

MANGER AVEC LES DOIGTS COMME OUTIL THÉRAPEUTIQUE

LE FINGER FOOD OUVRE L'APPÉTIT DES PERSONNES ÂGÉES

Le "finger food", qui signifie "manger avec les doigts", est de plus en plus considéré comme une alternative aux repas traditionnels dans les centres de soins résidentiels. Manger sans couteau ni fourchette est un véritable outil thérapeutique. Le Finger Food favorise l'autonomie et l'appétit des personnes âgées.

TEXTE: PETER VAN OYEN

Remède thérapeutique

Les amuse-gueule ou Finger Food est devenu une véritable tendance dans la gastronomie d'aujourd'hui. Il suffit de penser aux amuse-gueule proposés lors des réceptions ou à l'apéritif. Pourtant, les amuse-gueules servis dans une maison de repos ou de soins n'ont rien à voir avec les amuse-gueules qui accompagnent l'apéritif au restaurant, explique Benedicte De Zutter, diététicienne et responsable marketing chez REVOGAN. "En effet, le grand public est parfois confus sur le concept du



Finger Food. La grande différence avec les amuse-gueule à la réception est que les amuse-gueule dans une maison de repos ou de soins sont en fait une alternative à un repas classique pris avec un couteau et une fourchette. Il s'agit d'une méthode de nutrition qui consiste à manger de petits en-cas dans la main, sans utiliser de couverts. Cela fait penser aux amuse-gueule de l'apéritif, mais cela va bien plus loin qu'un casse-croûte classique. Dans un centre de soins résidentiel, le Finger Food est un véritable outil thérapeutique, car il répond aux besoins de certaines personnes âgées".

Le diététicien affirme que l'interprétation du Finger Food est indispensable. Comme il existe encore des préjugés sur le fait de "manger avec les mains", il est nécessaire de donner des explications suffisantes sur l'alimentation avec les doigts aux prestataires de soins et aux résidents des centres de soins résidentiels. En outre, et surtout aujourd'hui avec la crise du corona, nous devons continuer à insister sur l'importance d'une hygiène des mains stricte. Si toutes ces conditions sont réunies, le Finger Food est une véritable alternative aux repas traditionnels dans les centres d'hébergement et de soins".

Qui bénéficie du Finger Food ?

Avec l'âge, les personnes âgées développent certaines conditions qui rendent l'alimentation correcte plus difficile. Par exemple, certaines personnes âgées souffrent de problèmes physiques, comme l'arthrose des mains ou la paralysie, ce qui rend l'utilisation des couverts difficile. Les troubles sensoriels (comme une mauvaise vision) empêchent également à certaines personnes de manger.

Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale retrouvent également le goût de la nourriture grâce au Finger Food. Comme par exemple les personnes souffrant de dépression qui n'ont plus d'appétit et pourraient s'isoler. D'autres ont du mal à rester tranquille et ont besoin de marcher, de sorte qu'ils ne puissent plus rester assis à table pour manger avec un couteau et une fourchette. Le Finger Food permet de manger tout en se promenant à leur propre rythme.

Enfin, cette méthode est également souvent utilisée pour les patients souffrant de troubles cognitifs tels que la démence ou la maladie d'Alzheimer. Pour ces personnes, manger avec les mains est une solution à la désorientation temporelle, aux troubles de l'attention ou à l'apraxie (incapacité d'effectuer un mouvement ou une série de mouvements).

Avantages du finger food

Le Finger Food dans les centres de soins résidentiels présente de nombreux avantages, résume Benedicte De Zutter :

“Certaines personnes âgées qui ne peuvent plus utiliser leurs couverts, deviennent de ce fait complètement dépendantes des soignants. En leur donnant des repas sous la forme de petites collations, qu’ils peuvent ensuite manger avec leurs mains sans aide, ils retrouvent leur autonomie”. “Le Finger Food leur donne une plus grande estime de soi”, poursuit Benedicte De Zutter. “En étant à nouveau capables de s’alimenter de manière autonome, les personnes âgées reprennent confiance en elles. Nous nous rendons compte que cette autonomie retrouvée est essentielle pour le respect de soi”.



“Grâce au Finger Food, les personnes âgées sont moins réticentes à manger. Les petits aliments qui ont la bonne consistance redonnent de l’appétit aux personnes âgées. Nous constatons vraiment que de nombreux résidents d’un centre de soins résidentiels ont retrouvé l’appétit grâce au concept du Finger Food. Cela permet de gérer la prise de poids et de lutter contre la malnutrition. C’est crucial pour leur santé, mais aussi pour leur bien-être”, déclare Bénédicte de Zutter.

Produits préparés ou prêts à l’emploi

Les traiteurs de cuisine collective peuvent préparer eux-mêmes des recettes de Finger Food. L’important est de faire des préparations sur mesure, qui ne diffèrent pas vraiment des menus classiques, mais qui conviennent à une consommation sans couverts. Selon Benedicte De Zutter, les cuisiniers doivent accorder une attention particulière au goût et à l’aspect visuel. Par exemple, il a été démontré qu’il est important d’ajouter de la couleur



au repas pour manger. Une aide à la préparation du Finger Food sont des liants qui permettent d’adapter la structure et la consistance de chaque recette au Finger Food. Le REVOGAN soft & Finger Food MIX est un produit sans gluten ni lactose, facile à utiliser et au goût neutre, de sorte qu’il n’affecte pas les ingrédients de base du repas.

Il existe également des produits prêts à l’emploi, qui peuvent être donnés aux personnes âgées pour qu’elles les mangent immédiatement avec leurs mains. Benedicte De Zutter donne comme exemple des composants de repas chauds prêts à l’emploi de Findus et Meco. Les aliments en purée fine sans morceaux, à la structure souple et/ou lisse, peuvent être consommés avec les mains, car ils gardent leur forme aussi bien à chaud qu’à froid. Une fois dans la bouche, ils perdent leur structure et peuvent donc être avalés sans problème. Les timbales Findus et le Finger Food de Meco sont livrés congelés et peuvent être facilement chauffés dans un cuiseur à vapeur, un chariot de régénération ou un micro-ondes.



MIXÉ | **FINEMENT HACHÉS ET LUBRIFIÉS**







Les personnes ayant des problèmes de mastication et de déglutition mangent de petites portions, souvent seulement un tiers d’un repas standard. Le défi consiste à fournir suffisamment de protéines et d’énergie en plus de la texture adaptée.

Les timbales de Findus et le fingerfood Meco sont de véritables composants de repas chauds, mixés et compacts, riches en protéines et en énergie, en mini portions. 17 à 20 g de protéines et 500 kcal/repas.



4



5

Pour plus d’informations, voir www.revogan.be 