de comportement chez la personne.

Aide et soutien de la Société Alzheimer

Pour trouver des renseignements et du soutien, rendez-vous sur alzheimer.ca/trouvez pour communiquer avec votre Société Alzheimer régionale.

Ressources additionnelles

Société Alzheimer du Canada. À propos de moi. alzheimer.ca/aproposdemoi

Société Alzheimer du Canada. Conseils bons pour le cerveau pour réduire votre risque de trouble neurocognitif. alzheimer.ca/santeducerveau

Société Alzheimer du Canada. Communiquer avec une personne atteinte d'un trouble neurocognitif. alzheimer.ca/lacommunication

Société Alzheimer du Canada. Les comportements réactifs. alzheimer.ca/comportement

Société Alzheimer du Canada. Prendre des décisions et respecter l'indépendance. alzheimer.ca/prisededecision

Société Alzheimer du Canada. Le temps des repas. alzheimer.ca/lesrepas

Association canadienne des ergothérapeutes. Trouvez un ergothérapeute. caot.ca/site/findot?language=fr

Cette ressource est basée sur des données de recherche et sur le vécu de personnes vivant avec un trouble neurocognitif et sur celui de leurs aidant·es. Nous remercions Heather Keller et son équipe de recherche pour leur généreuse contribution. Si vous avez des commentaires sur cette fiche d'information, écrivez à publications@alzheimer.ca.

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage Toronto, Ontario M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816 Informations et aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)

 info@alzheimer.ca  alzheimer.ca/fr

 @AlzheimerCanada  @AlzCanada  @AlzheimerCanada

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001





Conseils pour les aidant-es au moment des repas

Société Alzheimer

Découpez cette section et collez-la sur votre réfrigérateur.

- ✓ **Souvenez-vous des préférences de la personne** lorsque vous préparez un repas.
- ✓ **Réduisez les distractions** : servez le repas dans un endroit calme de manière à ce que la personne puisse se concentrer sur ce qu'elle mange. Éteignez la télévision, la radio, la sonnerie du téléphone et les notifications mobiles.
- ✓ **Patience** : Ne précipitez pas le repas. Il se peut que la personne arrête de manger puis recommence à plusieurs reprises. Donnez-lui des indications et encouragez-la si elle a des difficultés.
- ✓ **Simplifiez les choses** : débarrassez la table de tout article décoratif et condiment. Évitez les nappes, la vaisselle et les napperons à motifs. Songez à ne servir qu'un aliment à la fois et à ne donner à la personne qu'un seul ustensile.
- ✓ **Servez des aliments à manger avec les doigts** : coupez la nourriture en petits morceaux faciles à saisir et à manger avec les doigts. Ce type d'aliment permet aux personnes de se nourrir seules et de maintenir un certain niveau d'autonomie.
- ✓ **Démontrez et expliquez** : guidez la personne à l'aide de paroles et de gestes. Elle pourra ainsi imiter vos gestes pour manger.
- ✓ **Prenez le temps** de vous détendre, de parler, de rire et d'apprécier votre repas ensemble!

1-800-616-8816

alzheimer.ca/fr



Conseils pour les aidant-es au restaurant

Société Alzheimer

Découpez cette section et conservez-la dans votre portefeuille ou votre sac à main.

- ✓ **Sortez pendant les heures creuses** de manière à ce que la personne ne se sente pas brusquée.
- ✓ **Rendez-vous dans un restaurant équipé de toilettes familiales** si la personne utilise un déambulateur ou un fauteuil roulant.
- ✓ **Demandez** une table située dans un coin calme afin d'éviter le bruit et les distractions
- ✓ **Expliquez au personnel** (en lui montrant une carte au besoin) que vous accompagnez une personne qui vit avec un trouble neurocognitif et que vous aurez peut-être besoin de soutien.
- ✓ **Demandez au personnel de vous donner un menu imprimé des plats du jour** au lieu de vous les énumérer.

1-800-616-8816

alzheimer.ca/fr

La Société Alzheimer est le principal organisme caritatif en santé pancanadien pour les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou d'autres formes de troubles neurocognitifs. D'un océan à l'autre, la Société :

- offre des renseignements, du soutien et des programmes éducatifs aux personnes vivant avec un trouble neurocognitif, à leurs proches et à leurs aidant·es;
- finance la recherche pour trouver un remède curatif et améliorer les soins aux personnes touchées;
- sensibilise la population à la maladie d'Alzheimer et aux autres troubles neurocognitifs pour faire connaître les services de soutien disponibles;
- influence les politiques et les décisions pour qu'elles répondent aux besoins des personnes touchées et de leurs aidant·es.

Pour en savoir plus, communiquez avec votre Société Alzheimer régionale, visitez alzheimer.ca/trouvez.

L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain...^{MD}

Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16^e étage Toronto, Ontario M4R 1K8

Bureau national : 1-800-616-8816 Informations et aiguillage : 1-855-705-4636 (INFO)

 info@alzheimer.ca  alzheimer.ca/fr

 @AlzheimerCanada  @AlzCanada  @AlzheimerCanada

Numéro d'enregistrement d'organisme de bienfaisance : 11878 4925 RR0001