



Boire et manger

Essentiel pour le bien-être

tant physique que psychique

Contenu

Dans ce chapitre

Aider une personne à boire et à manger	46
Manque d'appétit	48
Déshydratation	52

Quelles sont les habitudes alimentaires de la personne que je soigne?

Etre tributaire d'autrui pour boire et manger donne un sentiment particulièrement aigu de désarroi et de perte d'autonomie. De plus, le manque d'appétit, des difficultés à mâcher et à avaler, voire des nausées ou des vomissements peuvent encore aggraver les choses. Sans oublier que certains médicaments ont eux aussi pour effet de couper l'appétit.

Aider une personne à boire et à manger

Pour les personnes âgées et affaiblies, le repas constitue un moment clé de la journée. Si vous parvenez à créer un climat détendu autour de cette activité, vous aiderez la personne que vous soignez à manger et à boire de façon équilibrée, en quantité suffisante et qui plus est, avec plaisir. Des atouts pour qu'elle conserve le plus longtemps possible sa santé et les facultés qui lui restent.

Les détails qui comptent

La prise de nourriture est souvent facilitée par une ambiance agréable et le respect des habitudes de la personne. Comment s'y prendre :

- Aérez la pièce avant le repas.
- Respectez les préférences de la personne lorsque vous arrangez les aliments sur son assiette, soignez la présentation.
- Servez plutôt de petites portions, cela stimule davantage l'appétit.
- Lorsque cela s'impose, coupez les aliments comme le souhaite la personne.
- Veillez à ce que les aliments soient tendres tout en restant agréables à l'œil et tout de même un peu croquants sous la dent.
- Assurez-vous que la prothèse dentaire est bien placée.

Bien s'installer pour bien manger

Manger à table est généralement plus agréable et plus facile qu'au lit. Soutenez au besoin le dos à l'aide d'un coussin. Il est important de conserver le plus longtemps possible les repas pris en compagnie.

Si le repas doit être pris au lit, veillez à ce que le haut du corps soit bien droit

- Placez suffisamment de coussins pour soutenir le dos.
- Choisissez une position assise qui respecte l'articulation des hanches.
- Placez au besoin un rouleau (fait d'une serviette éponge p. ex.) sous les genoux.

Si la personne est sujette aux escarres, veillez à ce qu'elle change de position dès que le repas est terminé.

Moyens auxiliaires

Il existe une grande quantité de moyens auxiliaires qui permettent à des personnes affaiblies, ou dont la mobilité est réduite, de continuer à se nourrir et à s'hydrater. Évoquez cette possibilité avec la personne que vous soignez et incitez-la à les utiliser, même si elle doit, au début, surmonter ses réticences.

Prenez conseil auprès d'une ergothérapeute, des services de soins à domicile ou d'une entreprise proposant ces moyens auxiliaires.

Aider une personne à manger

- Installez la personne confortablement à table ou bien assise dans son lit.
- Proposez-lui une serviette de table.
- Asseyez-vous à côté d'elle.
- Tendez-lui son repas.
- Réévaluez constamment ce que la personne aimerait faire toute seule et ce dont elle est encore capable. Vous pouvez l'y aider en soutenant par exemple légèrement son couvert et en l'aidant à le porter à sa bouche. Cela lui permettra de déterminer mieux le rythme auquel elle souhaite manger.

Dans le cas de personnes très faibles, il suffit parfois d'effleurer de la cuillère la lèvre inférieure pour que la bouche s'entrouvre et que vous

Quels moyens auxiliaires faciliteront la prise de nourriture et de boisson?

puissiez y glisser quelque chose à manger ou à boire (stimulation par l'odeur, le goût).

- Demandez à la personne dans quel ordre elle souhaite prendre ses aliments.
- Donnez-lui après le repas la possibilité de se rincer la bouche, de se brosser les dents ou de se laver les mains, selon ses habitudes.
- Proposez-lui après le repas de changer de position si elle reste assise, ou de s'allonger un moment confortablement.

Réservez toujours suffisamment de temps pour le repas, et essayez de créer un climat agréable durant ce moment de la journée.

Manque d'appétit

Il n'est pas rare que les personnes d'un certain âge manquent d'appétit. Il est important d'y être attentif, car une inappétence prolongée risque de mettre la santé en péril. Les causes peuvent être diverses:

un événement difficile à surmonter, tel que la perte d'une personne proche, la révélation d'un diagnostic lourd,

une dépression latente,

le manque de contacts sociaux,

une baisse de l'odorat ou du goût (tout semble avoir la même fadeur),

des troubles de la mastication ou de la déglutition, des nausées, des vomissements,

certaines affections,

certains médicaments.

Que faire pour redonner de l'appétit?

- Invitez de temps en temps pour le repas quelqu'un que la personne apprécie (petits-enfants, amis).

- Préparez des repas qu'elle aime particulièrement et qui, lors de la confection déjà, embaument la maison.
- Demandez conseil à une diététicienne sur les particularités du régime que cette personne doit suivre et sur la meilleure manière de préparer les mets.
- Proposez un jus de fruits, si possible frais, avant le repas (cela ouvre l'appétit).
- Renseignez-vous pour savoir si les affections dont souffre la personne que vous soignez peuvent provoquer un manque d'appétit.
- Posez la même question au médecin à propos des médicaments prescrits.
- Offrez plusieurs fois par jour de petites collations de haute valeur nutritive, et qui correspondent aux goûts de la personne dont vous vous occupez: un yaourt ou du séré avec des fruits frais, un morceau de pain, un peu de fromage. Il est probable que de petites quantités de nourriture prises de temps en temps dans la journée lui conviennent mieux que de grandes assiettes aux repas principaux.

Troubles de la mastication

Des dents qui manquent, une prothèse mal adaptée, des gencives enflammées ou une mycose buccale sont autant d'obstacles à une bonne mastication. Les problèmes suivent alors en cascade: des aliments mal mâchés se digèrent moins bien, et les aliments difficiles à mâcher sont laissés de côté, ce qui peut conduire rapidement à des carences alimentaires par manque de variété.

Veillez en conséquence

- à proposer quotidiennement des soins dentaires et buccaux. Au besoin, chargez-vous de les faire vous-même;
- à ce que la réadaptation des prothèses dentaires, ou les soins d'éventuelles lésions dans la bouche, soient confiés à des spécialistes;
- à offrir quotidiennement des salades, des fruits et des légumes frais, au besoin râpés, réduits en purée, cuits ou pressés en jus;
- à proposer plusieurs fois par jour, en cas de lésions de la muqueuse buccale, des lavages de bouche à base de sauge ou de camomille. Si l'état de la muqueuse ne s'améliore pas, ou que les troubles de la mastication et les douleurs augmentent, consultez le service d'aide et de soins à domicile de votre région.

Quels mets lui feront plaisir à coup sûr?

Où trouver des conseils sur des régimes spéciaux?

Mâcher et avaler posent problème.

A qui demander conseil?

Troubles de la déglutition

Les troubles de la déglutition sont l'affaire du médecin. Ils peuvent en effet avoir des causes diverses et provoquer des complications: fausses routes avec toux, étranglement, réactions de panique ou d'angoisse, risque d'étouffement.

Lorsque la déglutition est difficile, mais qu'elle est encore possible, voici comment vous pouvez la faciliter:

- Installez la personne en position assise, bien droite, et veillez à ce que la tête soit elle aussi bien droite, voire légèrement penchée vers l'avant.
- Cuisez les aliments suffisamment longtemps pour les rendre bien tendres, tout en leur conservant une certaine consistance afin qu'on les sente bien dans la bouche, ce qui facilite la déglutition.

Au besoin, réduisez les aliments en purée. D'une façon générale, les aliments passés (p. ex. soupes) sont plus faciles à avaler que les aliments très liquides, (thé et bouillon).

- Laissez du temps à la personne pour bien mâcher et avaler tranquillement. Evitez les conversations durant le repas (risque de «fausse route»).
- Demandez à la personne de vérifier si, après le repas, elle a des restes de nourriture entre les dents; si elle ne peut le faire toute seule, demandez-lui l'autorisation de le vérifier par vous-même et de les éliminer.

Si la personne que vous soignez est hémiparalysée (paralysée d'un côté), demandez à l'hôpital ou au service d'aide et de soins à domicile de votre région de vous expliquer comment vous y prendre pour l'aider à s'alimenter.

Si elle ne peut plus avaler, demandez à être conseillée et instruite sur la manière de procéder.

Attention aux «fausses routes»

- *Si la personne que vous soignez avale de travers («fausse route»), inclinez le haut de son corps le plus possible vers l'avant, et tapez-lui énergiquement dans le dos.*
- *Si son état se détériore rapidement (lèvres violacées, troubles de la conscience), appelez immédiatement le médecin.*

Moyens auxiliaires

verres ou gobelets spéciaux

bords surélevés s'adaptant à toutes les assiettes ou assiettes avec bord surélevé

couverts spéciaux

set antidérapant pour les assiettes

Nausées, vomissements

Un état nauséux freine l'appétit. Les nausées peuvent provenir de médicaments ou de maladies spécifiques. Renseignez-vous auprès d'un soignant professionnel ou du médecin sur la manière dont vous pouvez remédier à cet état.

Si les nausées s'accompagnent de vomissements, une personne âgée court rapidement le risque d'une déshydratation ou d'un affaiblissement de son état général. Si les vomissements se répètent, il convient d'en rechercher la cause afin de pouvoir prendre les mesures adéquates.

On appellera sans faute le médecin dans les cas suivants:

- Vomissements accompagnés de douleurs gastriques ou intestinales
- Vomissements dégageant une odeur de selles
- Vomissements contenant du sang frais ou du sang digéré (couleur marc de café)

Ce que vous pouvez faire au moment des vomissements

- Soutenez la personne (installez-la en position assise ou couchée sur le côté).
- Aidez-la à ôter sa prothèse dentaire.
- Disposez un récipient près d'elle et préparez des mouchoirs en papier.
- Donnez-lui ensuite de quoi se rincer la bouche et se rafraîchir (au besoin, changez ses draps).
- Conservez les vomissements si vous pensez appeler un médecin.
- Faites-lui boire, selon les situations, du thé noir en petites quantités (par cuillères à café).

La personne âgée et les médicaments

Organes et tissus se modifient avec l'âge. Aussi les médicaments n'agiront-ils pas de la même manière chez une personne âgée que chez un jeune. Leur absorption est généralement plus lente, tout comme leur diffusion, leur synthèse et leur élimination. Les dosages ou combinaisons de médicaments prévus pour des jeunes n'auront pas toujours le même effet sur des personnes âgées qui, souvent, ingèrent toutes sortes d'autres remèdes pour divers troubles. Une aggravation des douleurs, des troubles du sommeil ou de l'anxiété par exemple ne répondra pas forcément bien à une simple augmentation du dosage des médicaments habituels.

Quels médicaments faut-il administrer, et comment?

Quelles sont ses habitudes en matière de boissons? Quelles sont ses boissons préférées?

A quels moments de la journée pourrions-nous boire ensemble une tasse de thé ou un jus de fruits?

Ce que vous pouvez faire

- Respectez les consignes en matière de fréquences, de dosage, d'horaire et de mode d'administration des médicaments.
- Ne modifiez pas les dosages par vous-même.
- Restez prudent en matière d'automédication.
- Lisez attentivement la notice jointe aux médicaments; en cas de doute, renseignez-vous auprès du médecin pour mieux comprendre l'ordonnance, les effets souhaités et les effets indésirables des composants ainsi que les recommandations relatives à leur administration.
- Observez attentivement les effets du médicament ainsi que leurs éventuels effets secondaires tels que fatigue, étourdissements, pertes de mémoire, inappétence, constipation, état confusionnel; transmettez consciencieusement toute observation de ce type au médecin.
- Demandez la prescription de médicaments « de réserve » ainsi qu'un schéma de dosage (en particulier si la personne souffre de fortes douleurs).

Déshydratation

Bon nombre de personnes âgées ne ressentent plus la sensation de soif comme avant. Elles boivent en conséquence trop peu et s'exposent à des risques de déshydratation, de faiblesse, de somnolence ou d'état confusionnel.

- Faites en sorte qu'il y ait toujours suffisamment à boire à portée de main, de préférence des boissons non sucrées: eau minérale, infusions, jus de fruits.
- Rappelez souvent à la personne l'importance de boire, et aidez-la à le faire si besoin est (notez éventuellement la quantité ingérée à chaque fois).
- Veillez à une bonne hydratation, en particulier par temps chaud, si la personne est fiévreuse, si elle vomit ou souffre de diarrhées.
- Stimulez-la à boire entre 1 et 1,5 litre par jour (à moins que le médecin n'ait recommandé une restriction des quantités).

N'oubliez pas que

- *le café, le thé noir et l'alcool ne doivent pas être comptabilisés dans la quantité ingérée, car ces boissons ont plutôt tendance à favoriser l'élimination de liquide;*
- *la consommation modérée de boissons alcoolisées n'est pas à proscrire chez les personnes âgées, même malades, car elle est souvent liée à des moments de plaisir et de convivialité (à condition bien sûr que cela ne soit pas proscrit pour des raisons médicales ou autres).*