FICHE CONSEIL

N°17

Comment stimuler l'appétit à l'aide des sens ?

STIMULER ET NE PAS FAIRE À LA PLACE

- Stimuler pour que la personne ait des apports suffisants, n'ait pas de carences et ne perde pas de poids
- Vérifier que la personne n'est **pas préoccupée** par autre chose (exemple : besoin d'aller aux toilettes)
- La personne doit être **bien installée** à table
- Proposer des **repas variés. Respecter autant que possible les goûts, dégoûts et habitudes alimentaires de la personne**, tout en conservant au minimum 3 repas par jour. Veiller également à ce que la **texture** des aliments soit **adaptée**. S'adapter, être disponible pour le bien- être de la personne
- Laisser la personne **manger à son rythme**

MOBILISER TOUS LES SENS

L'AUDITION

- Éviter les éléments parasites : TV, musique forte, bruits divers ; privilégier une **ambiance calme**

LA VUE

- Dresser une **belle table**
- Veiller à une **luminosité suffisante**, sans être éblouissante
- Servir une **assiette bien présentée**, décorée, jouer sur les formes et les couleurs
- **Ne pas tout mélanger** dans l'assiette
- Servir de **petites quantités** et resservir par la suite plutôt que présenter une assiette trop remplie, pouvant être perçue comme écœurante
- En cas de texture mixée, **varier les présentations** : en purées mais aussi en flans, mousses, mousselines, quenelles, terrines, crèmes

L'ODORAT

- Proposer des **plats relevés en odeur** (épices, oignons, plats mijotés)
- Solliciter si possible la personne : lui demander d'éplucher les légumes. Sa présence dans la cuisine lui permettra de mieux percevoir les odeurs des oignons qui rissolent, du plat qui mijote et lui ouvrira l'appétit

N°17

FICHE CONSEIL

LE GOÛT

- Relever le goût avec **des épices, des condiments, des herbes aromatiques**, saler sans excès
- Penser aux plats avec des sauces au vin pour augmenter les saveurs
- Privilégier l'**huile** pour cuisiner, mettre un peu de **beurre ou crème fraîche** sur les légumes pour augmenter saveur et onctuosité
- Inciter la personne à **mâcher suffisamment longtemps** pour que les aliments libèrent toutes les saveurs
- **Certains médicaments** peuvent modifier les goûts, engendrer une perte d'appétit, provoquer une sécheresse buccale. En parler à son médecin

Un mauvais état des dents ou des gencives, un appareil dentaire mal adapté contribuent à la perte d'appétit. Un minimum d'hygiène bucco-dentaire est nécessaire : brossage des dents au moins 2 fois par jour, de la prothèse dentaire 1 fois par jour, et au moins 2 visites chez le chirurgien-dentiste par an.

LE TOUCHER

- Veiller à une **bonne température** des plats : ni trop chaud, ni trop froid
- Si la personne mange lentement, il ne faut pas hésiter à faire réchauffer l'assiette

ET LES SOUVENIRS

- Une cuisine chargée de souvenirs incite à manger
- Parler de recettes, demander conseil à la personne pour le choix des menus et la manière de cuisiner, faire appel à ses souvenirs

PRIVILÉGIER LA CONVIVIALITÉ

Retrouver ou privilégier la **convivialité autour du repas** : partager un repas apporte du plaisir alors que manger devant quelqu'un qui ne mange pas engendre une certaine gêne

BOUGER POUR RETROUVER APPÉTIT ET FORME

Attention certains médicaments peuvent stimuler l'appétit : les antihistaminiques, les somnifères, les antidépresseurs, ... se référer aux notices

Version 09/11/2023

CERENUT Nouvelle-Aquitaine
Résidence l'Art du Temps- 16 rue Cluzeau - 87170 ISLE | 05 55 78 64 36 | contact@cerenut.fr
www.cerenut.fr