

Fragilité et perte d'autonomie des personnes âgées : comment donner du plaisir dans l'assiette



Le Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse, soutenu par la fondation ADRIA, a édité [un guide intitulé « Le plaisir dans l'assiette »](#), destiné aux personnes âgées dans la fragilité, en perte d'autonomie, et (surtout) aux aidants.

La mission de ce centre de recherche est de produire, transmettre, valoriser des connaissances et savoir-faire originaux et contribuer à l'amélioration du bien-être des populations, quels que soient l'âge et le contexte de repas ou d'accueil, en France et à l'international. Pour lutter contre la dénutrition, le Centre de Recherche de l'Institut

Paul Bocuse a conçu ce guide donnant des clés aux aidants pour comprendre les particularités alimentaires des personnes âgées et pour cuisiner des plats savoureux et adaptés aux personnes âgées en perte d'autonomie.

Fragilité et perte d'autonomie : particularités alimentaires

La première partie de ce guide définit ce qu'est la dénutrition et donne des conseils pour contrer et prévenir certains facteurs ayant un impact sur l'alimentation des seniors :

- Le déficit sensoriel, c'est-à-dire la diminution de la perception du salé et de l'amer, très variable d'un individu à l'autre et expliquant en partie pourquoi les seniors peuvent préférer le sucré. Il est donc conseillé de relever les plats (sel, poivre, herbes aromatiques, épices) et de prendre, dans la mesure du possible, les médicaments en fin de repas
- La perte d'appétit, pouvant avoir des causes physiologiques et psychologiques, peut être contrée en préparant le corps au repas (par un produit sucré ou une boisson chaude), en augmentant l'appétence des plats (tenir compte des goûts, impliquer le patient, stimuler...), en diminuant les quantités servies mais en proposant des collations, en enrichissant les plats pour donner plus de calories avec de petits volumes
- Les troubles bucco-dentaires : difficulté de mastication, trouble de la déglutition. Des conseils sont donnés pour éviter les fausses routes et pour adapter la texture des aliments
- Les troubles praxiques, c'est-à-dire des difficultés pour se servir des couverts, couper les aliments, les porter à la bouche, ouvrir les opercules...

Le guide aborde aussi la fin de vie, expliquant que l'alimentation santé luttant contre la dénutrition cèdera sa place à une alimentation plaisir.

Des astuces culinaires

La deuxième partie de ce guide donne une liste de plats traditionnels facilement mixables ou pouvant être mangés main, des astuces pour gagner du temps dans la préparation des repas en textures normale, mixée ou manger main, et des conseils pour choisir des morceaux de viande tendre, les modes de cuisson des aliments et comment apporter du goût aux préparations.

Des recettes adaptées à la fragilité et la perte d'autonomie

Enfin, la troisième partie de ce guide propose des recettes du quotidien et des recettes festives pour :

- uniquement un déficit sensoriel : plats enrichis en saveurs
- des troubles bucco-dentaires : plats mixés
- des troubles praxiques : plats pouvant être mangés main

Sources : [Le Plaisir dans l'assiette. Personnes âgées en perte d'autonomie. Guide du Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse](#), diffusion selon autorisation.

Source image : Couverture du guide « Le plaisir dans l'assiette » du Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse, selon autorisation.