

Alimentation équilibrée pour chacun

1. Santé et bien-être : le rôle déterminant de l'alimentation

Améliorer la qualité de vie des personnes que nous accompagnons : cet objectif figure dans les statuts de la Fondation Emera, et il s'agit d'une des missions principales poursuivie par notre institution, active en Valais dans l'accompagnement de personnes en situation de handicap.

Différents éléments déterminent la qualité de vie. Il en est deux qui sont centraux : la **santé** et le **bien-être** de la personne concernée. L'**alimentation** y contribue pour beaucoup, ce qui nous a amené à lancer le projet « Préserver la santé par une alimentation équilibrée pour chacun » au Home la Tour à Sion.

Ce projet, mené dans sa 1^{ère} phase de novembre 2016 à février 2017, a permis, pour les 32 résident-e-s, les 15 personnes de l'équipe de cuisine et les 24 personnes de l'équipe d'encadrement :

- de mener une réflexion commune, avec un regard externe posé par une professionnelle de la nutrition/diététique, sur la question de l'alimentation au Home la Tour.
- de promouvoir une alimentation saine, variée et adaptée aux goûts et aux besoins de chacun.
- de favoriser une ambiance agréable pendant les temps de repas, temps propice à la détente, au plaisir, et au lien social.



Photo © Jean-Claude Roh

2. Présentation générale

2.1. La Fondation Emera

La Fondation Emera, qui tire son nom du grec ancien « jour » ou « lumière du matin », est une organisation de droit privé, sans but lucratif et reconnue d'utilité publique. Au service de l'humain depuis plus de trois quarts de siècle – elle a été fondée en 1938 – elle est la seule institution spécialisée du domaine du handicap active dans toutes les régions du Valais. L'institution, dont le siège est à Sion, gère un budget annuel de 22 millions de francs, et emploie plus de 200 collaborateur-trice-s (voir pour plus de détail le site internet de la Fondation Emera www.emera.ch).

2.2. Les prestations fournies

Hormis le Service Social Handicap, la Fondation Emera regroupe deux services dédiés aux personnes souffrant de pathologies psychiques : le **Service Hébergement**, qui offre un accompagnement professionnel en lieu de vie institutionnel ou privé, et le **Service Socio-Professionnel**, qui propose du travail, des activités ou des animations adaptés aux besoins de chaque participant-e.

La Fondation Emera accueille des personnes adultes, homme et femmes âgés de 18 ans et plus, souffrant de troubles psychiques, avec une invalidité reconnue par l'assurance invalidité (AI) et domiciliées dans le canton du Valais.

Photo © Jean-Claude Roh



2.3. Le Service Hébergement et le Home la Tour

Le Service Hébergement accompagne 150 personnes dans diverses régions du canton. Les structures d'hébergement se trouvent en milieu urbain, au cœur des villes valaisannes. Les différents lieux de vie, qui sont adaptés aux personnes à mobilité réduite, se situent dans le voisinage des commerces, des transports publics et de diverses infrastructures. Cette présence dans les villes fait partie du concept historique de la Fondation Emera, dont l'origine remonte au service social créé pour assurer le suivi des malades sortis de la maison de santé de Malévoz à Monthey. Grâce à cette implantation, qui maintient la personne à proximité de son réseau, on favorise sa participation sociale ainsi que le développement de son autonomie.

Le Home la Tour à Sion : les 32 places du Home la Tour accueillent les personnes nécessitant un encadrement permanent au quotidien. Chacune dispose de sa propre chambre et d'une salle de bains privative au sein de cette structure organisée en unités de vie de 8 résident-e-s. Un accompagnement est assuré 24h/24h durant toute l'année. Une équipe de cuisine, dans le cadre d'un atelier socio-professionnel, prépare les repas. L'entretien des locaux est réalisé par du personnel de maison.

3. Le projet « Alimentation équilibrée pour chacun »

3.1. Le contexte

La cuisine du Home la Tour est gérée par un cuisinier maître socio-professionnel et une cuisinière, qui encadrent une équipe d'une quinzaine d'aides de cuisine. Les aides de cuisine sont des personnes également en situation de handicap en raison de troubles psychiques, mais vivant à leur domicile privé et travaillant à temps partiel à la cuisine du Home la Tour dans le cadre d'un atelier du Service Socio-Professionnel de la Fondation Emera.

Les petits déjeuners sont servis par les équipes éducatives entre 7h00 et 9h30 dans les unités d'étage (espace cuisine et salle à manger), pour chaque groupe de 8 résident-e-s. Les repas de midi et du soir sont confectionnés par la cuisine du Home, 7 jours sur 7, et servis dans le réfectoire principal situé au rez-de-chaussée du bâtiment, de 12h00 à 13h00 et de 18h00 à 19h00.

La cuisine du Home la Tour se fournit auprès de producteurs locaux et privilégie les produits frais et de saison.

Les résident-e-s du Home la Tour sont des personnes souffrant de graves problèmes psychiques, et pour qui le rapport à la nourriture est souvent complexe. La médication prescrite pour faire face à leurs troubles psychiques altère régulièrement les sensations de faim/ de satiété, et a souvent des effets indirects sur leur métabolisme (surpoids). La difficulté à pratiquer des exercices physiques (marche, etc.) accentue les problèmes liés au poids corporel. Les personnes accompagnées ne bénéficient pas, d'autre part, d'une autonomie leur permettant de gérer leur alimentation seule, et nécessitent par conséquent un encadrement socio-éducatif également pendant les repas.

La vie au Home la Tour est fortement rythmée par les temps de repas et de pause. Ce sont des moments de rencontre entre résident-e-s, des rituels quotidiens et également des temps de fête à certaines occasions (repas spéciaux lors d'anniversaires, fériés, etc.).



Photo © Jean-Claude Roh

3.2. Les origines du projet

Entre 2016 et 2017, le Home la Tour à Sion s'est agrandi et est passé progressivement de 16 à 32 places. L'augmentation du nombre de résident-e-s a posé toute une série de questions aux équipes éducatives et à leurs responsables :

- comment organiser le mode de distribution des repas : en commun dans le grand réfectoire ou par unités dans les salles à manger des étages ?
- comment assurer une alimentation équilibrée, variée et tenant compte des goûts et habitudes de chacun avec un groupe de 32 résident-e-s ?
- comment gérer les difficultés liées aux menus particuliers ? En effet, certains résident-e-s ont des problèmes de santé nécessitant une gestion différenciée de leur alimentation (allergies, intolérances, diabète, etc.), ce qui crée parfois des tensions lors des repas en commun.
- comment agir sur les comportements alimentaires qui, pour certains résident-e-s, entraînent une gestion délicate et un contrôle du temps de repas ?
- comment contribuer au développement du bien-être, au plaisir du bien manger, et à la convivialité lors des temps de repas ?

Pour aider le personnel d'encadrement à répondre à ces questions, il a été décidé de faire appel à une spécialiste de la nutrition et de la diététique, Mme Laurence Bridel, et d'initier le projet « Préserver la santé par une alimentation équilibrée pour chacun ».



Photo © Jean-Claude Roh

3.3. Les objectifs du projet

- favoriser le bien-être et la santé des personnes accompagnées via une alimentation équilibrée qui convienne à la majorité des résident-e-s du Home la Tour.
- définir en commun (résident-e-s, éducateur-trice-s, personnel de cuisine) l'organisation et l'élaboration des repas.
- améliorer la satisfaction quant aux menus et la convivialité lors des repas.

3.4. Le déroulement du projet

Les étapes suivantes ont été menées entre les mois de novembre 2016 et février 2017 :

Conception d'une grille de menus

Dans le but d'assurer un renouvellement des menus tout en respectant les recommandations en matière d'alimentation équilibrée en collectivité, il a été décidé de créer une nouvelle grille des menus assurant un tournus des mets de base sur 10 semaines, tout en laissant la liberté de créativité au cuisinier du Home la Tour. La grille des menus tient compte des besoins et contraintes de l'institution.

- analyse des menus habituels
- recueil des besoins et contraintes spécifiques
- présentation d'un concept de grille de menus
- élaboration d'une grille des menus
- tests, mise en œuvre, évaluation et ajustements.

Création d'une commission des menus

Cette commission est composée de l'équipe de cuisine et de la diététicienne/nutritionniste. Un représentant de l'équipe d'encadrement et un représentant des résidents en font partie. Le but de la commission est d'assurer que les critères d'une alimentation équilibrée et variée soient respectés, tout en veillant à prendre en compte les goûts et habitudes des résidents ainsi que des travailleurs sociaux.

Les réflexions sur l'organisation des repas et les modes de distribution sont également effectuées dans le cadre de ce groupe de travail.

Formations

Une formation de base sur le thème de l'alimentation équilibrée et le comportement alimentaire a été réalisée à l'intention du personnel d'encadrement de la cuisine et des équipes socio-éducatives. Des séances de supervision / coaching ont ensuite été menées toutes les 2 semaines auprès des professionnels de la cuisine, avec un soutien particulier apporté au chef de cuisine.

4. Les résultats après la première étape

- Plus d'attention portée à la variété et l'équilibre des menus par l'équipe de cuisine
- Plus de consommation de produits de saison, et de fruits notamment
- Amélioration de la variété des menus, très apprécié des résident-e-s (feed-back positif)
- Diminution des quantités de matière grasse utilisée
- Quantité de nourriture absorbée par personne plus faible
- Moins de desserts consommés
- Deux résident-e-s, régulièrement en surpoids ou en régime ces dernières années, ont commencé à perdre du poids seulement en se tenant à la nouvelle grille des repas élaborée dans le cadre du projet.
- A suscité une remise en question du mode de distribution des repas. Les équipes d'encadrement réfléchissent à donner plus de souplesse aux résidents sur l'horaire, le lieu de prise des repas et les modalités de service (service dans une tranche horaire plutôt qu'à heure fixe; possibilités de manger dans les unités d'étages pour éviter de rassembler tout le monde au même endroit en même temps, mise à disposition type buffet plutôt que service sur assiette). Ces options sont actuellement expérimentées.

5. Les perspectives et les suites envisagées au projet

- Travailler également sur la variété et le tournus des aliments proposés pour les petits déjeuners et les pauses. Idée par exemple de créer un document de référence concernant le contenu du petit déjeuner de façon à favoriser une pratique commune auprès des équipes éducatives. Réflexion sur les collations lors des pauses : utilité, contenu, manière d'encadrer les résident-e-s à ce moment-là.
- Améliorer la variation des jus de fruits
- Revoir l'habitude de fournir midi et soir des desserts
- Intégrer dans la réflexion sur l'alimentation équilibrée la bonne utilisation du distributeur de boissons chaudes (cafés, chocolats chauds, etc.) qui est en libre service.
- Participation de la diététicienne à la réflexion sur le mode de distribution de certains repas en libre-service
- Analyser la teneur en graisse de certaines préparations « maison » faites par le chef de cuisine
- Déterminer un cadre de référence pour l'adaptation des repas aux spécificités individuelles