



l'alimentation et l'heure des repas

Un guide inspirant destiné aux personnes qui
en sont au stade précoce de perte de
mémoire et à leurs partenaires en soins

Un guide élaboré « par nous pour nous »

introduction

La nourriture est essentielle à la vie – elle permet à l’organisme de bien fonctionner. Que vous achetiez votre nourriture et prépariez vos repas ou que vous alliez manger au restaurant, il est essentiel de reconnaître et d’accepter les changements qui se produisent relativement à l’alimentation et aux repas tant pour les personnes atteintes d’un trouble cognitif que pour leurs partenaires en soins. Les personnes qui ont une perte de mémoire devraient continuer le plus longtemps possible à contribuer à tous les aspects de l’alimentation et des repas, de l’achat de la nourriture à la prise de décisions concernant quoi et où manger, en passant par la planification et la préparation des repas.

Le rythme de la vie est tellement rapide que les repas deviennent parfois une corvée. Cependant, l’alimentation et l’heure des repas, c’est plus que nourrir le corps, c’est aussi nourrir l’âme et l’esprit. Utilisez la nourriture et l’heure des repas pour établir des liens avec les gens qui vous entourent. Profitez-en pour discuter et faire travailler votre cerveau. Saisissez chaque occasion pour y injecter de l’humour, étant donné que rire favorise la digestion.

En raison des changements incontournables, il sera très important de garder les lignes de communication ouvertes. En ce qui concerne les personnes qui ont la maladie d’Alzheimer ou une maladie apparentée, elles doivent s’assurer de dire à leurs partenaires en soins comment elles se sentent, ce qu’elles veulent qu’ils fassent pour elles et ce qu’il leur faut. Pour ce qui est des partenaires en soins, il est primordial qu’ils demandent à leur proche ce qu’il veut et ce qu’il lui faut. Il importe aussi d’apprendre à demander de l’aide. Il ne faut pas entreprendre un tel cheminement tout seul. Demandez aux autres de vous épauler en leur indiquant précisément le type de soutien que vous voulez et qu’il vous faut.

Enfin, n’oubliez pas de vous féliciter de vos réussites, même les plus petites! Vous le méritez!

*Faith Brender, Ron et Anne Hopewell et Brenda Hounam
Comité de planification des guides élaborés par nous pour nous*

aller à l'épicerie et acheter la nourriture

Nous avons consacré la première partie du présent guide au magasinage et à l'achat de la nourriture. Le magasinage, que ce soit pour la nourriture ou d'autres nécessités, fait inévitablement partie de la vie. Certaines personnes aiment magasiner, tandis que d'autres considèrent cette activité comme une corvée. Chez les personnes atteintes d'un trouble cognitif, le magasinage peut poser de nouveaux défis, qui n'existaient pas auparavant. Ces personnes peuvent se sentir très vulnérables en public, où leur perte de capacité est mise en évidence. Il est donc important que la personne atteinte de perte de mémoire et ses partenaires en soins reconnaissent et acceptent que leur vie a changé et que le fait de demander de l'aide, bien que cela puisse parfois s'avérer difficile, pourrait rendre le processus moins stressant et permettre à toutes les personnes concernées de s'adapter aux nouvelles circonstances.

Cela étant dit, rappelez-vous que la famille, les amis et les employés du magasin sont là pour vous soutenir et aider votre proche. Si vous êtes atteint d'un trouble cognitif, utilisez les soutiens à votre disposition afin de pouvoir continuer à magasiner si vous le voulez. Il importe aussi de vous assurer que vous êtes dans un bon état d'esprit. Comme les emballages et les étiquettes sur les contenants changent constamment et qu'on change souvent les articles de place dans les magasins, il vous faut être prêt à relever tous les défis associés au magasinage. Enfin, profitez de vos sorties pour vous entretenir avec d'autres personnes. Faites-vous accompagner par un membre de votre famille ou un ami à qui vous faites confiance. Vous trouverez ci-dessous des stratégies que vous pouvez utiliser lorsque vous planifiez vos sorties au magasin et lorsque vous magasinez.

« Est-ce que ce serait plus facile si je laissais simplement les autres faire le magasinage? Bien sûr, mais ils savent à quel point j'aime encore pouvoir le faire; alors, je n'y vais qu'une fois par mois pour acheter plein de choses, mais je continue à participer aux achats et le fait d'avoir un membre de ma famille avec moi m'aide à éviter les problèmes... comme ne pas acheter quelque chose que je devrais acheter ou acheter une trop grande quantité de quelque chose que j'ai déjà chez moi. Ça a vraiment réglé ce problème. »

– Personne atteinte d'un trouble cognitif



planifier et dresser des listes

Maintenant que vous êtes atteint d'un trouble cognitif, il pourrait être plus nécessaire que jamais de planifier d'avance les sorties au magasin. En effet, le magasinage à l'improviste sera peu probable et pourrait vous causer beaucoup de stress et de confusion. Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à vous préparer en vue de vos visites à l'épicerie.

- Élaborez un plan de repas avant d'aller à l'épicerie – dressez une liste d'épicerie à partir de ce plan.
- Dressez une liste des aliments de base qui se conservent dans le garde-manger et des quantités requises (p. ex. 4 boîtes de tomates ou 2 boîtes de thon) – vérifiez votre garde-manger pour voir ce qu'il vous manque, puis ajoutez les articles à la liste.
- Dressez une liste des aliments que vous devez acheter chaque semaine ou chaque fois que vous allez à l'épicerie (p. ex. lait, œufs et pain).
- Tenez une liste des articles à acheter – lorsque vous avez consommé tout ce qu'il vous reste d'un aliment, ajoutez-le immédiatement à la liste.
- En guise de rappel, découpez les étiquettes sur les emballages d'aliments pour vous aider au moment de dresser votre liste d'épicerie.

décider où magasiner

On peut se sentir dépassé dans n'importe quel magasin. Choisissez des endroits familiers où vous vous sentez à l'aise – essayez de toujours aller à la même épicerie. Vous trouverez ci-dessous des stratégies à utiliser pour décider où magasiner.

- Si vous conduisez encore, empruntez toujours le même chemin pour vous rendre au magasin.
- Allez aux mêmes magasins – vous vous sentirez peut-être plus en sécurité. De plus, le personnel finira par vous connaître.
- Évitez les gros supermarchés; vous vous sentirez peut-être plus à l'aise dans les petites épiceries.
- Magasinez dans les petits centres commerciaux linéaires afin de pouvoir faire d'autres courses en même temps (p. ex. faire exécuter des ordonnances à la pharmacie, payer des factures à la banque et faire le plein d'essence).

décider quand magasiner

En raison des problèmes de transport ou de la disponibilité des autres membres de la famille ou des amis qui assurent un soutien, certaines personnes pourraient trouver qu'il est plus pratique de magasiner une fois par semaine ou une fois par mois, tandis que d'autres préfèrent y aller plus souvent. D'une façon ou d'une autre, vous auriez peut-être intérêt à toujours magasiner le même jour et à la même heure. Il est également important de faire vos courses lorsque vous êtes à votre meilleur. Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui se prêtent à toutes les situations.

Stratégies à utiliser si vous magasinez souvent:

- Déterminez d'avance ce que vous voulez acheter.
- Vérifiez ce qu'il y a dans la cuisine avant de déterminer ce qu'il vous faut acheter.
- N'achetez que quelques articles à la fois.
- Promenez-vous dans l'épicerie pour découvrir de nouvelles idées de repas.
- Prévoyez de n'acheter pas plus que ce que vous pouvez facilement porter.

Stratégies à utiliser si vous magasinez moins souvent:

- Allez-y régulièrement (p. ex. une fois par semaine) pour acheter les produits frais.
- Demandez à d'autres membres de votre famille, à des amis et au personnel du magasin de vous aider.
- Préparez des repas simples et limitez le nombre d'aliments.
- Ayez un bon approvisionnement – maintenez votre garde-manger et votre congélateur bien remplis.
- Allez à l'épicerie moins souvent, mais achetez beaucoup d'aliments chaque fois.
- Prévoyez le transport pour ces sorties.
- Utilisez un chariot d'épicerie pour transporter vos provisions si vous vous rendez à l'épicerie à pied.

le rythme du magasinage

Vous pourriez avoir moins d'énergie en raison du trouble cognitif dont vous êtes atteint. Songez à utiliser les stratégies ci-dessous lorsque vous magasinez.

- Soyez conscient du changement quotidien de votre niveau d'énergie et adaptez-vous en conséquence – magasinez lorsque vous êtes à votre meilleur et que vous avez le plus d'énergie.
- Allez magasiner lorsque les magasins sont moins achalandés.
- Faites moins d'arrêts lorsque vous sortez.
- Allez magasiner lorsque vous n'êtes pas stressé.
- Rappelez-vous qu'il n'y a rien de mal à ralentir.
- Magasinez avec quelqu'un (préférentiellement toujours la même personne) qui comprend le fait que vous devez ralentir.
- Faites beaucoup de pauses – si vous devenez dépassé par tout ce qui se passe, trouvez un endroit tranquille et prenez des respirations profondes ou fermez simplement les yeux pendant quelques minutes.
- Assurez-vous de disposer de beaucoup de temps; ne soyez pas pressé.
- Félicitez-vous après avoir accompli des tâches.

naviguer dans l'épicerie

De nos jours, la plupart des épiceries sont très grandes. Habituellement, chacune des allées arbore une enseigne indiquant les produits qui s'y trouvent. Vous découvrirez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à naviguer dans l'épicerie.

- Apprenez à connaître le personnel du magasin; planifiez un parcours dans l'épicerie avec un des membres du personnel.
- Dans certaines épiceries, un membre du personnel peut vous accompagner et vous aider à faire vos achats. Appelez votre épicerie pour savoir si ce service y est offert.
- Dressez une liste d'épicerie en fonction des allées du magasin. Certaines épiceries peuvent être dotées de guides d'allées. Appelez votre épicerie pour savoir si ce service est offert.
- Passez par chaque allée – cette façon de faire pourrait vous être utile si vous avez oublié d'inscrire un aliment à votre liste d'épicerie.
- Songez à magasiner en ligne. Certaines épiceries et pharmacies feront vos achats pour vous et vous livreront votre commande chez vous.

planifier et préparer les repas à la maison

La deuxième section de ce guide est consacrée à la planification et à la préparation des repas à la maison. Tout comme l'achat de provisions, la planification et la préparation des repas sont aussi incontournables. Que vous planifiez un menu de repas quotidiens ou en vue d'un grand rassemblement, il y a beaucoup de décisions à prendre. Mieux vous êtes organisé, plus ce sera facile.

planifier un repas

Dresser un menu ou un plan de repas s'avère un bon premier pas vers l'organisation des repas quotidiens et hebdomadaires. En tant que partenaire en soins, assurez-vous d'y inclure les mets préférés de la personne atteinte d'un trouble cognitif. Songez à utiliser les stratégies proposées ci-dessous.

- En équipe (personne atteinte et partenaire en soins), planifiez d'avance; préparez un menu de sept jours comportant trois repas par jour.
- Si vous êtes à court d'idées de repas, utilisez un livre de recettes ou demandez à quelqu'un de vous aider à dresser une liste de suggestions de repas que vous aimez en guise d'inspiration. Assurez-vous d'afficher la liste « Idées de repas » dans un endroit bien en vue – sur le frigo par exemple.

« Il va peut-être falloir que je commence à m'organiser avec ses enfants, par exemple choisir une fin de semaine et dire... ok, aujourd'hui, nous allons préparer plein de plats à congeler – comme des spaghettis, des lasagnes, des plats mijotés, tout ce qu'elle pourrait simplement sortir du congélateur et mettre au four à micro-ondes. Nous saurons alors qu'elle mange bien. Ce sont des plats maison qu'elle aime, c'est contrôlé. Nous saurons aussi ce qu'elle mange et si ses habitudes changent. »

— Partenaire en soins



- Trouvez, en ligne, des recettes et un outil de planification des menus – www.sainealimentationontario.ca ou www.about.com/food.
- Utilisez le plan de menus pour faire l'épicerie.
- Planifiez vos repas de manière à avoir des restes pour un autre repas le lendemain. Par exemple, le lundi, faites cuire deux poitrines de poulet. Mangez-en une pour souper et gardez l'autre pour mardi midi. Coupez-la en morceaux à ajouter à une salade César.
- Prévoyez une journée où vous pouvez préparer de grandes quantités de nourriture à congeler (p. ex. soupes et pâtisseries) – assurez-vous d'ajouter à votre liste d'épicerie tous les aliments nécessaires.
- Planifiez vos repas et la préparation de grandes quantités en fonction des produits de saison (p. ex. pommes, courges et légumes-racines).
- Faites cuire de grandes quantités et congelez-les en petites portions.
- Planifiez d'acheter des aliments transformés ou préparés et congelez-les.

rester bien organisé

Être bien organisé dans la cuisine peut vous aider à maintenir votre autonomie en matière de planification et de préparation des repas. Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à vous organiser.

- Apposez des étiquettes ou des photos sur les armoires et les tiroirs pour vous aider à trouver plus facilement les ustensiles et les aliments.
- Lorsque vous sortez un article d'une armoire ou d'un tiroir, tâchez de le remettre à la même place.
- Gardez les articles que vous utilisez souvent dans un endroit accessible – préférablement là où vous pouvez les voir.
- Gardez les articles sur les tablettes du bas pour réduire votre risque de chute en raison des problèmes d'équilibre possibles. Vous pouvez aussi investir dans des aides de cuisine (p. ex. la « pince ») pour vous aider à atteindre les articles sur les tablettes du haut.
- Désencombrez votre cuisine; débarrassez-vous d'articles que vous n'utilisez pas et ne gardez que le nécessaire.
- Utilisez des minuteries pour rester organisé pendant que vous faites la cuisine.
- Établissez un horaire de repas et respectez-le.

recevoir beaucoup de monde

Recevoir votre famille et vos amis chez vous pour prendre un repas est une excellente occasion d'échanger avec d'autres personnes et de maintenir les contacts. Toutefois, ce n'est pas tout le monde qui aime recevoir. Si cela ne vous dérange pas d'avoir de grands rassemblements chez vous, vous trouverez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à planifier l'événement.

- Gardez le tout simple et informel. Par exemple, demandez aux invités de se servir à boire.
- Mettez l'accent sur la visite, non la nourriture.
- Au moment de planifier le menu, songez à acheter des mets préparés ou profitez des plats surgelés.
- Ayez recours aux services d'un traiteur, commandez le repas ou songez à avoir un repas-partage.
- Si vous prévoyez servir un buffet, soyez prêt à aider la personne atteinte d'un trouble cognitif à se servir. Par exemple, laissez-la se servir en premier ou préparez son assiette pour elle.
- Demandez de l'aide et déléguez les tâches. Prévoyez obtenir de l'aide pour préparer, magasiner, cuisiner, servir et nettoyer. Si on vous donne un coup de main pendant le rassemblement, vous pourrez vous amuser davantage!
- Tâchez d'accomplir le plus de tâches possible à l'avance (p. ex. mettre la table).
- Désignez un endroit tranquille qui peut servir de refuge si vous ou votre proche atteint d'un trouble cognitif devenez dépassé et avez besoin de temps pour reprendre vos énergies.

gérer la prise de décisions

Il peut être fatigant et stressant de prendre des décisions. La personne atteinte d'un trouble cognitif pourrait décider de demander à son partenaire en soins de l'aider à prendre des décisions. La planification des repas peut finir par être trop. En permettant à une autre personne de prendre les décisions clés ou d'amorcer le processus, la personne atteinte peut continuer à participer à la tâche. Songez à utiliser les stratégies ci-dessous en cas de fatigue à l'égard de la prise de décisions.

- Laissez les autres prendre les décisions pour vous concernant les repas, selon vos préférences.
- Appuyez la décision que prend la personne atteinte d'un trouble cognitif.
- Soutenez le partenaire en soins lorsque ce dernier se voit transférer la responsabilité de la prise des décisions.

la préparation indépendante des repas

Comme on l'a déjà mentionné, il est primordial que les personnes atteintes d'une perte de mémoire continuent à participer et à contribuer à la préparation des repas tant et aussi longtemps qu'elles peuvent le faire en toute sécurité. Que vous soyez une personne atteinte d'un trouble cognitif ou un partenaire en soins, songez à utiliser les stratégies ci-dessous à l'appui de la préparation indépendante des repas.

Stratégies que peut utiliser la personne atteinte d'un trouble cognitif pour préparer des repas de manière indépendante:

- Tenez-vous-en à vos repas préférés et optez pour la simplicité.
- Préparez tous les ingrédients avant d'entreprendre la cuisson.
- Songez à utiliser des ingrédients déjà lavés et coupés.
- Mettez de côté les ingrédients que vous avez déjà utilisés.
- Utilisez la mijoteuse.
- Demandez à un ami de vous aider à préparer les repas ou appelez le Centre d'accès aux soins communautaires (CASC) pour recevoir de l'aide à cet égard.
- Préparez à l'avance des repas pour un ou deux jours (p. ex. préparez une bonne quantité de soupe ou de ragoût).

Strategies for partners in care to support the independent meal preparation of persons with dementia:

- Parlez avec la personne atteinte d'un trouble cognitif au sujet de ses capacités.
- Dès le début, encouragez la communication sur les façons de s'adapter aux changements et trouvez des stratégies à utiliser pour continuer à faire participer la personne atteinte à la préparation des repas.
- Discutez de la façon dont chaque personne peut contribuer à la préparation des repas.
- Incluez la personne atteinte d'une perte de mémoire, faites preuve de souplesse et assurez-vous qu'elle se sent valorisée.

- Planifiez les repas à plus longue échéance (p. ex. plan de repas de sept jours) et collaborez aux achats et à la planification des repas.

Stratégies à utiliser pour préparer les repas ensemble:

- Assignez des tâches précises à l'égard de la préparation des repas (p. ex. couper des légumes pour une salade) ainsi que des aires de travail.
- Communiquez ouvertement lorsque vous cuisinez ensemble.
- Faites preuve de respect et de compréhension l'un envers l'autre.
- Soutenez la décision prise par la personne atteinte d'un trouble cognitif.
- Encouragez-la.
- Pendant que vous travaillez dans la cuisine, invitez votre partenaire à venir s'asseoir avec vous pour bavarder.

éviter les distractions pendant que vous faites la cuisine

En raison des changements qui se produisent sur le plan de la mémoire, les personnes atteintes d'un trouble cognitif pourraient avoir plus tendance à être distraites pendant qu'elles cuisinent. Vous trouverez ci-dessous des stratégies à utiliser pour réduire au minimum les distractions dans la cuisine.

- Assurez-vous d'avoir le temps de faire la cuisine – ne soyez pas à la course.
- Limitez les autres distractions pendant que vous cuisinez.
 - N'allumez pas la télé ni la radio et évitez d'avoir des gens qui parlent autour de vous.
 - Si le téléphone sonne, laissez la boîte vocale prendre le message ou éteignez le téléphone avant de commencer.
 - Songez à utiliser l'affichage pour voir s'il s'agit d'un appel important.
- Suivez une recette et cochez chaque étape après l'avoir terminée.
- Aidez à préparer les repas par étapes.
- Demandez à quelqu'un de vous lire les ingrédients à mesure que vous les ajoutez à votre recette.
- Utilisez une minuterie pour vous indiquer quand la nourriture est prête, que ce soit sur la cuisinière ou dans le four. Sur un feuillet autoadhésif, inscrivez à quoi sert la minuterie.
- Prenez le temps de copier vos recettes sur papier ou à l'ordinateur aux fins d'utilisation future.

le manque de temps et d'énergie pour préparer les repas et nettoyer

Songez à tout le temps que vous consacrez, chaque semaine, à la préparation des repas! Comme votre niveau d'énergie risque de diminuer, il vous faudra peut-être adapter vos habitudes en matière de préparation des repas et de nettoyage par la suite. Vous trouverez ci-dessous des stratégies à essayer.

- Soyez honnête! Si vous trouvez qu'il commence à être difficile de préparer les repas et de faire la cuisine, dites-le à quelqu'un. C'est facile d'obtenir de l'aide, mais pas toujours facile de la demander.
- Faites preuve de débrouillardise et utilisez les nombreux services offerts dans votre communauté (p. ex. Popote roulante, centres communautaires, légions, églises et programmes culinaires collégiaux).
- Discutez avec un conseiller des autres choix offerts dans la communauté.
- Songez à acheter des repas « maison »:
 - Les groupes confessionnels, les marchés des fermiers, les boulangeries et les comptoirs de charcuterie dans votre communauté pourraient vendre des repas « maison ».
- Utilisez les restes (p. ex. les utiliser un autre jour ou les incorporer à une autre recette):
 - Assurez-vous d'avoir des restes.
 - Congelez les restes dans des contenants transparents. Sur ceux-ci, indiquez la date de congélation et le contenu.
 - Utilisez un aliment que vous préparez en grandes quantités.
- Achetez des mets surgelés à manger à l'occasion seulement, car ceux-ci peuvent être riches en sodium.
- Prenez un gros dîner pour que, en fin de journée, lorsque vous avez moins d'énergie, vous puissiez prendre un repas plus léger nécessitant moins de préparation et de nettoyage.
- Évitez de préparer des repas complexes. Créez plutôt des repas simples qui ne comportent que quelques étapes.
- Utilisez un lave-vaisselle.

manger à la maison

Ce n'est pas tout le monde qui peut aller manger au restaurant. En effet, certaines personnes n'ont pas de moyen de transport, tandis que d'autres n'ont pas l'énergie ou l'intérêt nécessaire. Il est toujours plus économique de manger chez soi qu'au restaurant. De plus, on se trouve dans un lieu familier, qui procure un certain confort et qui peut être plus calme que le restaurant. Par ailleurs, les repas pris à la maison se prêtent mieux à la conversation intime avec la famille et les amis.

quand le partenaire en soins est absent de la maison

Si le partenaire en soins est absent à l'heure des repas, travaille à l'extérieur du foyer ou est parti pendant une période prolongée (p. ex. vacances, voyage d'affaires ou hospitalisation), songez à utiliser les stratégies proposées ci-dessous.

- Utilisez des services de repas (p. ex. Popote roulante ou autres services de repas livrés à domicile et programmes de jour) ou des services de relève.
- Demandez à quelqu'un de venir vérifier pour s'assurer que la personne atteinte d'un trouble cognitif a tout ce qu'il lui faut pour préparer les repas et qu'elle n'oublie pas de manger et de prendre ses médicaments.
- Préparez des repas à l'avance (p. ex. cuire des mets en grandes quantités).
- Utilisez des produits en conserve (p. ex. ragoût, chili ou fèves au lard).
- Utilisez un calendrier journalier pour vous aider à choisir les aliments ainsi que pour organiser et fixer l'heure des repas.

« ... alors d'une semaine à l'autre, elle (la femme qui vient chaque semaine pour aider à préparer les repas) ne sait pas jusqu'à quel point j'aurai la tête fatiguée cette journée-là. C'est ça qui détermine ce que je peux préparer. Autrement dit, il ne faudrait pas préparer un plat qui nécessite beaucoup de travail un jour où ma tête n'y est pas, parce que ce n'est pas productif. Je trouve que je prépare des mets plus simples maintenant qu'il y a probablement un an. »

- Utilisez des minuteries pour vous indiquer que c'est l'heure de manger. Assurez-vous d'apposer une note sur la minuterie vous indiquant à quoi celle-ci sert.
- Invitez des membres de la famille ou des amis à aller prendre un repas avec la personne atteinte d'un trouble cognitif, chez elle.
- Prenez les dispositions nécessaires pour faire livrer, à une heure fixe, un repas prépayé d'un restaurant.

sauter des repas ou manger plus que d'habitude

Il peut arriver qu'on saute des repas sans le vouloir. Vous pouvez facilement perdre le fil du temps ou simplement oublier de manger. Votre corps pourrait ne pas réagir comme avant pour vous indiquer que vous avez faim ou que vous êtes rassasié. Toutefois, dans certains cas, on manque de motivation pour préparer les repas. Les partenaires en soins peuvent s'assurer que les repas sont nutritifs et pris régulièrement. Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à repérer les signes indiquant que la personne mange trop ou qu'elle ne mange pas assez, ou à régulariser la consommation d'aliments.

- Surveillez les signes de suralimentation ou de sous-alimentation, comme une perte ou une prise de poids.
- Faire le suivi du poids peut aider à déterminer si une personne mange bien ou non; ou alors, prêtez attention aux quantités inhabituelles de nourriture dans le réfrigérateur ou les armoires (p. ex. trop de nourriture mangée ou non mangée), aux changements d'humeur (p. ex. irritabilité) et aux maux de tête.
- Suivez une routine ou un horaire – placez des rappels un peu partout dans la maison pour aider.
- Vérifiez les médicaments pour vous assurer que la personne n'a pas oublié de les prendre ou n'a pas pris de doses doubles – ce qui pourrait indiquer qu'elle saute des repas ou qu'elle mange trop.
- Utilisez un calendrier journalier pour aider à régulariser la consommation d'aliments.
- Demandez à quelqu'un d'aller vérifier régulièrement.
- Prendre un repas avec quelqu'un (au restaurant) peut donner l'appétit.

manger à l'extérieur du foyer

Aller manger ailleurs, soit au restaurant ou chez un membre de la famille ou un ami, peut vous donner un répit ou donner un répit à votre proche étant donné que vous n'avez pas à planifier et à préparer un repas ni à nettoyer par la suite. Sortir pour manger est agréable et peut augmenter l'appétit. Même s'il était facile de manger à l'extérieur auparavant, cela pourrait s'avérer plus difficile maintenant que vous ou votre proche avez un trouble cognitif. Par exemple, votre niveau d'énergie ou celui de votre proche pourrait être plus bas qu'avant. Les restaurants et la maison d'autres membres de la famille ou d'amis peuvent être bruyants et non familiers. Il peut aussi être difficile de décider quoi manger. En ce qui concerne les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée, il est important qu'elles fassent savoir à leurs partenaires en soins qu'elles aimeraient sortir pour manger et qu'elles leur demandent de les emmener au restaurant de temps à autre si elles ont envie d'un changement de routine ou de décor ou si elles ont besoin d'un tel changement. Vous trouverez ci-dessous des stratégies qui vous aideront à gérer ces situations, entre autres.

Quand vous êtes fatigué ou que votre niveau d'énergie est bas en soirée, songez à utiliser les stratégies ci-dessous :

- Prévoyez de sortir pour manger tôt en soirée.
- Si vous avez planifié un événement avec d'autres membres de la famille ou des amis en soirée, faites une sieste l'après-midi afin d'être bien reposé.

Si vous ou le membre de votre famille trouvez que les restaurants sont trop bruyants et achalandés, songez à utiliser les stratégies ci-dessous :

- Allez à un restaurant qui est moins achalandé. Par exemple, évitez les bars sportifs qui sont plus bruyants et mouvementés que la plupart des restaurants et où les nombreux écrans de télé diffusant toutes sortes d'événements sportifs pourraient vous perturber.

« [Ma femme] n'a pas besoin de préparer le repas ou de faire la vaisselle ni rien – on mange au restaurant et quelqu'un d'autre s'occupe de nettoyer. »

— Personne atteinte d'un trouble cognitif



- Demandez au personnel si vous pouvez vous asseoir dans une banquette ou à une table contre le mur extérieur du restaurant, loin de la cuisine. C'est souvent mieux que d'être assis au beau milieu du restaurant.
- Sortez pour souper en dehors des heures de pointe.
- Plutôt que d'aller au restaurant, allez manger chez un membre de votre famille ou un ami.
- Trouvez un endroit tranquille au restaurant ou dans la maison du membre de votre famille ou de votre ami où vous pouvez aller si vous devenez trop fatigué ou trop stimulé.

Si vous avez de la difficulté à choisir parmi toutes les possibilités de repas et à prendre des décisions, songez à utiliser les stratégies ci-dessous:

- Allez à un de vos restaurants préférés où vous connaissez le menu et peut-être même certains membres du personnel.
- Regardez les menus en ligne à l'avance et choisissez ce que vous allez manger avant de vous rendre au restaurant. Ainsi, vous n'aurez pas l'impression qu'on exerce de la pression sur vous pour que vous preniez vite une décision.
- Si vous avez déjà mangé à ce restaurant, décidez ce que vous allez manger avant d'y aller selon votre expérience antérieure.
- Dressez la liste de vos mets préférés à divers restaurants et consultez-la quand vous retournez à un de ces restaurants.
- Demandez au serveur de vous donner plus de temps pour examiner le menu – et faire votre choix.
- Commandez la même chose que votre ami ou le membre de votre famille.
- Si vous passez une commande de nourriture à un comptoir, attendez d'avoir fait votre choix avant de faire la file afin de ne pas vous sentir forcé à faire un choix sous pression.
- Demandez à votre ami ou au membre de votre famille de commander pour vous pendant que vous allez choisir une table.

ce n'est pas seulement une question de nourriture

Bien que l'alimentation et les repas soient essentiels au maintien du corps, ils offrent aux personnes atteintes d'un trouble cognitif une occasion de continuer à se sentir liés à d'autres personnes et constituent une façon d'honorer l'identité et l'essence de ces personnes. Ces activités peuvent aussi servir à nous indiquer si la vie se déroule bien ou s'il y a des changements auxquels il faudrait prêter attention. Ainsi, l'alimentation et les repas ne servent pas uniquement à nourrir le corps, mais ils servent aussi à nourrir l'âme et ce qui fait de nous des êtres humains. De plus, l'alimentation et les repas peuvent fournir une occasion de stimulation sociale et un changement de décor. Le seul fait de se faire inviter à sortir ou à se joindre à d'autres pour prendre un repas peut suffire. Vous trouverez ci-dessous des stratégies visant à nourrir l'âme, y compris maintenir les relations sociales, profiter de chaque moment et prendre part à une conversation stimulante.

maintenir des relations sociales

- Assistez à des activités sociales organisées par l'église ou la communauté, ou mangez avec des amis ou la famille.
- Connaissez vos limites. Les grands groupes peuvent être trop stimulants et on peut se sentir perdu, déconcerté ou stressé.
 - Connaissez vos limites. Les grands groupes peuvent être trop stimulants et on peut se sentir perdu, déconcerté ou stressé.
 - Établissez une limite de temps (p. ex. mariage – n'allez qu'à la cérémonie).
 - Trouvez un endroit tranquille où vous recueillir.
 - Allez-y avec une personne avec qui vous êtes à l'aise et qui comprend votre situation et vos besoins.
- Les petits groupes favorisent les interactions plus intimes.

« J'aime tellement leur compagnie... même si c'est simplement aller prendre un café; ça n'a vraiment rien à voir avec la nourriture. »

— Personne atteinte d'un trouble cognitif



- Demandez aux autres membres de la famille et aux amis de parler lentement, de faire des pauses et de répéter au besoin.

réserver plus de temps pour les repas

- Prévoyez plus de temps pour les repas.
- Traitez le repas comme l'événement principal de la journée pour bavarder avec la famille ou comme un événement spécial pendant la semaine.
- L'heure des repas peut être une occasion pour la famille d'observer les changements et de reconnaître les difficultés liées à l'évolution de la maladie.
- Ralentir peut augmenter l'appétit et améliorer la digestion.

les conversations

- Vivez le moment présent pendant vos conversations.
- Donnez à chacun le temps de répondre et de prendre part à la conversation.
- Ne passez pas d'un sujet de conversation à l'autre trop rapidement et ayez des moments de silence afin que la personne atteinte d'un trouble cognitif ait le temps de traiter l'information et de participer à la conversation.
- Si vous avez de la difficulté à lancer ou à maintenir une conversation:
 - Servez des aliments qui pourraient avoir une certaine signification pour vous ou votre proche (p. ex. un aliment que vous mangiez régulièrement pendant votre enfance) et utilisez ce souvenir pour lancer une conversation.
 - Pendant les repas, assoyez-vous près d'une fenêtre et parlez du paysage.
 - Proposez des lectures pour stimuler la conversation.
 - Donnez des nouvelles d'autres membres de la famille.
 - Consultez l'album souvenir de la famille avant le repas pour avoir des idées de conversation.
 - Parlez d'événements passés ou de projets futurs (p. ex. voyages, visites à la famille ou sorties).
 - Parlez d'une émission de télé ou d'un film que vous avez vu récemment ou d'un sermon que vous avez entendu dernièrement.

la sécurité

Vous trouverez ci-dessous des questions de sécurité dont il faut tenir compte lorsque vous mangez chez vous ou ailleurs.

la sécurité et la préparation des repas à la maison

- Ayez un extincteur d'incendie multifonctionnel dans la cuisine.
- Assurez-vous d'avoir assez de détecteurs de fumée dans la maison en cas d'incendie ainsi qu'un détecteur de monoxyde de carbone.
- Ayez une trousse de premiers soins à portée de la main.
- Évitez d'utiliser de l'huile chaude pour la cuisson.
- Laissez-vous des rappels, comme « éteins la cuisinière ». Assurez-vous de placer ces rappels dans des endroits bien visibles.
- Utilisez des appareils ménagers dotés d'un arrêt automatique.
- Utilisez systématiquement des minuteries.
- Installez sur les éléments chauffants et les cuisinières à gaz des valves d'isolement qui éteignent l'équipement au bout d'un certain temps.
- Si possible, réglez la température du système d'eau chaude à une température « sécuritaire ».
- Faites attention lorsque vous utilisez, rangez ou nettoyez des couteaux tranchants.
- Ne placez pas de petits tapis dans la cuisine.
- Essayez immédiatement tout liquide renversé.
- Faites attention lorsque vous vous étirez pour atteindre des articles sur les tablettes du haut – vous risquez de tomber si vous avez des problèmes d'équilibre.
- Entreposez la nourriture, les ustensiles, les casseroles et les poêles sur les tablettes du bas.
- Demandez de l'aide lorsque vous cuisinez et un soutien régulier pour la préparation des repas de la semaine.
- Lorsque votre maladie évolue, songez à utiliser un four grille-pain ou un four à micro-ondes plutôt que la cuisinière.

la sécurité lorsque vous magasinez ou que vous mangez dans la communauté (au restaurant)

- Faites attention lorsque vous touchez les assiettes – elles peuvent être chaudes.
- Assurez-vous que les liquides chauds sont au milieu de la table.
- Faites attention lorsque vous utilisez des pailles – assurez-vous qu’elles sont de la bonne taille pour le verre afin d’éviter de vous blesser aux yeux ou de renverser votre boisson.
- Faites attention lorsque les ustensiles sont enroulés dans une serviette – les couteaux tranchants et les fourchettes pointues peuvent causer des blessures.
- Faites très attention lorsque vous êtes dans un restaurant où les lumières sont tamisées.
- Si vous êtes assis dans une banquette élevée (il faut monter une marche), faites attention lorsque vous y montez et en descendez.
- Le plancher près du bar et de la cuisine pourrait être glissant – soyez prudent lorsque vous marchez dans ces sections du restaurant.
- Utilisez une carte de crédit ou de débit plutôt que de l’argent comptant pour payer vos repas et vos provisions.
- Utilisez des indices pour vous aider à vous rappeler les mots de passe et les NIP de vos cartes de débit ou de crédit – ne gardez pas le mot de passe ou le NIP dans votre portefeuille. Vous pouvez aussi parler à un représentant de votre banque ou de votre compagnie de fiducie au sujet des cartes de débit ou de crédit sans NIP ou de la marche à suivre pour contourner la puce.
- Si vous payez en argent comptant, ayez des petites coupures – c’est ainsi plus facile d’avoir la monnaie exacte.
- Demandez s’il est possible d’établir un compte à un restaurant familier ou préféré.
- Allez magasiner ou manger au restaurant avec une personne à qui vous faites confiance, qui peut vous aider.

« Je préfère les petites épicerie et je préfère l’épicerie où tout le monde me connaît. Je ne vais à aucune autre épicerie; c’est mon choix. »

— Personne atteinte d’un trouble cognitif

appui de ce guide

En tant que nutritionniste et chercheuse, je travaille depuis un certain temps avec des personnes atteintes d'un trouble cognitif et leurs partenaires en soins pour ce qui est de la nutrition, des problèmes liés à l'alimentation et des façons de rester en bonne santé en mangeant sainement. Pour bon nombre d'entre eux, ce n'est pas facile. Ce nouveau guide élaboré « par nous pour nous », *L'alimentation et l'heure des repas*, propose aux personnes atteintes d'un trouble cognitif et à leurs partenaires en soins une foule de conseils pratiques et d'idées concernant les préoccupations quotidiennes à l'égard de la nourriture et de l'alimentation. Les renseignements qu'il renferme sur les façons d'acheter les aliments, d'entreposer la nourriture ainsi que de préparer et de prendre les repas favoriseront la confiance en soi relativement à la nourriture et aux questions connexes. De plus, ce guide encourage les lecteurs à prendre plaisir à manger et à maintenir des contacts sociaux au moyen des repas et il contribuera à améliorer le bien-être des personnes atteintes d'un trouble cognitif en rendant l'alimentation et l'heure des repas plus agréables.

Bryna Shatenstein Ph.D., Dt.P.

*Associate Professor, Département de nutrition, Université de Montréal
Chercheuse, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal*

Le guide *L'alimentation et l'heure des repas* est un outil génial conçu pour aider les personnes ayant une perte de mémoire et leurs partenaires en soins. La simplicité et l'aspect pratique du guide font de cette ressource un ouvrage indispensable pour les personnes atteintes d'un trouble cognitif et les membres de la famille qui leur procurent des soins. Il est extrêmement important de maintenir un régime alimentaire équilibré pour rester en bonne santé. Il faut mettre ce guide à la disposition de toutes les personnes atteintes d'un trouble cognitif et de leurs partenaires en soins.

M Alfieri, RD

*Professeure adjointe en clinique
Université McMaster*

remerciements

Les collaborateurs au guide élaboré « par nous pour nous »:

Brenda Hounam, Ron et Anne Hopewell, et Faith Brender

Pour leur contribution personnelle, nous aimerions aussi remercier:

Les personnes qui ont participé à l'étude *Eating Together*, les membres participant au volet L.E.A.D. du programme du John Noble Home, à Brantford, en Ontario, au Canada, et Gail Robinet

Merci aussi à:

- MAREP: Lisa Loiselle, Kim Lopez et Sherry Dupuis
- Appui du guide : Bryna Shatenstein et Marg Alfieri
- Conception graphique de la page couverture : Brenda Hounam
- Services de création : Advance Printing

Ce projet a été partiellement subventionné au moyen des fonds accordés à l'étude *Eating Together* (dirigée par Heather Keller, Ph.D., et financée par le CRSH) et par le Murray Alzheimer Research and Education Program (MAREP), division principale du RBJ Schlegel – UW Research Institute for Aging, Faculté des sciences appliquées de la santé de l'Université de Waterloo (www.marep.uwaterloo.ca).

L'histoire de Brenda : la source d'inspiration de la série de guides élaborés « par nous pour nous »

Quand Brenda Hounam a reçu un diagnostic de maladie d'Alzheimer à 53 ans, elle s'est rendu compte qu'il existait très peu de renseignements destinés aux personnes qui étaient au stade précoce de perte de mémoire. La plupart des gens croyaient que les personnes ayant subi une perte de mémoire n'avaient plus la capacité d'apprendre et de participer à leurs soins. Brenda savait qu'il en était autrement. Elle était motivée à combler cette lacune – à élaborer une série de ressources conçues expressément *par* les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée *et pour* elles.

En 2006, elle a proposé son idée à deux de ses pairs et a été étonnée de leur enthousiasme et du soutien qu'ils lui ont offert. Grâce aux contacts que Brenda avait établis à la Société Alzheimer de Brant, à la Société Alzheimer de St. Thomas et au Murray Alzheimer Research and Education Program de l'Université de Waterloo, elle a pu se mettre en rapport avec bon nombre de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée d'un bout à l'autre de la province pour leur demander de collaborer à ce qui allait devenir les guides élaborés « par nous pour nous » (PNPN). Ces guides renferment des conseils et des stratégies à utiliser pour relever les défis quotidiens et améliorer le bien-être des personnes vivant avec une perte de mémoire. Depuis la publication du premier guide, *Entraînement de la mémoire*, et des guides subséquents, qui abordent les problèmes soulevés par des personnes ayant un trouble cognitif, le projet a évolué et comprend un guide conçu en partenariat avec des personnes atteintes de troubles cognitifs et des partenaires familiaux en soins, ainsi qu'une série portant sur les besoins des partenaires familiaux en soins.

La philosophie du projet demeure la même – les guides élaborés « par nous pour nous » mettent principalement l'accent sur les expériences, les suggestions et les conseils fournis par des personnes directement touchées par un trouble cognitif POUR les personnes directement touchées. Brenda s'est avérée une véritable source d'inspiration et un excellent modèle pour ses pairs. Sans sa détermination et sa persévérance, ce projet n'aurait pas vu le jour et ne serait pas reconnu à l'échelle internationale.

nous vous invitons à faire des commentaires

Si vous avez reçu un diagnostic de stade précoce de perte de mémoire ou si vous êtes un partenaire en soins et que vous aimeriez faire des commentaires sur ce guide ou nous proposer des sujets de guides futurs, veuillez communiquer avec le MAREP à marep@uwaterloo.ca.

Pour commander d'autres exemplaires de ce guide, communiquez avec:

The Murray Alzheimer Research and Education Program
Université de Waterloo
Waterloo, ON, Canada N2L 3G1

1-519-888-4567, poste. 36880

ou visitez le www.marep.uwaterloo.ca



RESEARCH INSTITUTE *for* AGING

UNIVERSITY OF
WATERLOO

Vous avez la permission d'agrandir le présent guide pour répondre aux besoins visuels des lecteurs.