

ALIMENTATION D'UNE PERSONNE ATTEINTE DE DÉMENCE

Conseils pratiques pour les proches aidants



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Faire prendre ses repas à une personne démente peut devenir une épreuve. Refus, attitudes inadéquates ou rapport à la nourriture modifié : en tant que proche aidant, vous vous retrouvez en grande difficulté et manquez souvent de moyens pour affronter certaines situations. Il existe pourtant des astuces simples qui aideront votre proche à conserver une alimentation équilibrée.

Pourquoi votre proche a du mal à s'alimenter ?

Du fait de sa maladie, votre proche malade ne ressent plus les choses comme avant. Ses goûts changent, il ne parvient pas à communiquer correctement avec son entourage, n'arrive pas à se situer dans le temps. Vous constatez parfois que :

- ▶ il ne sait plus exprimer sa faim ou sa soif
- ▶ il ne se rappelle plus s'il a pris son repas
- ▶ il n'aime plus des plats qu'il adorait et, à contrario, mange des mets qu'il détestait auparavant
- ▶ il ne sait plus utiliser les couverts et doit se faire aider
- ▶ il ne tient plus en place à table, se laisse distraire, se lève
- ▶ il mange très rapidement ou très lentement
- ▶ il a des difficultés à avaler.

Quels sont les signes de la malnutrition ?

Elles se manifeste par :

- ▶ une diminution de l'appétit et des prises alimentaires
- ▶ une perte de poids (flottement dans les habits)
- ▶ une fonte du tissu musculaire et gras (clavicules saillantes).

Prévenir la malnutrition

Quels sont les risques ?

Outre la perte de poids, manger moins peut aussi conduire à une détérioration de l'état de santé, une perte musculaire et une baisse de la qualité de vie. La dénutrition a également comme conséquence :

- ▶ une diminution plus marquée des capacités physiques
- ▶ une fatigue, une faiblesse augmentant le risque de chutes
- ▶ une baisse des défenses immunitaires favorisant les infections
- ▶ une aggravation d'une maladie déjà présente et de possibles hospitalisations.

Quels sont les ennemis de l'appétit ?

Il est important de reconnaître les facteurs de risque limitant l'appétit. Il peut s'agir de :

- ▶ manque d'hydratation ou une déshydratation
- ▶ troubles intestinaux (constipation, flatulences)
- ▶ douleurs
- ▶ fièvre
- ▶ difficultés liées à la mastication ou à la déglutition.

N'oubliez pas de communiquer vos observations à l'équipe médico-soignante.



INFO

Des carences en vitamines ou la prise de certains médicaments peuvent diminuer l'appétit. En cas de modification du comportement alimentaire de votre proche, n'hésitez pas à en discuter avec l'équipe soignante.

Veiller à une **bonne hydratation**

C'est un point essentiel au quotidien car, chez les personnes âgées, la sensation de soif est souvent peu marquée. De plus, en cas de démence, votre proche n'exprime pas de besoin et oublie de boire. Une déshydratation peut survenir lorsque l'apport en eau et en sels minéraux dans l'organisme est insuffisant par rapport aux pertes.

Quel sont les signes de la déshydratation ?

Ils sont le plus souvent absents et apparaissent tardivement. Toutefois, si un de ces signes apparaît, faites appel à un médecin :

- ▶ une soif intense
- ▶ une bouche et langue sèches
- ▶ une fièvre
- ▶ des urines en faible quantité, de couleur foncée et malodorantes
- ▶ une désorientation, des vertiges
- ▶ des troubles de la conscience (malaise, étourdissements)
- ▶ une modification du comportement (agitation, confusion, apathie, fatigue).

Quels sont les facteurs aggravants ?

La déshydratation peut être accentuée si votre proche :

- ▶ présente des diarrhées ou des vomissements
- ▶ a un diabète déséquilibré
- ▶ prend des diurétiques ou des laxatifs
- ▶ transpire de façon excessive (par exemple lors d'une canicule).

Que pouvez-vous faire ?

Proposez toutes les heures, surtout lors de fortes températures ou de locaux surchauffés, des boissons fraîches : eau avec une rondelle de citron ou d'orange, sirop, jus dilués, bouillons, infusions (menthe, verveine, cynorrhodon) refroidies et légèrement sucrées. Les sorbets sont aussi une solution.

Prenez en compte les goûts de votre proche et pensez à des récipients adaptés. L'utilisation exclusive d'eau pure ou d'infusion en grande quantité n'est pas souhaitable, ajoutez des bouillons qui apportent aussi du sel.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour la majorité de la population, boire environ 1,5 à 2 litres de liquides par jour est suffisant. Les apports doivent être augmentés en cas de pertes en eau plus importante : transpiration, agitation, fortes chaleurs, etc.

Prévenir la constipation

La constipation est une difficulté à déféquer. Les selles sont alors généralement dures, de petit volume et peu fréquentes (moins de trois selles par semaine). Une constipation chronique provoque un inconfort sévère avec des douleurs et sensations d'être « rempli » pouvant avoir une influence négative sur l'appétit.

Quelles sont les causes ?

Il existe plusieurs facteurs :

- ▶ volume insuffisant des selles par manque de fibres alimentaires
- ▶ transit intestinal dérangé ou perturbation du réflexe d'évacuation
- ▶ déshydratation
- ▶ malnutrition ou carences
- ▶ trouble métabolique ou endocrinien
- ▶ stress
- ▶ hémorroïdes internes ou externes
- ▶ effets secondaires des traitements
- ▶ sédentarité.



INFO

Vous trouvez en pharmacie des fibres solubles, faciles d'utilisation, qui se mélangent à n'importe quel liquide. Elles sont sans saveur, sans odeur et peu onéreuses. Demandez conseil à une diététicienne.

Quels sont les signes comportementaux ?

La sensation de mal-être, difficile à exprimer, peut se traduire par des comportements inhabituels :

- ▶ signes d'opposition
- ▶ refus de s'alimenter, du traitement, des soins ou de la toilette
- ▶ agitation psychomotrice.

Que pouvez-vous faire ?

- ▶ Favorisez l'apport de fibres alimentaires de votre proche en présentant à chaque repas au moins un fruit et un légume cru ou cuit.
- ▶ Préférez des céréales et pains complets. Le son d'avoine, les fruits oléagineux et secs sont également une bonne source de fibres.
- ▶ Faites en sorte que votre proche boive 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- ▶ Vérifiez avec le médecin traitant les effets sur le transit des médicaments prescrits.
- ▶ Proposez des massages abdominaux doux (dans le sens des aiguilles de la montre) ou une mobilisation fréquente, comme 20 minutes de marche par jour. Ils aident le mouvement de l'intestin et préviennent la constipation.

Si la constipation persiste, informez le médecin traitant afin qu'il évalue la nécessité de prescrire des laxatifs. De même, si l'efficacité des mesures prises baisse, réévaluez avec lui le traitement.

Conseils pour les repas

Comment rendre agréable le moment du repas ?

Les repas rythment la journée et représentent des moments de plaisir, de convivialité et d'échanges. Un inconfort, un geste, une ambiance peuvent contrarier la prise du repas. Pour que celui-ci reste un moment agréable, des stratégies existent.

- ▶ Privilégiez une atmosphère calme, chaleureuse et détendue. Une pièce tempérée, peu bruyante, un éclairage doux, une ambiance musicale facilitent la détente et la prise alimentaire.
- ▶ Installez confortablement votre proche sur une chaise, par exemple avec des coussins, afin qu'il soit dans de bonnes conditions pour manger.
- ▶ Mettez à sa disposition des ustensiles adaptés à ses difficultés de préhension (il en existe pour toutes les situations). Si besoin, demandez conseil à un ergothérapeute.
- ▶ Respectez des heures fixes pour les repas principaux afin de structurer la journée.
- ▶ Accompagnez votre proche tout au long du repas en adaptant votre langage (y compris non-verbal) à son comportement. Asseyez-vous en face ou à côté de lui et évoquez des sujets connus et familiers.



INFO

Un repas pris en commun dans une ambiance conviviale stimule l'appétit.

+ INFO

Veillez à la bonne hygiène bucco-dentaire de votre proche et consultez un dentiste s'il souffre de douleurs ou si ses prothèses sont mal adaptées.

L'appétit vient en regardant

- ▶ Soignez la présentation des assiettes. Choisissez une jolie vaisselle, des mets de couleurs différentes. Utilisez des moules, des formes pour présenter les aliments (timbales, boules, flans, verrines), car on mange aussi avec les yeux !
- ▶ Variez l'alimentation et tentez de maintenir des rations suffisantes.
- ▶ Stimulez l'appétit en proposant, plus souvent, de plus petits repas. Le dessert peut être différé et pris lors du goûter ou d'une collation à un autre moment de la journée.
- ▶ Adaptez les textures en cas de fausses routes (votre proche s'étouffe en avalant) ou de difficultés à avaler. Si elles persistent, adressez-vous au médecin traitant.
- ▶ N'hésitez pas à aller vous promener avec votre proche une demi-heure avant le repas, rien de tel pour mettre en appétit.

Les envies stimulent l'appétit

- ▶ Adaptez la structure du repas aux envies de votre proche. Un potage, une entrée, un plat de résistance et un dessert peuvent être servis dans un ordre différent. Certains commencent par le dessert.
- ▶ Acceptez que votre proche n'ait pas faim et proposez-lui, de nouveau, plus tard, des aliments.
- ▶ Présentez des aliments sucrés, souvent mieux appréciés.



INFO

Proposez une alimentation normale. Les régimes spéciaux, souvent restrictifs, sont déconseillés, car ils peuvent induire un état de malnutrition. Seules les consistances (haché, tendre, mixé, lisse, liquide) doivent être adaptées aux difficultés de mastication ou de déglutition.

Changements de goût et sélection des aliments

Que se passe-t-il ?

Les changements de goûts sont fréquents lors d'une démence. Souvent, une personne apprécie ce qu'elle détestait auparavant et refuse ce qui faisait son bonheur dans le passé. Parfois, votre proche sélectionne certains saveurs et n'accepte qu'un type d'aliments.

En pratique, votre proche :

- ▶ se nourrit exclusivement de certains aliments (pain, desserts, etc.) malgré la variété proposée
- ▶ préfère les liquides et refuse les solides.

Comment pouvez-vous réagir ?

- ▶ L'important n'est pas ce qu'il aimait avant, mais ce qu'il accepte désormais de manger. N'insistez pas si un aliment est refusé et proposez autre chose.
- ▶ Laissez à choix plusieurs aliments, votre proche consommera ce qui lui plaît.
- ▶ Proposez des assaisonnements, condiments, épices ou autres herbes aromatiques afin de relever le goût des aliments (Cenovis, Aromat, Fondor, etc.).
- ▶ Optez pour des préparations liquides (salées, sucrées, chaudes, froides, à base d'œuf, de lait, de cacao, de banane, miel, etc.) ou un supplément nutritif oral, qui assure un apport alimentaire important pour un petit volume.



INFO

Une attirance et un goût prononcé pour les aliments sucrés sont souvent constatés, car ils rappellent la chaleur, le réconfort, la sécurité. Qu'importe s'il y a trop de sucre, le principal demeure que votre proche couvre ses besoins en protéines. Favorisez les laitages, crèmes, flans, mousses, yogourts, semoules, riz au lait et autres desserts au lait. Les préparations à base de soja sont aussi appréciées.

Les refus alimentaires

Que se passe-t-il ?

La personne démente refuse la nourriture qui lui est servie : on peut considérer cette attitude comme une forme de communication, une manifestation de quelque chose qui ne va pas. Parfois, elle consomme de petites quantités de nourriture, puis ne mange plus, même si vous l'aidez.

Quelles sont les causes du refus ?

Il s'agit donc d'observer et d'agir méthodiquement. Pour identifier les raisons de l'inconfort, commencez par le haut du corps, puis poursuivez vers le bas.

- ▶ Quel est l'état de la dentition de votre proche, de ses gencives ?
- ▶ Ses prothèses provoquent-elles des douleurs ?
- ▶ Ses gencives ou sa langue sont-elles rouges et douloureuses ?
- ▶ Semble-t-il avoir mal lorsqu'il déglutit ?
- ▶ S'étouffe-t-il lorsqu'il avale ?
- ▶ La texture de l'aliment est-elle adaptée ?
- ▶ Est-il assis confortablement ?
- ▶ Ses vêtements sont-ils trop serrés ?
- ▶ Est-il fiévreux ? Constipé ?
- ▶ A-t-il changé récemment de traitement médicamenteux ?
- ▶ L'environnement est-il propice à la prise alimentaire ? (température, cadre, bruit, distraction, etc.).

+ INFO

Adaptez-vous à votre proche et non le contraire. Dans tous les cas, évitez de vous énerver, de vous fâcher ou de « forcer » votre proche à manger : cette attitude est source de conflit et renforce le refus. Après tout, il y a de bonnes chances que la prochaine fois il mange mieux.

Quelles sont les solutions ?

Le plus souvent, des solutions peuvent être rapidement mises en œuvre : par exemple dans le cas d'un local surchauffé, d'un habillement ou d'un siège peu confortables, d'aliments trop chauds ou de consistance non adaptée.

Par contre, si les causes sont plutôt reliées à son état de santé, comme l'état dentaire, des prothèses non adaptées, la présence de fausses routes, un état infectieux (fièvre), une constipation de longue date, contactez son médecin traitant afin d'affiner le diagnostic et de trouver une solution à long terme. Selon la situation, celui-ci pourra vous proposer des consultations avec un spécialiste (logopédiste, diététicien, dentiste, etc.).

Si malgré tous vos efforts, votre proche s'alimente de moins en moins au fur et à mesure que la maladie avance, privilégiez alors le plaisir plutôt que la quantité et évitez que les repas deviennent un véritable lieu de combat.

La déambulation pendant le repas

Que se passe-t-il ?

Votre proche se lève pendant le repas et part se promener. Il refuse de s'asseoir et ne mange pas. Il se fâche, crie et peut faire des gestes violents devant votre insistance.

Comment réagir ?

- ▶ Captez son attention.
- ▶ Disposez des aliments faciles à consommer sur son parcours.
- ▶ Nourrissez-le en marchant à ses côtés.
- ▶ Favorisez le « manger-mains » quand il est à table (lire ci-dessous).
- ▶ Ne le forcez pas à rester à table, attendez un moment plus adéquat.
- ▶ Restez toujours observateur et posez-vous la question : « Y aurait-il une raison particulière à ce comportement ? » (cf. les causes du refus alimentaire).

Le « manger-mains », c'est malin !

Redonner de l'autonomie

A un certain stade de la maladie, votre proche ne sait plus se servir des couverts. Par contre, le réflexe de porter les aliments à la bouche est conservé. Optez pour le « manger-mains » en lui mettant à disposition des aliments faciles à prendre avec les doigts, des morceaux plutôt solides, résistants à une certaine pression, est un moyen de supprimer l'obstacle des couverts.

Cette approche est parfois mal acceptée (connotation de mauvaise éducation, de saleté et de régression mentale), pourtant elle contribue à stimuler l'autonomie de votre proche. Rappelez-vous que, dans le cadre de la démence, prévenir la malnutrition par tous les moyens prime sur la bienséance.

Aliments	Favoriser	Eviter
Règle générale	Les aliments en morceaux de 1,5 à 2 cm de diamètre ou de côté, car ils sont plus faciles à saisir à la main ! Les légumes dits « à la chinoise », légèrement croquants, sont mieux consommés.	Les purées et les aliments trop cuits.

Farineux

Pommes de terre	Choisir une variété qui soit ferme après cuisson. Vapeur, nature, en morceaux assez gros ou alors des petites pommes de terre entières à rôtir. Pommes duchesses et croquettes.	Les purées et variété de pomme de terre très farineuses.
Pâtes	Penne, rigatonis, gnocchis, raviolis, tortellinis et pâtes farcies en général.	Les spaghettis, macaronis ou nouilles, difficiles à saisir à la main.
Riz et autres céréales	Les riz de type risotto ou basmati plus riches en amidon donc plus gluants. La polenta, une fois cuite, durcit et devient facile à saisir. Les crêpes, pancakes et autres préparations à base de farine peuvent être utiles.	Les riz qui ne colle pas « paraboiled » : il est difficile de faire des boulettes avec. Le couscous, boulgour ou autres dont les petits grains peuvent étouffer.
Sandwichs	Penser aussi aux « tapas », bouchées, mini canapés, mini pizzas, croissants au jambon, etc.	Les sandwichs trop garnis, trop gros et plus difficiles à manger.

Laitages	Favoriser	Eviter
Liquides ou semi liquides	A servir en tasse avec un « bec de canard », comme pour les enfants.	
Fromages	Les fromages durs et fermes si mangés à la main, dans des sandwichs ou autres préparations. Egalement sur une pizza ou dans une quiche.	Les fromages frais, cottage, séré, quark, plus liquides sont difficiles à saisir.
Desserts au lait	Sucettes glacées ou en préparations en gelée ou glacées.	Les yogourts, petits-suisseuses, crèmes ou flans sont difficiles à manger à la main.

Viandes et autres sources de protéines

Entières	Les émincés grossiers ou les morceaux coupés.	Les viandes en tranches, les volailles avec os.
En sauce		Pour des raisons pratiques : propreté, préhension.
Pâtés et charcuteries	Faciles à couper et présentés en morceaux.	Pâtés, mousses et autres préparations difficiles à saisir à la main.
Cœufs	Peuvent être servis durs, en quiche ou omelettes coupées en morceaux.	Les œufs crus (risque de salmonellose).
Tofu, Quorn	Facile à couper.	Le tofu, trop mou.
Poisson	En bâtonnets, en terrine ou en sushis. Poissons à chair ferme. Mélangé avec d'autres aliments.	Pas pratique, sauf si la consistance de la chair est ferme, comme l'espardon par exemple.

Légumes et fruits crus et/ou cuits et refroidis

Entiers, tiges, racines, tubercules	A couper en morceaux, avec ou sans pelure. Servis croquants ou crus en bâtonnets, cubes ou fleurettes (brocoli).	Les légumes feuilles, mous et aqueux ou alors en préparation genre clafoutis, quiches.
-------------------------------------	--	--

L'alimentation liquide



INFO

Les suppléments oraux sont également une alternative. Ils sont remboursés sur prescription médicale. Demandez conseil à votre diététicienne.

Une option précieuse

Une alimentation liquide peut faciliter la prise alimentaire. Elle doit être enrichie afin d'apporter les nutriments essentiels au maintien d'une bonne santé.

Des préparations maison

Passez les aliments au mélangeur en ajoutant au besoin un peu de bouillon.

- ▶ Dans les préparations salées : ajoutez de la crème, du beurre, du fromage râpé, des œufs.
- ▶ Dans les préparations sucrées : ajoutez de la crème glacée, du lait condensé sucré, pensez à aromatiser avec du cacao, du miel, du sirop.

Vous trouvez aussi des recettes et idées pour enrichir l'alimentation dans la brochure *Dénutrition et alimentation enrichie* disponible auprès des unités de soin.

Recette pour des « smoothie » variés

Prenez une tasse (250 ml) de fruits frais, surgelés ou en conserve et ajoutez une boule de crème glacée et un peu de lait (si trop épais). Ajoutez du sucre au goût. Passez au mélangeur et garnissez avec de la crème fouettée.

Cette brochure, testée auprès des proches, a été réalisée par l'unité de nutrition de l'Hôpital de Loëx en collaboration avec le groupe d'information pour patients et proches (GIPP) des HUG.