

Elisabeth Schaffner Hennet

Retour à la simplicité

Permalink : www.szh-csps.ch/r2020-12-08

S'alimenter est un acte naturel, essentiel qui peut devenir compliqué, voire anxiogène. Nous avons perdu quelques repères qui nous ont guidés durant des siècles, tels que la saisonnalité des fruits et légumes, la composition simple des menus familiaux, le respect des sensations de faim et de satiété. La diversité des aliments proposés et les allégations qui accompagnent la promotion des produits troublent les choix alimentaires.

Pour les personnes institutionnalisées, une contrainte s'ajoute : il faut manger ce qui est prévu au menu. Le cuisinier doit concevoir des repas communs équilibrés qui conviennent au plus grand nombre. C'est une équation que la labellisation et/ou le soutien d'un diététicien aident à résoudre. Car il ne faut pas s'y tromper, les bases alimentaires sont identiques pour tous et souvent le plus simple est le meilleur, même s'il faut parfois modifier la texture des mets, éviter certains aliments allergènes, ou doser les portions. Nous y sommes, quelles quantités manger ?

Les risques d'obésité et/ou de maladies du métabolisme augmentent avec certains troubles et certaines déficiences. L'alimentation ne doit pas constituer un obstacle supplémentaire. L'objectif doit être bien compris des professionnels, de la famille et de la personne elle-même. Il faut expliquer les bases,

ne pas prendre l'alimentation comme élément de consolation ou de récompense, revaloriser les choses simples et ne pas se fier aux discours sur les vertus supposées d'aliments industrialisés ou de régimes restrictifs. Lorsque les sensations de faim et de satiété sont mal perçues, que la tentation vient des autres convives, que la gourmandise ou l'habitude sont mauvaises conseillères, il devient essentiel d'accompagner la personne avec toujours le même message, le même objectif et une douce rigueur bienveillante. Il est difficile, on l'a tous testé, de limiter sa consommation ou de résister aux tentations sucrées, mais les résultats sont là, il n'y a pas de fatalité. Nous devons éviter d'ajouter un handicap à un autre handicap.

À l'inverse, certaines personnes risquent la dénutrition à cause de leur difficulté à s'alimenter correctement. Là encore, des aides sont possibles que ce soit par l'utilisation (et là on peut faire exception à ce qui précède) de compléments alimentaires ou par un accompagnement adapté pour le choix, la préparation et la consommation des repas.

Finalement, ce que l'on craint de l'alimentation n'est que la conséquence de l'hyperindustrialisation et l'hyperabondance. Faisons confiance à la nature et restons humbles. Il n'y a pas de super-aliments (quoi qu'en disent les réseaux sociaux) et une bonne alimentation ne peut pas prévenir toutes les maladies ou éviter les inévitables marques de l'âge. Bien conçue, l'alimentation entretient la santé par sa composition, mais aussi parce qu'elle est source de plaisir et de partage.



Elisabeth Schaffner Hennet
Diététicienne ASDD
schaffnerhennet@bluewin.ch