



**Le manger-main (ou finger food), une nouvelle autonomie pour les personnes âgées dépendantes**

## **Description**

Les personnes affectées par une maladie démentielle présentent fréquemment des difficultés à prendre leur alimentation (en dehors de tout trouble pour avaler). Dans pareil cas, le risque de dénutrition est grand. Afin de préserver l'autonomie de votre proche il peut être intéressant de mettre en place une alimentation appelée « manger-main » (ou “finger food”).

## **Troubles cognitifs et prise alimentaire**

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée (dégénérescence fronto-temporale, maladie de Parkinson, maladie de Huntington, etc.) sont parfois dans l'incapacité de reconnaître et de se servir d'un couvert de façon adaptée. Elles rencontrent des difficultés de concentration empêchant de rester à table, elles déambulent ou s'agitent, refusent la promiscuité avec d'autres résidents en institution. Sans parler des problèmes de propreté en raison de tremblements éparpillant la nourriture...

Ces troubles du comportement alimentaire sont souvent mentionnés par les proches aidants : « Il faut qu'il mange ! », « Il va mourir de faim ! », « On ne peut plus l'inviter à déjeuner : elle se salit trop ! ».

Or, se nourrir est essentiel !

- Nécessité à apporter à l'organisme des nutriments pour renforcer les muscles, synthétiser les anticorps pour protéger des infections, donner à manger au cerveau (très gourmand de sucre par exemple), etc.
- Ressenti d'une sensation de manger très précoce dans l'existence, avec des goûts développés dans la vie : se faire donc plaisir, s'apaiser, trouver du calme.
- Lien avec les autres, les proches en particulier lors de moments festifs (même brefs)

## **Le Manger-main ou Finger food**

L'utilisation des doigts avec des aliments adaptés, apporte une réponse satisfaisante dans la plupart des situations. Elle est à présent recommandée par les nutritionnistes/diététiciens et largement implantée dans les structures spécialisées.

Porter la main puis les aliments à la bouche reste un réflexe issu de la maturation cérébrale s'établissant lors de la vie intra-utérine. Il serait dommageable de ne pas s'appuyer sur une telle capacité alors même que la personne malade en perd beaucoup !

En aucun cas, cela ne peut être perçu comme une perte de dignité ou une retombée en enfance.

## Que proposer à son proche ?

C'est le bon sens et la créativité qui vont prévaloir.

Qui n'a jamais vu les mains tremblantes d'une personne parkinsonienne tenant une cuillère et éclaboussant de soupe la table ? Qui n'a jamais compris comment on pouvait servir une assiette de petits pois impossible à attraper car la fourchette est illusoire et qu'ils filent entre les doigts de la personne qui, malgré tout, a faim ? Sans parler des yaourts léchés sans être ouverts... Les exemples sont trop nombreux, hélas !

Il faut donc favoriser :

- Tout ce qui peut être tartiné sur un support (pain, fromage, légumes...) : fromage, tarama, houmous, confiture
- Les galettes de polenta tartinées de fromage frais
- Le jambon présenté en petits rouleaux
- Les nuggets de poulet
- Les parts d'omelette bien cuite (contenant fromage, petits morceaux de légumes)
- Les bâtonnets de carottes peuvent être juste cuits fermes
- Les tomates cerise
- Les bâtonnets de concombre
- Les petits fromages (demi-cabécou), bâtonnets de gruyère
- Les petits fruits tels les raisins, ou des fruits plus fermes coupés en petits morceaux, voire des quarts d'abricots...
- Les biscuits type cigarette, gaufrettes roulées (ce sont les plus faciles à tenir)
- Les carrés de chocolat

Les personnes en difficulté d'alimentation aiment aussi sucer les compotes en sachet, les yaourts liquides et les jus de fruits à la paille (intégrée).

Comme Louis XIV, on peut être une « bonne fourchette », manger avec les doigts, assis ou en marchant, se faire plaisir, se nourrir et offrir une vision plus positive de cette « alimentation troublée » à ses proches !

## Petite histoire

Dans d'autres cultures (USA, Canada, Afrique, Japon), manger avec les mains est... naturel (Hamburger, sandwich, nuggets, frites, sushis, plat commun à base de maïs ou de riz, etc.). En Europe, au XVIème siècle, la noblesse utilisait les mains pour se nourrir. Puis, ne plus manger avec les mains devint un signe distinctif entre la

noblesse et les autres, ceux qui sont civilisés et ceux qui ne le sont pas.

Si la « coquille » de la préhistoire a donné la « cuillère » utilisée pour les breuvages, si l'utilisation du couteau très ancienne, servant à dépecer, couper et porter un aliment solide à sa bouche a perduré tout au long des siècles, la fourchette a été amenée en France par les Médicis et utilisée dans les couches sociales élevées au XVIIème siècle !

Manger une soupe épaisse avec du pain, se nourrir de lard sur une tranche de miche, croquer dans une pomme ou un morceau de fromage se faisait dans nos campagnes ou en pique-nique !

**date créée**

janvier 2018