3. INSTRUMENTS POUR QUALIFIER LE TRAVAIL DE SOINS À DOMICILE

# L'alimentation : aide pendant les repas

e-miliaromagna
innovazione naturale

Regione Emilia-Romagna
Assessorato alle Politiche Sociali. Immigrazione. Progetto giovani.
Cooperazione internazionale

opuscolo 3 francese.indd 1 16-03-2004 16:29:39

***Réalisation par la Région Émilie-Romagne***
***Direction Générale de la Santé et des Politiques Sociales - Service Planification et Développement des Services Sociaux et Socio-sanitaires – Secteur Personnes Âgées et Handicapés dans le cadre des initiatives du projet intégré pour soutenir l'émersion et la qualification du travail des aidants familiaux de personnes âgées et d'handicapés***

***Les textes des brochures ont été élaborés avec la collaboration de :***

**Federica Aleotti** *Psychologue - Unité sanitaire locale (AUSL) de Reggio Emilia*

**Maria Grazia Battistini** *Assistante Sociale – Mairie de Cesena (FC)*

**Silvia Bellettini** *Responsable des Services d'assistance – Services d'assistance aux personnes âgées (SAA) de Modena*

**Susanna Beltrami** *Responsable des Services d'assistance – Services d'assistance aux personnes âgées (SAA) de Modena*

**Andrea Fabbo** *Gériatre – Unité sanitaire locale (AUSL) de Modena District de Mirandola (MO)*

**Agnese Fabbri** *Infirmière - U.O.Gériatrie – Service malades en long séjour et réhabilitation thérapeutique - Hôpital S.Orsola-Malpighi de Bologne*

**Diana Gavioli** *Assistante sanitaire – Unité sanitaire locale (AUSL) de Modena District de Mirandola (MO)*

**Saadia Lafhimi** *Médiatrice linguistique-culturelle - Commission pour l'égalité des chances « Mosaico » Zona Bazzanese (BO)*

**Letizia Lambertini** *Coordinatrice de la Commission pour l'égalité des chances « Mosaico » Zona Bazzanese (BO)*

commissione pari opportunità mosaico zona bazzanese

**Eliana Lombardi** *Thérapeute de la rééducation - U.O.Gériatrie – Service malades en long séjour et réhabilitation thérapeutique - Hôpital S.Orsola-Malpighi de Bologne*

**Mohammed Louhui** *Président AMIL – Association de médiateurs linguistiques-culturels de Bologne*

**Marinella Richeldi** *Coordinatrice responsable du Service social de Modena*

**Eros Rilievo** *Responsable zone sociale – Modena-Formation (MO)*

**Sara Saltarelli** *Assistante sociale - Coopérative sociale « Dolce » de Bologne*

**Chiara Scarlini** *Assistante sociale – Mairie de Mirandola (MO)*

**Roberta Sordelli** *Infirmière-chef U.O. de Chirurgie – Hôpital de Bazzano (BO)*

***Référent de projet:***
**Simonetta Puglioli** *Secteur Personnes Âgées et Handicapés Région Émilie-Romagne*

***Traductions, illustrations et impression:***
*Tracce s.r.l.*

L'opuscule, traduit en russe-polonais-anglais-arabe-roumain-français-espagnol-albanais et en italien peut être téléchargé du site Internet:
**http://www.emiliaromagnasociale.it/** - section personnes âgées (anziani).

opuscolo 3 francese.indd 2 16-03-2004 16:29:43

## Éléments d'hygiène et sécurité des aliments

(conservation et préparation).

Désormais toutes les habitations sont équipées de fourneau à gaz et de réfrigérateur. Ces deux électroménagers sont indispensables sous nos climats pour écarter (malheureusement ce n'est pas toujours le cas) le **risque d'infections** (rischio di infezioni) d'origine alimentaire.

Avant de se préparer à cuisiner des plats plus ou moins compliqués, il faut bien se laver les mains ; les surfaces sur lesquelles on pose les aliments doivent être nettoyées souvent en faisant attention de bien enlever le détersif.

À la fin du repas, laver immédiatement la vaisselle et, si possible tous les soirs, vider la poubelle de façon à ne pas laisser « à manger » aux insectes qui coloniseraient la cuisine en peu de temps. L'humidité aussi doit être éliminée pour les mêmes raisons.

Les **pâtes** (pasta), la **farine** (farina), le **sucre** (zucchero), les **légumes secs** (legumi secchi), avant d'être consommés doivent être préparés et cuits, mais cela ne suffit pas ; la conservation est également très importante pour éviter que des **larves d'insectes** (larve di insetti) se développent à l'intérieur des paquets. Il est donc conseillé de ne pas conserver de grandes quantités de ces aliments dans le buffet à moins qu'ils ne soient conditionnés sous vide.

Il est également conseillé de ne pas ouvrir plus de deux paquets à la fois et si cela arrive conserver les paquets ouverts dans le réfrigérateur. La conservation peut être plus longue dans des bocaux en **verre** (vetro) fermés (pâtes, farine etc.) plutôt que dans des emballages en carton ou en plastique. Vous pourrez ainsi varier davantage le menu de la personne assistée.

La **viande** (carne) et le **poisson** (pesce) doivent être conservés dans le réfrigérateur et, de toute façon, il est préférable de les consommer dans les 48 heures de l'achat. Ces aliments doivent être consommés bien cuits.



opuscolo 3 francese.indd 3 16-03-2004 16:29:46

Les **oeufs** (uova) aussi se conservent dans le réfrigérateur et la date limite de consommation est imprimée sur l'emballage. Il ne faut pas consommer les oeufs crus et ne pas utiliser les oeufs dont on ne connaît pas la provenance. Si, sur la coquille, on trouve des traces d'excréments il faut jeter l'oeuf ; il faut également jeter l'oeuf si le blanc ou le jaune ont une mauvaise odeur ou n'ont pas la couleur habituelle.

Les **légumes** (verdura) et les **fruits** (frutta) doivent être consommés **crus** (crude) ou **cuits** (cotte) après un lavage soigné qui élimine les résidus plus ou moins visibles. On trouve dans le commerce des produits à base de chlore qui, s'ils sont bien dilués, donnent plus de garantie au consommateur pour sa santé.

Les **fromages** (formaggio) se conservent dans le réfrigérateur et il vaut mieux ne pas les consommer si on n'en connaît pas la provenance.

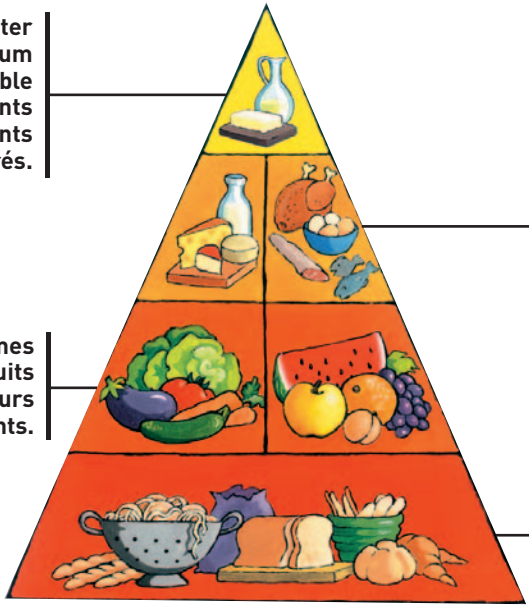
Les **sauces** (salse), les **confitures** (marmellate), les **aliments à l'huile** (sottoli)... ne doivent pas être préparés à la maison parce qu'ils pourraient facilement devenir véhicules d'infections même mortelles. Si les produits que l'on achète présentent des phénomènes de fermentation (ex. présence de gaz à l'intérieur), il faut les jeter.



opuscolo 3 francese.indd 4 16-03-2004 16:29:47

# Groupes des aliments

L'alimentation doit toujours être équilibrée et variée pour ne pas risquer des **carences** (carenze) de certains nutriments importants pour notre organisme.




Pour pouvoir obtenir des menus variés, les différents aliments ont été regroupés en catégories à l'intérieur desquelles ils s'équivalent et vous pouvez donc choisir l'un d'entre eux : il est indispensable qu'au moins un aliment de chaque groupe fasse partie de notre diète quotidienne.

**1er groupe : viandes** (boeuf, ovin, poulet, etc.), poissons et oeufs à l'exclusion des légumes ; ces produits contiennent des protéines et des graisses animales, fer, vitamines du groupe B (vitamine B12 en particulier) ;

**2e groupe : lait** (latte), fromages et yogourts ; ce sont des aliments riches en protéines, calcium et vitamines du groupe B;

**3e groupe : céréales** (cereali) comme blé, orge, riz, maïs, etc. et **pommes de terre** (patate) : ce sont des aliments riches en amidons et donc en « sucres », ainsi qu'en protéines même s'ils sont de mauvaise qualité; ce groupe d'aliments



opuscolo 3 francese.indd 5 16-03-2004 16:29:47

constitue une prompte « réserve énergétique » pour le travail physique;

**4e groupe : légumes secs** ; c'est une source indispensable de fer, de **fibres** (fibre) utiles pour l'intestin, de protéines de bonne qualité, de sels minéraux ;

**5e groupe :** il est représenté par des **graisses** (grassi) de cuisine ou par des condiments d'origine animale (lard, beurre, crème fraîche, saindoux) ou végétale (huile d'olive, margarine, huile de maïs, de tournesol, d'arachides, etc.) ; ils devraient être utilisés en très petites quantités car ils sont mauvais pour la santé (obésité, maladies cardiovasculaires, etc.) ;

**6e groupe :** fruits et légumes de couleur verte ou jaune-orange : très haut contenu de vitamines (A en particulier), minéraux et fibres (épinards, laitue, carottes, etc.) ;

**7e groupe :** légumes et fruits acidulés (ex. choux et agrumes) : ils sont riches en vitamine A et C, minéraux et fibres.

Le nombre de repas par jour est variable selon les personnes chez les sujets sains. En général, il peut varier de trois à cinq selon les habitudes et le type de travail. Les trois repas principaux : petit déjeuner, déjeuner et dîner, plus un goûter au milieu de la matinée et un au milieu de l'après-midi ou les deux. Si le nombre de repas peut varier, la quantité de chaque aliment absorbé ne doit pas changer :

**protéines :** contenues dans la viande, le poisson, les oeufs, le lait... elles doivent être présentes en un pourcentage de 13-15% tous les jours ;

**glucides :** contenus dans les pâtes, le pain, les biscottes, ils doivent représenter environ 60% des calories journalières qui proviennent en très petite partie de sucres simples contenus dans les gâteaux maison, les fruits, les biscuits, etc. ;

**Lipides ou « graisses » :** contenus dans les huiles, le beurre, la viande, les fromages ; on doit en consommer environ 25% mais il faut préférer les graisses d'origine végétale (huile d'olive).

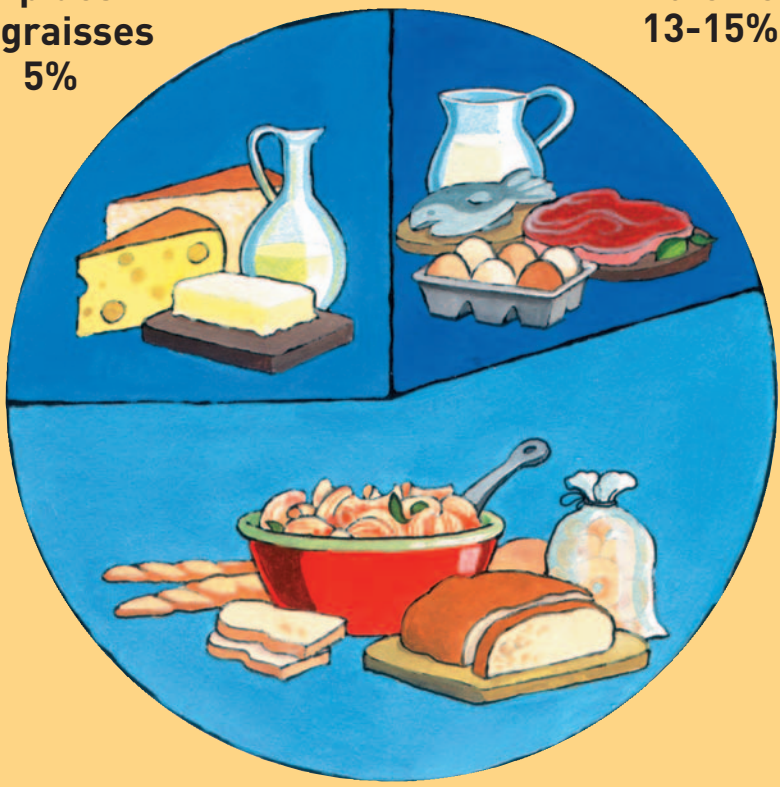
Les repas doivent être équilibrés dans la journée : le matin on a besoin de plus d'énergie pour affronter la journée ; c'est



opuscolo 3 francese.indd 6 16-03-2004 16:29:50

**Lipides ou graisses 5%**

**Protéines 13-15%**



**Glucides 60%**

opuscolo 3 francese.indd 7 16-03-2004 16:29:50

pourquoi le petit déjeuner doit être plus riche en glucides. Au contraire, le soir il faut affronter le repos, c'est pourquoi le repas ne devra pas être lourd pour éviter le reflux (remontée d'aliments-acides de l'estomac vers l'oesophage), **nausée** (nausea), sensation de lourdeur à l'estomac.

Les personnes âgées ont souvent des problèmes de santé qui, même s'ils ne dépendent pas directement de l'appareil digestif, peuvent ressentir d'une alimentation non correcte (problèmes vasculaires, attaques de goutte...), pour cette raison; il faut demander au médecin un régime adapté à la personne ; on verra ensuite comment distribuer les aliments au cours de la journée en essayant de tenir compte des exigences de santé et des goûts de la personne.

## Règles pour une alimentation correcte

Aujourd'hui nous avons à disposition les aliments les plus variés à chaque saison ; cela ne veut pas dire que les produits sont toujours « bons ». Lorsque les fruits et les légumes mûrissent naturellement en plein champ, ils sont riches en **vitamines et minéraux** (vitamine e minerali) et ils sont très bons. Si l'on ne connaît pas la production saisonnière, on peut demander à la personne assistée (si elle est en mesure de répondre), mais on peut aussi s'adresser à la famille, aux voisins ou au vendeur du magasin où l'on fait les achats.

**Habitudes - traditions** (abitudini – tradizioni) – culture. S'il est vrai que beaucoup de maladies de notre époque sont le fruit d'une mauvaise alimentation, il est vrai aussi que si l'on a eu la chance de devenir vieux c'est parce qu'on ne s'est pas trop mal nourri.

Avec l'apparition de maladies, il peut y avoir des exigences cliniques et d'assistance qui dépendent aussi de la nourriture mais qui doivent être introduites en essayant d'en parler tout d'abord avec la personne assistée. Un bon rapport avec le médecin et les services d'assistance du territoire peuvent dans ce cas aussi aider à associer les exigences de santé et les traditions locales ; par exemple les courgettes peuvent être grillées et ensuite arrosées d'huile au lieu d'être frites ; la **sauce bolognaise** (ragù - sauce très connue à base de viande



opuscolo 3 francese.indd 8 16-03-2004 16:29:52

hachée) peut être préparée sans crème fraîche et beurre, etc. Alimentation correcte n'est pas synonyme d'alimentation insuffisante et encore moins de manque de **goût** (sapore). Les mets préparés doivent être appétissants et plaire à la personne âgée pour que le repas soit toujours un plaisir et non pas une imposition. Pour éviter des refus possibles, il est opportun de se mettre d'accord sur le menu selon les goûts, les habitudes, les traditions, les pathologies et de faire participer la personne âgée, dans les limites de ses possibilités, à sa préparation.

## Contrôle et aide pour la prise de médicaments

L'aidante, avec le médecin et la famille, peut faire un schéma **« aide-mémoire »** (promemoria) avec les horaires et la quantité de médicaments à prendre. Par ailleurs, elle devra contrôler les échéances sur les boîtes aussi bien au moment de l'achat qu'au moment de la consommation et les conserver en lieu sûr, frais et sec.

## Les produits d'excrétion

Observation et indications possibles à usage sanitaire de : vomissure, urine, selles, expectoration ; il est fondamental pour la santé de la personne assistée d'observer attentivement ces matières et de signaler au médecin toute altération éventuelle.



opuscolo 3 francese.indd 9 16-03-2004 16:29:53

## SAUCE DIÉTÉTIQUE

*Trois cents grammes de boeuf haché. Un demi-oignon, une petite carotte, une demi-branche de céleri. Une demi-cuillère de triple concentré de tomate ou 150 g. de sauce tomate. Un filet d'huile d'olive extravierge, eau, sel.*

Dans une casserole, mettre deux-trois cuillères d'huile ; hacher finement l'oignon, la carotte et le céleri au point de ne plus reconnaître les ingrédients initiaux avec un hachoir demi-lune ou un couteau spécial ; toutes les ménagères possèdent au moins l'un des deux, il suffit de s'informer. Verser les légumes dans l'huile. Couvrir. Faire cuire à petit feu sans frire. Contrôler pour éviter qu'ils ne s'attachent et remuer avec une palette en bois. Quand les légumes sont transparents, ajouter la viande hachée, lever la flamme et continuer à tourner avec la palette ! Quand la viande a pris couleur de façon uniforme, ajouter le concentré de tomate et un verre d'eau. Baisser le gaz au minimum et laisser mijoter sur feu très doux pendant au moins trois heures en mélangeant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si la sauce a tendance à s'attacher. Si l'on n'a pas de triple concentré, mettre de la sauce tomate en faisant attention qu'elle ne s'attache pas au fond. Le résultat final doit être une sauce pas trop liquide, pas trop rouge avec la viande hachée qui se mélange parfaitement avec les pâtes.

Bon appétit !!!

*Comme dans cette sauce il y a très peu d'huile, se rappeler d'en ajouter une cuillère dans les pâtes pour qu'elles ne collent pas et qu'elles prennent bien la sauce.*



opuscolo 3 francese.indd 10 16-03-2004 16:29:53

opuscolo 3 francese.indd 11 16-03-2004 16:29:53

Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it

opuscolo 3 francese.indd 12 16-03-2004 16:29:54