



FICHE

CONSEIL

N°27

## Le manger mains (Finger food)

Comment permettre aux personnes ayant des troubles praxiques, des troubles de déglutition aux solides, aux déments déambulants, de **s'alimenter tout en conservant le plaisir de manger, de couvrir leurs besoins nutritionnels et de lutter contre la dénutrition ?**

Le manger mains peut être une réponse à cette problématique, très connue mais mal appréhendée, si la technique est maîtrisée et s'il y a un travail pluridisciplinaire notamment entre les cuisiniers et les soignants.

### LE MANGER MAINS, C'EST QUOI ?

Le manger mains appelé également Finger food est une technique permettant de s'alimenter seul grâce à des préparations :

- ◆ facilement préhensibles et mangeables
- ◆ de faible volume,
- ◆ réalisées à partir d'aliments variés
- ◆ et permettant un apport nutritionnel suffisant.



### LES OBJECTIFS

- ◆ Maintenir les **capacités physiologiques**
- ◆ Développer l'**autonomie**
- ◆ Couvrir les **besoins nutritionnels**
- ◆ Lutter contre la **dénutrition**
- ◆ Améliorer l'**appétit**
- ◆ Conserver le **plaisir de manger**



### POUR QUI ?

Le manger mains peut être proposé aux personnes :

- ◆ **démentes** déambulants
- ◆ atteintes de **troubles praxiques**
- ◆ souffrant de **tremblements**
- ◆ ayant des **difficultés d'utilisation des couverts**
- ◆ **désorientées**
- ◆ **refusant l'aide aux repas**
- ◆ ayant des **troubles de déglutition** aux solides et/ou aux liquides si la texture des bouchées est adaptée (lisse, sans grain, avec ajout d'un agent de texture)

## SOUS QUELLE FORME PEUT-ÊTRE LE MANGER MAINS

Le manger mains peut être :

- ◆ des **aliments fractionnés** coupés en petits morceaux (quiche, pizza, croque-monsieur...)
- ◆ des aliments sélectionnés pour leur **facilité de préhension** (Nuggets, pommes dauphine...)
- ◆ des aliments **tartinés sur des toasts**
- ◆ des bouchées adaptées en **texture gélifiée**.

### COMMENT DOIT ÊTRE UNE BOUCHÉE ?

Une bouchée doit être :

- ◆ agréable visuellement
- ◆ avec un goût identifiable et bon
- ◆ identique au repas du jour
- ◆ nutritionnellement équivalente à une préparation en texture normale
- ◆ facile à enrichir
- ◆ non salissante
- ◆ commode à attraper avec les doigts
- ◆ de petite taille
- ◆ aisée à déglutir
- ◆ facile à remettre en température



**En pratique**, il s'agira, en collaboration étroite avec les cuisiniers, de **proposer le menu du jour** en adaptant les préparations ou en modifiant leur présentation.

Les aliments doivent pouvoir se **prendre facilement avec les doigts** et laisser la **possibilité à la personne de déambuler tout en se nourrissant**.

La texture des bouchées doit pouvoir être consommée par des résidents bénéficiant d'une alimentation mixée.



Il s'agit d'une **technique de fabrication nécessitant du matériel et des connaissances, et permettant de garantir des menus variés et équilibrés**.

### LA TECHNIQUE DE FABRICATION DES BOUCHÉES



La technique consiste à **mixer les aliments et à ajouter un agent de texture** comme par exemple de la gélatine ou de l'Agar agar, selon un dosage bien précis (fiche technique).

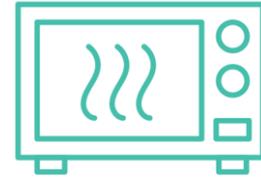
L'hygiène doit rester une préoccupation majeure de la fabrication jusqu'au moment du service.

Les préparations sont ensuite moulées, passées en cellule de refroidissement, démoulées et servies ou remises en température avant le service.

*A noter que l'Agar-agar contient 70% de fibres solubles ; son dosage doit donc être maîtrisé. Elle présente un intérêt dans le cadre des régimes diabétiques et hypocholestérolémiants (limite la vitesse d'absorption des sucres et des graisses).*

## LE MATÉRIEL PRÉCONISÉ

- ◆ Un robot Blixer®
- ◆ Une balance de précision
- ◆ Une cellule de refroidissement
- ◆ Un four vapeur
- ◆ Eventuellement une centrifugeuse
- ◆ Un four micro-ondes
- ◆ Des moules en silicone de différents formes
- ◆ Une bombe de graissage
- ◆ Eventuellement une centrifugeuse



La mise en pratique de la technique du manger mains n'est ni une régression, ni une atteinte à la dignité des personnes. Elle doit être présentée et expliquée à tous les partenaires (résidents, cuisiniers, soignants et familles) afin de dépasser les préjugés et de briser les tabous. Il faut au contraire envisager cette méthode comme un regain d'indépendance et de bien-être pour les personnes âgées.

**Il est important de bien cibler le public concerné et la forme la plus adaptée à son besoin.**