

DOSSIER

Retrouver le plaisir de manger

DROITS

Une épargne sans risque pour votre AAH

SANTÉ

Infections urinaires, les hommes aussi

VIE SOCIALE

24 heures dans la vie d'un chien d'assistance

Cuisine

10 conseils pour avoir envie de mettre le couvert

Ajouter des épices et des herbes aromatiques, une bonne recette pour ravir les papilles comme les pupilles, favoriser la digestion, apporter des vitamines... © AdobeStock

Essentiels au bon fonctionnement de l'organisme grâce à des apports nutritionnels adaptés, les repas peuvent cependant générer du stress ou de l'appréhension. Gabrielle Fourny, cheffe consultante et diététicienne nutritionniste, vous aide à renouer avec le plaisir de manger.

Peur de prendre du poids ou envie d'en perdre pour se sentir mieux dans son corps, appétit en berne, troubles de la déglutition ou manque de motivation pour cuisiner... Il existe de multiples raisons de se détourner du plaisir alimentaire, autrement dit, de l'état de bien-être provoqué par l'anticipation de la consommation ou la consommation elle-même d'un aliment. Chaque personne a aussi des besoins différents. Après un accident ou une maladie affectant la mobilité, il est ainsi fréquent de connaître des variations de poids. La prise de médicaments peut aussi y contribuer.

«*L'essentiel est d'accomplir des petits pas, sans pression excessive*, souligne Gabrielle Fourny, cheffe consultante et diététicienne nutritionniste. *Et il ne faut pas hésiter à se faire accompagner par un professionnel de santé qui suggèrera des adaptations alimentaires.* » Quelques séances suffisent pour cerner les envies de chacun. Et pour retrouver le goût de se mettre à table avec entrain et sans culpabiliser, voici quelques conseils à appliquer au quotidien.

1 - Essayer les alternatives aux protéines animales

Manger de la viande et du poisson pour l'apport en protéines coûte cher. Mais il existe d'autres options,

comme les œufs. Pour varier, les légumes secs constituent aussi une bonne alternative aux produits carnés. «*Pour débiter, je conseille les lentilles corail, goûteuses, faciles à préparer, riches en fibres et très digestes.* » On peut aussi opter pour les lentilles vertes et blondes, les pois cassés ou les pois chiches.

2 - Miser sur les légumes surgelés

Si vous avez des difficultés à les éplucher, achetez des légumes surgelés bruts, coupés et non préparés. Ils sont peu onéreux et «*contrairement aux idées reçues, tous les apports nutritionnels sont préservés, beaucoup plus qu'avec les légumes qui restent des jours dans le bac du réfrigérateur*». Vous n'aurez alors qu'à prélever pour chaque plat la quantité souhaitée et à l'agrémenter à votre convenance. Ainsi, vous maîtrisez les assaisonnements (ajout d'huile ou de beurre pour davantage d'onctuosité) et la quantité de sel que vous rajoutez.

3 - Stimuler tous ses sens

Choisissez les épices en fonction de vos goûts. Relevez vos plats avec des condiments (jus de citron, ail, oignon, vinaigre) et des herbes aromatiques (basilic, coriandre,

cerfeuil, persil...). Non contents de parfumer, ils contiennent des vitamines et possèdent de nombreuses vertus. Le gingembre frais, par exemple, au goût légèrement poivré, a des propriétés anti-inflammatoires et digestives. Pour les personnes victimes d'une perte partielle d'odorat, l'intérêt, en jouant avec les épices et condiments, est de réveiller les papilles. Pour tous, cela permet de saler sans excès.

À noter, certains médicaments peuvent modifier les goûts, provoquer une sécheresse buccale. Parlez-en à votre médecin !

4 - Acheter un cuiseur à riz

Cet appareil électroménager, dont les premiers modèles coûtent une trentaine d'euros, est « *très utile pour faire mijoter toutes sortes de préparations, sans manipulations compliquées, ni suivi attentif de la cuisson, ou trop de vaisselle* ». Mélangez le riz et les légumes, que vous pourrez varier. Rajoutez éventuellement « *des sardines, peu onéreuses, riches en oméga-3 et sources de protéines de haute qualité* ». Laissez mijoter le temps nécessaire. L'autocuiseur ajuste automatiquement le temps de cuisson en fonction de la quantité de riz et des autres ingrédients présents dans la cuve.

5 - Soigner la présentation

Dressez le couvert même si vous êtes seul à manger. Privilégiez une vaisselle agréable et si besoin, des aides techniques culinaires – ustensiles dotés d'un manche ergonomique, tasses à deux anses, verres antidérapants – colorées. « *Il est important de valoriser le moment du repas, en posant son assiette sur un joli set de table et en achetant de petites serviettes en papier comme si vous receviez.* » En fait l'invité, c'est vous !

6 - Supprimer les nuisances parasites

Pour prendre vos repas, éloignez-vous des écrans (portable, ordinateur, télévision, tablette) et de tout autre élément susceptible de parasiter l'attention que vous portez à votre assiette et à vos sensations. Mettez-vous à table, et non sur votre bureau ou table de travail. Adoptez une posture confortable. Vivez le repas comme un moment à part.

7 - Décaler la prise de certains médicaments

Quand les médicaments modifient le goût des plats, il est parfois possible, mais jamais sans en avoir d'abord discuté avec votre médecin, de différer leur prise. Les ingérer après les repas plutôt qu'en amont aide alors à retrouver l'appétit.

8 - S'initier à la cuisine

Pouvoir cuisiner seul, même en préparant des plats très simples, valorise l'estime de soi. Avoir envie d'une recette, choisir et acheter les ingrédients en faisant ses courses, puis les transformer sont aussi des actions sources de plaisir. « *On trouve énormément de ressources sur Internet, notamment des vidéos très détaillées qui permettent à chacun de se lancer.* » Participer à un cours de cuisine peut aussi être une expérience stimulante. Quand vous serez plus sûr de vos capacités culinaires, vous pourrez franchir le pas d'inviter quelques amis.

9 - Trouver de la compagnie

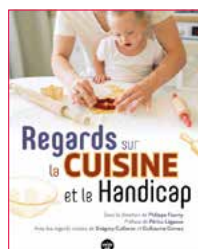
Certaines auxiliaires de vie aident pour la confection des repas. Mais il peut être tout aussi important qu'elles restent à vos côtés lors des repas. Manger en compagnie de quelqu'un permet de ralentir le rythme, de mastiquer plus longuement. Ce qui aide à mieux digérer.

10 - Écouter ses envies

Inutile de se forcer quand on manque d'appétit. Privilégiez les petites quantités. « *Plutôt que les produits hyperprotéinés très médicalisés que l'on trouve dans le commerce et difficiles à avaler, je recommande les yaourts à boire sucrés qui font le bonheur des enfants.* » Pour retrouver le goût de s'alimenter, il est aussi important de « *se remémorer les plats de son enfance, de se sortir de la tête l'obsession du Nutri-score – on peut faire des entorses aux produits classés A ou B – et surtout de se faire plaisir* ». ▶

Claudine Colozzi

Se nourrir, un acte de partage



Deuxième opus de la collection "Regards sur le handicap", ce livre croise des points de vue pertinents sur le handicap, à travers le besoin universel de manger et le plaisir de se retrouver autour de plats à partager. Publié en association avec l'Institut de santé parasport connecté (ISPC), cet ouvrage permet de retrouver les conseils de Gabrielle

Fourny, dispensés lors d'un atelier cuisine avec quatre personnes en situation de handicap. Objectif : apprendre à réaliser des plats faciles à reproduire chez soi, relativement rapides et répondant aux critères d'une alimentation équilibrée pour donner envie de recevoir. Car se nourrir est aussi un acte social, de partage et d'échanges.

Regards sur la cuisine et le handicap, sous la direction de Philippe Fourny, avec les regards croisés de Guillaume Gomez et Grégory Cuilleron, 128 p., éd. Le cherche midi, 24 €.