

## En quoi consistent l'Alzheimer et les maladies apparentées?

L'Alzheimer et les maladies apparentées se manifestent par une altération cognitive, dont les troubles liés à la mémoire, à la concentration, à la résolution des problèmes et au langage, suffisamment grave pour affecter notre capacité à poursuivre nos activités quotidiennes. Notre comportement et nos émotions peuvent également être affectés.

Ces maladies sont progressives, c'est-à-dire que les symptômes s'aggravent au fur et à mesure de la dégénérescence des cellules et de leur mort éventuelle.

Outre la maladie d'Alzheimer, il existe plusieurs autres maladies apparentées: les maladies vasculaires (dues à un accident vasculaire cérébral), la maladie à corps de Lewy, les traumatismes crâniens, la dégénérescence fronto-temporale, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la maladie de Parkinson et la maladie de Huntington. Ces affections peuvent présenter des symptômes similaires ou qui se chevauchent. Il n'existe aucun remède curatif à ces maladies et leur progression ne peut être renversée. Toutefois, les options de traitement et les choix en matière de style de vie peuvent souvent ralentir leur progression.

## Qu'est-ce qu'une approche centrée sur la personne dans le contexte des repas?

Toute approche centrée sur la personne commence par tenir compte de la personne atteinte de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée comme un être humain à part entière qui possède ses propres attributs, ses propres valeurs personnelles et ses propres antécédents. Toutes les personnes ont les mêmes droits à la dignité, au respect et au privilège de participer pleinement à la vie de leur environnement.

Les soins centrés sur la personne sont interactifs. Les personnes peuvent participer à leurs propres soins lors des premiers stades de la maladie. Au fur et à mesure de sa progression, les membres de la famille jouent un rôle central pour assurer la santé et le bien-être de leur parent.

Une approche centrée sur la personne au moment des repas repose sur :

- le fait de se renseigner sur la maladie, son évolution et la manière dont elle affecte la capacité des personnes à s'acquitter des tâches quotidiennes;
- la conviction que la communication est toujours possible;
- le fait de se concentrer sur les capacités et les aptitudes que la personne détient encore plutôt que sur celles qu'elle a perdues;
- le respect de son intimité et de sa dignité;
- le fait de proposer un choix et de respecter ses préférences dans la mesure du possible;
- le fait d'encourager son indépendance et son autonomie;
- une attention et une souplesse aussi grandes que possible;
- l'aménagement d'un environnement qui répond à ses besoins;
- le maintien de la sécurité.

## Comment la maladie d'Alzheimer affecte-t-elle la capacité à s'alimenter?

Le cerveau est constitué de plusieurs parties qui ont chacune leurs propres fonctions. Bien que ces parties soient distinctes, elles doivent travailler ensemble pour accomplir une tâche, aussi simple soit-elle. Au fur et à mesure que la maladie d'Alzheimer affecte les différentes régions du cerveau, certaines fonctions ou aptitudes peuvent disparaître. Lorsqu'un maillon de la chaîne vient à se rompre, la personne aura besoin d'aide pour pouvoir accomplir la tâche en question.

Par exemple, au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, le cerveau pourrait ne plus recevoir les signaux de l'estomac qui indiquent la faim ou la soif. La personne atteinte aura alors besoin d'aide pour s'alimenter compte tenu des difficultés qui peuvent survenir.

Il se peut que la personne :

- ne sache plus se servir d'ustensiles ou de couverts;
- ne sache pas quoi faire avec la nourriture placée devant elle;
- mette trop de nourriture dans sa bouche;
- mange trop vite;
- avale la nourriture sans la mâcher;
- mange des produits non comestibles.

Maintenir une alimentation saine et équilibrée est important pour nous tous. Cela peut devenir difficile pour la personne en raison des changements cérébraux qu'entraîne la maladie. La personne pourrait :

- ne plus apprécier la nourriture ou les boissons;
- perdre son appétit;
- oublier de manger ou de boire;
- oublier qu'elle a déjà mangé;
- avoir des difficultés à avaler;
- manger excessivement;
- avoir envie de manger certains aliments plus que d'habitude.

La bonne nouvelle est que la personne peut continuer à apprécier la nourriture et éprouver du plaisir à passer un moment avec les autres autour d'un repas. Il est essentiel de continuer à l'impliquer lors des repas. En étant attentif et en adaptant certains rituels, on peut encourager la personne à s'alimenter de manière autonome.

## Altération des capacités et défis au moment des repas : conseils et stratégies

Au stade léger de la maladie, la personne conservera une grande partie de ses capacités et sera assez autonome. Lorsqu'il s'agit de s'alimenter, concentrez-vous sur ce qu'elle peut faire correctement. Au fur et à mesure de l'évolution de la maladie, elle aura cependant besoin de plus d'aide.

Ces conseils et stratégies peuvent aider la personne à s'adapter aux changements en matière d'alimentation :

Essayez d'avoir une conversation avec la personne sur les changements qui affectent ses capacités et sur la manière dont vous pouvez l'aider à s'ajuster pour qu'elle puisse s'alimenter de manière aussi autonome que possible.

- Si elle éprouve des difficultés à s'alimenter, donnez-lui des signaux visuels et verbaux.
- Essayez d'éviter de la nourrir, car cela pourrait diminuer son autonomie.
- Impliquez la personne en adaptant les activités liées aux repas pour maximiser ses capacités restantes. Par exemple, simplifiez les tâches, fournissez des instructions détaillées (une à la fois), offrez votre aide lorsque cela est nécessaire et choisissez des tâches qui correspondent à ses capacités.
- Concentrez-vous sur ce que la personne est encore capable de faire. Encouragez-la à vous aider à préparer le repas, dresser et débarrasser la table.
- Demandez-lui ce qu'elle préfère manger. Ne soyez pas étonné si, un jour, vous lui servez son plat ou son dessert préféré et qu'elle vous dise qu'elle n'aime pas et qu'elle n'a jamais aimé ça!
- Si la personne n'est plus capable de préparer son repas, pensez à utiliser un service tel que la Popote roulante, contactez un organisme de soutien communautaire local qui propose de l'aide pour les préparer, achetez des plats faits maison aux marchés fermiers, lors d'événements communautaires et dans les boulangeries de votre communauté.
- Profitez du moment du repas pour en apprendre un peu plus sur ses souhaits d'avenir. Découvrir ses préférences en matière de soins vous aidera à combler ses souhaits au fur et à mesure de l'évolution de la maladie.
- Ne négligez pas les problèmes de sécurité potentiels. Par exemple : la personne pourrait s'égarer dans une épicerie ou oublier d'éteindre la cuisinière.
- Pensez à consulter un ergothérapeute pour évaluer le niveau de sécurité de la cuisine et les autres dangers domestiques. Pour trouver un ergothérapeute près de chez vous, rendez-vous à [www.find-an-ot.ca/fr/](http://www.find-an-ot.ca/fr/)
- Pensez à commander de la nourriture, manger à l'extérieur ou préparer plusieurs repas pendant le weekend et les congeler.

**« Évitez de vous énerver ou de vous contrarier car cela se ressentira. Restez décontracté et gardez, si possible, votre sens de l'humour. » - Un aidant**

Pour les aidants, le moment du repas peut être stressant. Assurez-vous de prendre soin de vous et de demander de l'aide à des amis et des membres de la famille.

Pour encourager l'indépendance de la personne, essayez de :

- lui téléphoner pour lui rappeler de manger;
- préparer de la nourriture à manger avec les doigts;
- utiliser des bols, des cuillères, des verres antifuites et des surfaces antidérapantes;
- noter des instructions simples étape par étape pour préparer un plat particulier;
- coller des étiquettes ou des images sur les armoires et les tiroirs pour qu'il soit plus facile de trouver les ustensiles de cuisine et les denrées alimentaires;
- organiser la cuisine pour que les ustensiles nécessaires à la préparation d'un repas soient bien en évidence;
- ranger les ustensiles, la nourriture, les casseroles et les poêles sur les étagères inférieures (les ranger sur les étagères supérieures pose un risque de chute en raison des problèmes d'équilibre).

Si vous faites livrer des repas, ne présumez pas que ceux-ci seront toujours consommés. La personne pourrait les oublier dans le réfrigérateur. Rappelez-lui qu'il faut sortir le repas du réfrigérateur et le réchauffer.

## Le moment du repas est une opportunité

Le repas, c'est bien plus qu'une question d'alimentation. Physiquement, c'est un événement rassembleur. Il donne la possibilité de tisser des liens sociaux et émotionnels lorsque les personnes parlent de leur journée, se remémorent le passé et en apprennent l'une sur l'autre. Dîner avec autrui peut réjouir la personne à l'avance et réduire son risque d'isolement.

Si la personne ne peut pas communiquer verbalement, elle peut toutefois écouter la conversation, ce qui constitue une autre manière de participer. Vous pouvez également communiquer par le rire. Le rire est engageant et il est contagieux. Il permet aux personnes de se rapprocher et les aide à réagir à des situations difficiles ou embarrassantes.

Les réunions avec la famille élargie et les amis, les repas de fête et les anniversaires permettent aux membres des familles et aux aidants de maintenir des liens avec la personne atteinte de la maladie, surtout si cette dernière participe à moins d'activités en famille ou avec ses amis. Toutefois, dans la mesure du possible, limitez le nombre de convives de manière à ce que la personne ne soit pas submergée par le bruit et l'intensité. Bien que ces événements soient festifs, ils peuvent être extrêmement stressants.

**« Ce qui compte, ce n'est pas ce qui est important pour vous et ce que vous croyez que la personne devrait manger ou faire... ce qui importe, c'est de la rendre heureuse et de la satisfaire. » - Un aidant**

## Changez de rôle

Vous n'êtes probablement pas prêt à prendre en charge la préparation des repas car vous n'avez jamais eu à le faire auparavant. La personne atteinte de la maladie, quant à elle, ne veut peut être pas abandonner la préparation des repas par peur de perdre son identité ou parce qu'elle ne se rend pas compte qu'elle a des difficultés à le faire.

Pour honorer l'identité de la personne et lui permettre de rester impliquée, donnez-vous le temps de vous adapter à vos nouveaux rôles. Cela veut dire que si la personne s'occupait de la cuisine, elle sera maintenant de moins en moins impliquée et que vous devrez en assumer de plus en plus la responsabilité.

## Nutrition

Aucun régime alimentaire particulier n'est nécessaire, mais un mode de vie sain est aussi important pour la santé du cerveau que pour le reste du corps. Le diabète, l'hypertension, un taux de cholestérol élevé et l'obésité sont des facteurs de risque de la maladie d'Alzheimer. De nombreux choix alimentaires permettent d'améliorer la santé du cerveau. Adoptez une alimentation diversifiée riche en fruits et légumes de couleur foncée, y compris des aliments riches en antioxydants comme les bleuets et les épinards, mais aussi en oméga 3 que l'on trouve dans les poissons et l'huile de canola. Si vous avez besoin d'aide pour planifier ce type de régime, discutez-en avec un diététiste autorisé ou votre médecin.

**« Ne vous inquiétez pas si tous vos repas ne sont pas équilibrés. Faites ce que vous pouvez dans la mesure du possible, ne soyez pas perfectionniste. » – Un aidant**

## À quoi dois-je m'attendre?

### Stade léger

En général, au stade léger de la maladie d'Alzheimer, les habitudes alimentaires de la personne ne changent pas. Voici quelques problèmes qui pourraient survenir et des conseils et stratégies pour vous aider :

Défis auxquels vous pourriez être confrontés	Stratégies utiles à essayer
<b>Perte de mémoire</b> Sauter un repas, oublier de manger ou oublier que l'on a déjà mangé.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous vous occupez d'une personne atteinte de la maladie, vous pourriez lui téléphoner pour lui rappeler de manger, ou lui signaler quand il est l'heure de sortir un plat précuit du réfrigérateur et de le réchauffer.</li><li>• Si vous êtes vous-même atteint de la maladie et que vous vivez seul, essayez de vous laisser des pense-bêtes ou réglez une alarme pour vous rappeler de prendre votre repas.</li></ul>
<b>Jugement amoindri</b> Laisser la cuisinière (ou un autre appareil électroménager) allumée et ne pas s'en rendre compte.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si vous vous occupez d'une personne atteinte de la maladie, rappelez-lui de régler la minuterie lorsqu'elle utilise la cuisinière ou le four.</li><li>• Si vous êtes vous-même atteint de la maladie et que vous vivez seul :<ul style="list-style-type: none"><li>○ Laissez-vous des pense-bêtes pour vous rappeler d'éteindre la cuisinière et assurez-vous de les placer là où vous les verrez souvent.</li><li>○ Si vous utilisez une minuterie, utilisez un pense-bête pour vous rappeler à quoi elle sert.</li><li>○ Achetez des appareils électroménagers munis d'interrupteurs automatiques (comme les bouilloires électriques).</li><li>○ Faites venir un ergothérapeute pour évaluer la sécurité de votre cuisine.</li><li>○ Pensez à commander des plats, des fruits et des légumes frais auprès de votre agence de soutien communautaire locale comme la Popote roulante.</li></ul></li></ul>

### Stade modéré

La capacité à suivre toutes les étapes requises pour préparer un repas et manger peut diminuer au cours du stade modéré. Voici quelques problèmes liés à l'alimentation qui peuvent affecter les personnes atteintes de la maladie, ainsi que des stratégies et des conseils pratiques pour y remédier :

Défis auxquels vous pourriez être confrontés	Stratégies utiles à essayer
<b>Constipation</b> La constipation est une complication fréquente de certains troubles neurologiques qui affectent les nerfs nécessaires à la digestion. La constipation peut se produire lorsqu'on ne boit pas suffisamment de liquides ou qu'on ne consomme pas assez de fibres. Les personnes atteintes de la maladie peuvent refuser de boire car elles ont des difficultés à se rendre aux toilettes à temps ou souffrent d'incontinence. La constipation peut aussi être l'effet secondaire de médicaments.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rappelez à la personne de boire des liquides tout au long de la journée pour qu'elle ne se déshydrate pas et qu'elle ne souffre pas de constipation.</li><li>• Si la personne a tendance à s'agiter, elle est moins susceptible de s'asseoir pour manger. Offrez-lui donc des jus en boîte, des bouteilles d'eau et des collations à emporter telles que des fruits de manière à ce qu'elle puisse s'hydrater et s'alimenter tout en marchant.</li><li>• Essayez d'orienter le lit de sorte que la personne puisse bien repérer les toilettes.</li><li>• Pour s'assurer qu'elle se rende rapidement dans la salle de bain, placez des pancartes dans la maison pour la guider ou affichez l'image des toilettes sur la porte de la salle de bain.</li><li>• Songez à placer un urinoir, une bassine ou une chaise percée près du lit.</li></ul>

Défis auxquels vous pourriez être confrontés	Stratégies utiles à essayer
<p><b>Déshydratation</b></p> <p>Il se peut que la personne oublie de boire ou ne prenne pas assez de fluides parce qu'elle ne se rend pas compte qu'elle a soif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assurez-vous de lui offrir régulièrement de l'eau, du jus ou d'autres fluides pour éviter la déshydratation.</li> <li>Dans le courant de la journée, ne limitez pas la quantité de liquides.</li> </ul>
<p><b>Perte d'appétit et perte de poids</b></p> <p>Les médicaments et les autres troubles de la santé (tels que les problèmes cardiaques, le diabète, la constipation ou la dépression) peuvent entraîner la perte d'appétit.</p> <p>Les problèmes de santé buccodentaire tels que les caries ou les maladies des gencives (gingivite) peuvent provoquer des douleurs et affecter l'appétit et donc mener à une perte de poids involontaire.</p> <p>Les dentiers mal ajustés ou la sécheresse buccale peuvent aussi contribuer à la perte d'appétit.</p> <p>Le fait de faire les cents pas ou d'errer peut survenir au stade modéré de la maladie. Si la personne marche beaucoup, elle aura besoin de plus de calories pour maintenir son poids.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Préparez des plats appétissants et essayez de manger ensemble. Faire la cuisine peut aussi aider à stimuler les sucs digestifs.</li> <li>Cuisinez les plats préférés de la personne pour l'encourager à manger.</li> <li>Songez à aborder avec le médecin traitant la question des suppléments vitaminés et alimentaires.</li> <li>Bien que le surplus de glucides et de graisses ne soit pas sain, il peut aider à maintenir le poids de la personne.</li> <li>Des petites portions de repas fréquentes ou des collations nutritives peuvent être plus tentantes et faciles à consommer que trois repas principaux par jour, surtout si la personne a peu d'appétit.</li> <li>Des soins quotidiens et des examens dentaires réguliers sont essentiels pour maintenir une bonne santé buccodentaire.</li> <li>Prévoyez des examens dentaires réguliers et assurez-vous que le dentiste a déjà traité des personnes atteinte de troubles cognitifs. Si votre dentiste ne sait pas comment faire, conseillez-lui de consulter les ressources supplémentaires à la fin de cette brochure.</li> <li>Pensez à utiliser des informations qui font partie du vécu de la personne en faisant allusion à certains types de relations sociales qu'elle aurait eues afin de l'encourager à manger (par exemple, prendre le thé avec des amis, manger des collations tout en regardant un film, plats spéciaux ou pâtisseries ayant trait aux pratiques religieuses).</li> </ul>
<p><b>Suralimentation</b></p> <p>Une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer peut se suralimenter parce qu'elle oublie qu'elle a déjà mangé, parce qu'elle a très envie de certains aliments, ou parce qu'elle accumule de la nourriture pour la consommer plus tard.</p> <p>La dégénérescence fronto-temporale, qui affecte les parties du cerveau normalement associées à la personnalité, au comportement, aux émotions, au langage, à la parole, à la pensée abstraite et aux mouvements peut aussi entraîner la suralimentation parce qu'elle peut pousser les gens à porter à la bouche de manière compulsive toutes sortes de choses, y compris des produits non comestibles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Surveillez la personne afin de la décourager à s'alimenter avec excès. Pour éviter l'étouffement, coupez la nourriture en petits morceaux. Rappelez-lui également de bien mâcher, d'avaler et de prendre son temps.</li> <li>La suralimentation peut découler de l'ennui ou de la dépression. Assurez-vous donc que la personne se consacre à des occupations enrichissantes tout au long de la journée.</li> <li>La suralimentation relève peut-être d'une préférence pour des aliments spécifiques. Si la personne est diabétique, vérifiez son taux de glycémie avant le repas. Faites en sorte de toujours avoir des collations saines, comme des morceaux de fruits, des yogourts ou des compotes de pomme à portée de main.</li> <li>Espacez les produits alimentaires de manière à ce qu'il n'y en ait qu'un seul visible à la fois (c'est-à-dire servez un aliment, puis retirez-le, servez-en un autre, puis retirez-le).</li> <li>Limitez la consommation de nourriture pour éviter une prise de poids excessive. Si vous ne pouvez pas, proposez autant d'aliments sains que possible (fruits, yogourts).</li> </ul>

<b>Défis auxquels vous pourriez être confrontés</b>	<b>Stratégies utiles à essayer</b>
<p><b>Jugement amoindri</b></p> <p>La personne pourrait ne pas reconnaître les ustensiles sur la table ou les aliments dans l'assiette. Il se peut qu'elle utilise un couteau pour attraper la nourriture à la place d'une fourchette, ou qu'elle prenne la nourriture mais qu'elle ne sache pas quoi en faire. Il se peut qu'elle essaie de boire directement à l'assiette plutôt qu'avec une tasse.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquez avec la personne à l'aide de paroles et de gestes. Cela pourrait l'amener à mimer l'action de manger, par exemple en prenant la nourriture avec une fourchette et en la portant à la bouche.</li> <li>• Donnez des instructions simples et faciles à suivre. Par exemple, « Prends ta fourchette. Pique la nourriture avec. Mets-la dans la bouche. »</li> <li>• Si nécessaire, placez une cuillère dans la main de la personne, placez votre main par-dessus la sienne et guidez la nourriture vers sa bouche. Elle pourrait continuer seule après l'avoir aidée une ou deux fois.</li> <li>• Si la personne semble avoir des problèmes pour s'acquitter d'une tâche, soyez respectueux et demandez-lui si elle souhaite de l'aide plutôt que de le présumer.</li> </ul>
<p><b>Manque de concentration</b></p> <p>L'acte de manger fait appel à un ensemble d'aptitudes complexes, comme découper ses aliments, les saisir avec la fourchette, les porter à la bouche, les mâcher et les avaler. Cela nécessite un niveau de concentration qu'une personne atteinte de la maladie n'est peut-être pas capable de maintenir. Les distractions avoisinantes peuvent aussi déconcentrer la personne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limitez les distractions : servez le repas dans un endroit calme de manière à ce que la personne puisse se concentrer sur ce qu'elle mange. Eteignez la télévision, la radio et la sonnerie du téléphone.</li> <li>• Simplifiez la table et le cadre. Songez à retirer les fleurs, les décorations de table et les condiments. Utilisez seulement les ustensiles nécessaires au repas.</li> <li>• Essayez de maintenir une ambiance aussi calme et relaxante que possible.</li> <li>• Faites preuve de souplesse. Si la personne veut être seule lors du repas, ne l'obligez pas à manger à table. Si elle souhaite rester dans le salon où elle est à l'aise, permettez-le-lui. La personne pourrait avoir des difficultés à changer ses habitudes. Vous pouvez toujours utiliser des plateaux de courtoisie dans le salon.</li> </ul>
<p><b>Refuser/Recraché la nourriture</b></p> <p>La personne pourrait refuser ou recracher la nourriture si elle :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• a oublié comment manger, mâcher ou avaler;</li> <li>• a besoin d'aide pour manger;</li> <li>• n'aime pas le goût ou la texture;</li> <li>• ne sait pas qu'il est l'heure de manger;</li> <li>• essaie de communiquer que la nourriture est trop chaude ou froide, par exemple.</li> </ul> <p>Inversement, il se pourrait qu'elle garde la nourriture en bouche parce qu'elle ne sait pas quoi en faire une fois mastiquée. Elle pourrait aussi ne pas se sentir bien.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez la température de la nourriture pour vous assurer qu'elle n'est ni trop chaude ni trop froide.</li> <li>• Servez-lui ses plats préférés.</li> <li>• Rappelez-lui d'avalé si elle ne sait pas quoi faire avec la nourriture une fois qu'elle l'a mâchée.</li> <li>• Consultez un médecin ou un orthophoniste si sa déglutition vous inquiète.</li> <li>• Rendez-vous périodiquement chez le dentiste et le médecin. Faites-lui régulièrement passer des examens de la vue et de l'ouïe pour assurer une expérience sensorielle optimale.</li> </ul>

Défis auxquels vous pourriez être confrontés	Stratégies utiles à essayer
<p><b>Déclin des capacités visuelles et motrices</b></p> <p>Au fur et à mesure de la progression de la maladie, la vue de la personne et sa capacité à juger où se trouve un objet par rapport à un autre changeront également. Il deviendra alors difficile de distinguer les objets sur la table. Cela pourra affecter ses mouvements et sa coordination.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choisissez une nappe ou un napperon et une assiette de couleurs contrastées.</li> <li>• Évitez les vaisselles, les nappes et les napperons à motifs car ceux-ci pourraient troubler ou distraire la personne.</li> <li>• Servez de la nourriture colorée et facile à discerner dans l'assiette.</li> <li>• Évitez les verres en polystyrène et les serviettes en papier : des morceaux pourraient être accidentellement ingérés.</li> <li>• Choisissez des ustensiles et des plats faciles à tenir.</li> <li>• Servez la nourriture dans des grands bols plutôt que dans des assiettes, ou utilisez des assiettes munies d'un rebord ou de bords protecteurs qui sont faciles à tenir.</li> <li>• Optez pour des tasses à grande hanse car elles sont probablement plus faciles à utiliser. Celles munies d'un couvercle permettent d'éviter que le liquide ne se renverse.</li> <li>• Ne proposez qu'un seul ustensile. Les cuillères sont plus faciles à manier. Utilisez celles à manche large ou celles ayant une texture ou une couleur différente pour qu'elles soient plus faciles à identifier et à manier.</li> <li>• Assurez-vous que l'assiette est stable et utilisez des napperons ou un torchon humide pour éviter qu'elle ne glisse.</li> <li>• Étant donné qu'on encouragera l'autonomie de la personne aussi longtemps que possible, les repas risquent d'être salissants. Songez à utiliser une grande serviette pour ramasser les débris et les débarrasser sans bouleverser la personne. Songez aussi à utiliser des protège-vêtements.</li> <li>• Évitez les couteaux tranchants ou la vaisselle en porcelaine fine.</li> <li>• Faites attention à bien couper la nourriture en petits morceaux (environ la taille d'une pièce de 25 sous). Retirez les os, les garnitures et les produits non comestibles de l'assiette.</li> <li>• Servez des aliments à manger avec les doigts. Ils aident à préserver l'autonomie de la personne si elle n'est pas capable de se servir d'ustensiles. Ainsi, elle ne dépend pas d'autrui pour manger. Voici quelques idées : cubes de fromage, canapés, petits morceaux de poulet, fruits et légumes frais coupés en tranches, quartiers de pommes de terre et bâtonnets de poisson. Vous pouvez peler les fruits si vous le souhaitez mais la peau permet à la personne de saisir le fruit plus facilement, surtout si la chair est glissante.</li> </ul>

Défis auxquels vous pourriez être confrontés	Stratégies utiles à essayer
<p><b>Comportements réactifs, comme l'agitation et la colère</b></p> <p>Les comportements réactifs pour les autres (comme le fait de frapper ou de repousser la nourriture) peuvent être déclenchés par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le cadre dans lequel la personne mange;</li> <li>• la frustration engendrée par la perte des aptitudes, de coordination ou la perte de mémoire;</li> <li>• la précipitation;</li> <li>• le besoin de se faire aider pour manger;</li> <li>• le fait d'être nourri;</li> <li>• ne pas pouvoir s'asseoir le temps d'un repas;</li> <li>• reconnaître la frustration de l'aidant.</li> </ul> <p>Les effets secondaires des médicaments, les difficultés à communiquer, le type de trouble cognitif, le stade de la maladie, la dépression, etc. peuvent également causer des comportements réactifs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne donnez qu'un aliment à la fois.</li> <li>• Ne précipitez pas le repas. Il se peut qu'il soit interrompu à plusieurs reprises.</li> <li>• Si la personne ne souhaite pas manger, faites une pause, faites-la participer à une autre activité et revenez au repas plus tard.</li> <li>• Évitez d'introduire des routines qui ne sont pas familières, par exemple servir un petit déjeuner à une personne qui n'avait pas l'habitude d'en prendre.</li> <li>• Évitez de faire des remarques désobligeantes et de critiquer.</li> <li>• Prévoyez d'avoir des aliments nourrissants à emporter, comme des yogourts, des fruits, des barres de céréales, etc.</li> <li>• Consultez un professionnel de la santé si vous pensez que les médicaments ou la dépression sont à la base du comportement réactif.</li> </ul>

« Les personnes atteintes de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée évoluent à des rythmes différents. Il faudra opter pour ce qui convient le mieux au membre de votre famille, à chaque stade de la maladie » - Un aidant.

## Stade avancé

Au stade avancé de la maladie (appelé également « grave »), les personnes connaissent une détérioration mentale et physique plus importante. Voici quelques-uns des problèmes liés à l'alimentation qui peuvent survenir, ainsi que des stratégies et des conseils pratiques pour y remédier :

Défis auxquels vous pourriez être confrontés	Stratégies utiles à essayer
<p>À ce stade, les personnes ont tendance à perdre leur appétit, à ne plus pouvoir se nourrir et à avoir des difficultés à avaler, ce qui peut causer des étouffements.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les légumes peuvent être cuits de manière à ce qu'ils soient tendres et faciles à manger. Retirez la peau ou toute partie dure.</li><li>• Servez des aliments tendres comme des compotes de pommes, des flans, des yogourts, du fromage blanc, de la gelée, du gruau d'avoine et des œufs brouillés.</li><li>• Trempez les céréales dans le lait pour ramollir la texture.</li><li>• Pelez et écrasez les fruits frais. Les fruits en conserve sont souvent plus mous.</li><li>• Au stade avancé de la maladie d'Alzheimer, on se préoccupe plus d'assurer la qualité de la vie de la personne que de savoir si son régime alimentaire est sain et bien équilibré. Si elle souhaite prendre trois desserts, mais aucun légume, soyez concilient. Songez à servir des fruits au dessert, étant donné qu'ils ont la même valeur nutritive que les légumes.</li><li>• Proposez des aliments nutritifs qui peuvent être servis dans des tasses. La capacité à se servir d'une tasse pour boire dure assez longtemps dans l'évolution de la maladie. Les laits fouettés protéinés ou les suppléments alimentaires liquides peuvent parfois remplacer un repas complet. Vous pouvez aussi combiner des aliments sains à l'aide d'un mélangeur pour permettre à la personne de boire son repas.</li><li>• Si la personne semble avoir tendance à s'étouffer ou tousser lorsqu'elle boit des liquides clairs, essayez de lui offrir des liquides épais, des puddings, des yogourts, de la purée de fruits ou des laits frappés (à base d'aliments nutritifs) afin de maintenir une bonne hydratation.</li><li>• Utilisez des suppléments alimentaires si la personne ne consomme pas suffisamment de calories. Voyez avec son médecin traitant quels seraient les meilleurs suppléments.</li><li>• Veillez à couper les aliments en petits morceaux et à ce qu'ils soient assez tendres. Découpez la viande en fines tranches et réduisez en purée le poisson en conserve.</li><li>• N'utilisez pas de paille. Cela peut créer des problèmes de déglutition. Faites plutôt boire des petites gorgées à l'aide d'une tasse.</li><li>• Privilégiez les boissons froides aux boissons chaudes car elles sont plus faciles à avaler.</li></ul>

## Aller au restaurant

Aller au restaurant peut éliminer le stress relatif à la planification des repas, aux courses et à la préparation. Cela permet de réunir les membres de la famille et les amis et de renforcer les liens. Il se peut que la personne atteinte de la maladie, tout comme son aidant, se sentent socialement isolés du fait de rester à la maison toute la journée. Aussi, ils apprécieront certainement ce changement de cadre. Aller au restaurant permet à la personne d'enfiler ses plus beaux vêtements et de sentir qu'elle fait toujours partie de sa communauté.

Si aller au restaurant avec une personne atteinte de la maladie peut apporter un changement positif, cela peut également engendrer quelques défis. Planifier peut vous aider.

Voici quelques conseils pratiques :

- Sortez plus tôt dans la journée pour éviter que la personne ne soit trop fatiguée. Le service peut aller plus vite et il y aura moins de monde. En sortant pendant les heures creuses, vous vous sentirez moins pressés et débordés.
- La personne peut montrer une carte au serveur lui indiquant qu'elle a des troubles de la mémoire. Vous pouvez autrement vous en charger.
- Sortez dans des endroits que vous connaissez, dont le menu est connu et où le personnel a conscience de vos besoins.
- Si le menu est long et compliqué, limitez les choix. Les menus comportant des images peuvent faciliter la sélection.
- La personne atteinte de la maladie peut faire une liste de ses boissons et plats préférés avant de se rendre au restaurant pour se souvenir de ses préférences ou les montrer au serveur.
- Pensez à consulter le menu en ligne à l'avance et faites votre choix avant de vous rendre au restaurant pour que la personne ne se sente pas bousculée ou forcée de prendre rapidement une décision une fois sur place.
- Demandez aux serveurs de vous fournir un imprimé des plats du jour plutôt que de vous les énumérer car la personne risque de ne pas pouvoir s'en souvenir.
- Commandez des plats qui peuvent se manger avec les doigts.
- Demandez à vous asseoir à une table située dans un coin calme.
- Essayez de trouver un restaurant avec des toilettes familiales de manière à avoir assez d'espace si la personne utilise un déambulateur ou une chaise roulante.
- Se déplacer avec une canne, un déambulateur ou une chaise roulante peut s'avérer difficile. Songez au type de restaurant (par ex. les buffets), à la configuration et à la disposition des sièges (par ex. sièges fixes comme les banquettes) qui vous conviendraient le mieux.
- Optez pour un restaurant de quartier ou un café-restaurant. Ce sont des cadres plus décontractés où on trouve plus de plats à manger avec les doigts au menu.
- Certaines personnes perdent leurs inhibitions et leur discernement et peuvent se conduire de manière inappropriée à table. Si cela se produit, cherchez à maîtriser le comportement.
- Régler l'addition : offrez votre aide si la personne en a besoin pour calculer le pourboire ou faire de la monnaie. Utilisez des chèques-cadeaux ou demandez au patron du restaurant s'il est possible d'ouvrir une ardoise pour vous y rendre régulièrement sans devoir régler immédiatement l'addition.

## Où obtenir d'autres informations?

Veillez consulter les ressources suivantes ou prenez contact avec votre Société Alzheimer locale : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).

### Série Évolution :

Survol

Le stade léger

Le stade modéré

Le stade avancé

La fin de vie

### Série Au jour le jour :

Communication

Soins d'hygiène personnelle

Soins de longue durée

### Maladies apparentées :

Maladie de Creutzfeldt-Jakob

Maladie à corps de Lewy et maladie de Pick

Dégénérescence fronto-temporale

Maladie cérébro-vasculaire

Syndrome de Down

### Sujets délicats :

Prise de décisions : respecter le choix individuel

Qualité de vie

Vivre seul

### Lignes directrices sur les soins centrés sur la personne :

Prise en charge des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée qui vivent dans un établissement de soins de longue durée.

### Ressource supplémentaire

#### Association canadienne des ergothérapeutes

Vous cherchez un ergothérapeute?

Utilisez *TrouvezUnErgo* à [www.find-an-ot.ca/fr/](http://www.find-an-ot.ca/fr/)

Téléphone : 613-523-CAOT(2268) ou sans frais au : 1-800-434-2268

## Société Alzheimer

Société Alzheimer du Canada

20, avenue Eglinton Ouest, 16e étage, Toronto, Ontario M4R 1K8

Tél. : 416-488-8772 1-800-616-8816 Téléc. : 416-322-6656

Courriel : [info@alzheimer.ca](mailto:info@alzheimer.ca) Site Web : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

Facebook: [facebook.com/AlzheimerCanada](https://facebook.com/AlzheimerCanada) Twitter: [twitter.com/AlzCanada](https://twitter.com/AlzCanada)





## Conseils pour les aidants au moment des repas

*Société Alzheimer*

Découpez cette section et collez-la sur votre réfrigérateur.

- ✓ **Souvenez-vous des préférences de la personne** lorsque vous préparez un repas.
- ✓ **Minimisez les distractions** : Servez le repas dans un endroit calme de manière à ce que la personne puisse se concentrer sur son alimentation. Éteignez la télévision, la radio et la sonnerie du téléphone.
- ✓ **Soyez patient** : Ne précipitez pas le repas. Il se peut que le repas de la personne soit interrompu à plusieurs reprises. Donnez-lui un signal visuel ou verbal et encouragez-la si elle a des difficultés.
- ✓ **Simplifiez les choses** : Débarrassez la table de tout article décoratif et condiment. Évitez les nappes, les assiettes et les napperons à motifs. Songez à ne servir qu'un aliment à la fois et ne donner qu'un seul ustensile.
- ✓ **Servez des aliments à manger avec les doigts** : Coupez la nourriture en petits morceaux de manière à ce qu'elle soit facile à saisir et à manger avec les doigts. Ce type d'aliment permet aux personnes de se nourrir seules et de maintenir un certain niveau d'autonomie.
- ✓ **Démontrez et expliquez** : Donnez des signaux à la personne en utilisant des mots et des gestes. Il se peut qu'elle les imite pour manger.
- ✓ **Prenez le temps** de vous détendre, de parler, de rire et d'apprécier votre repas ensemble!

1-800-616-8816

[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)



## Conseils pour les aidants concernant les repas au restaurant

*Société Alzheimer*

Découpez cette section et conservez-la dans votre portefeuille.

- ✓ **Sortez pendant les heures creuses** de manière à ce que la personne ne se sente pas brusquée.
- ✓ **Rendez-vous dans un restaurant équipé de toilettes familiales** si la personne utilise un déambulateur ou un fauteuil roulant.
- ✓ **Demandez** une table située dans un coin calme afin d'éviter le bruit et les distractions.
- ✓ **Informez le serveur**. La personne peut montrer aux serveurs une carte indiquant qu'elle a des pertes de mémoire ou lui dire qu'elle a la maladie d'Alzheimer.
- ✓ **Demandez au serveur de vous donner la liste des plats du jour** au lieu de vous les réciter.

1-800-616-8816

[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)

La Société Alzheimer est le principal organisme de santé national caritatif pour les personnes atteintes de l'Alzheimer ou d'une maladie apparentée au Canada. Présente d'un océan à l'autre, la Société :

- Offre des programmes d'information, de soutien et d'éducation aux personnes touchées par la maladie et à leur famille.
- Finance la recherche pour trouver un remède et améliorer les soins fournis aux personnes touchées par la maladie.
- Sensibilise et éduque le grand public au sujet de l'Alzheimer et des maladies apparentées pour que les personnes touchées par ces maladies obtiennent l'aide dont elles ont besoin.
- Influence les politiques publiques et la prise de décision pour garantir que les droits de toutes les personnes touchées par ces maladies soient pris en compte.

Pour plus de renseignements, communiquez avec la Société Alzheimer de votre région ou consultez notre site Internet au [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).

*L'aide d'aujourd'hui. L'espoir de demain.<sup>MD</sup>*

*Société* **Alzheimer**

[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)



*Société* **Alzheimer**

[www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca)