

En Ehpad, bon sens et éthique passent à table

PAR OLIVIER VAN CAEMERBÈKE

On le sait, l'alimentation joue un rôle fondamental dans le maintien de l'autonomie, de la santé et du bien-être des résidents d'Ehpad. Pourtant, beaucoup d'entre eux souffrent de dénutrition. Alors que les repas devraient être des moments de plaisir, d'échanges, de souvenirs et de sourires, ils se révèlent souvent décevants pour les convives, stressants pour le personnel encadrant et coûteux pour la direction. Si, en raison de leur grand âge, les résidents des établissements connaissent des difficultés à mastiquer, déglutir et digérer, mais aussi à apprécier les saveurs, les nourrir avec des bouillies ou des purées est la solution la moins satisfaisante d'un point de vue sanitaire comme éthique. Organisation de l'Économie Sociale et Solidaire reconnue d'utilité publique, spécialisée sur la question du



© FurkanDemir - Pexels

repas en établissements collectifs, Nutri-Culture propose un accompagnement technique et managérial qui remet l'humain au centre et installe sur les tables des Ehpad du bon sens et du bon goût.

Monsieur Henri a 88 ans. Incapable de vivre seul en toute sécurité, il vient de poser ses valises à l'Ehpad des Marronniers. Il va lui falloir du temps pour prendre ses repères dans cette nouvelle vie en collectivité et Monsieur Henri s'inquiète un peu.

Ce matin-là, il sirote tranquillement son café noir, comme il l'a toujours fait. Il l'a d'ailleurs précisé à son arrivée et c'est écrit dans son "projet de vie personnalisé", document qui recense ses besoins, ses habitudes de vie et ses attentes. Mais le personnel de l'établissement l'ignore ou n'en tient pas compte. "C'est important de manger le matin, Monsieur Henri", insiste une aide-soignante. Le nouveau venu est bien incapable d'avalier quoi que ce soit. Alors, vers 10h, l'heure à laquelle M. Henri avait l'habitude de prendre une petite collation légère, les soignants lui donnent un complément nutritionnel oral. Il s'agit là d'un mélange à base de protéines qui lui demande tant d'efforts à digérer que le vieux monsieur n'avalera presque rien à midi.

À peine arrivé aux Marronniers, Monsieur Henri inquiétera le personnel pour son "refus de s'alimenter".

"Cela paraît fou, non ? Ce type d'aberrations est pourtant fréquent, plus encore pendant les repas des midis et soirs. Le personnel des Ehpad veut toujours bien faire, mais en voulant respecter de 'grands principes', des nomenclatures, des recommandations, en voulant éviter les risques... il finit par être négligent, voire involontairement maltraitant".

Les termes sont forts, mais celui qui les emploie sait de quoi il parle. François Berger est le fondateur de Nutri-Culture. Créée il y a plus de 10 ans à Saint-Junien en Haute-Vienne, cette organisation de l'économie sociale et solidaire s'est spécialisée sur les enjeux liés aux repas

dans les établissements pour personnes âgées ou en situation de handicap. Il y a fort à faire : selon les évaluations officielles, jusqu'à 40 % des résidents d'Ehpad souffriraient de dénutrition.

En plongeant dans le quotidien des établissements, en étudiant le travail de tous les salariés, des cuisiniers aux



©Nutri-Culture 2021

personnes en charge de la propreté, Nutri-Culture diagnostique les changements de comportements, de management et de modes de préparation des repas qui s'imposent.

AUTOUR DU REPAS, DES ENJEUX MULTIPLES

Mieux nourrir les résidents est d'abord un enjeu de santé. Mais au-delà de la lutte contre les risques de dénutrition, de chute, d'escarre... améliorer le repas des résidents c'est aussi agir sur leur moral, diminuer les coûts de fabrication des plats, réduire les gaspillages, favoriser la qualité de travail des salariés, apaiser les relations avec les proches des résidents... "Le repas est un micro-laboratoire du fonctionnement général de l'établissement, confirme Alexandra Foucher directrice des Projets chez Nutri-Culture. Et, alors qu'il devrait être un moment de convivialité et de plaisir pour la personne avançant en âge (c'est même souvent l'un de leurs derniers plaisirs), il est trop souvent un moment de tensions, de stress, de déceptions..."



©DR

FRANÇOIS BERGER
Le fondateur de Nutri-Culture



L'équipe en charge des cuisines du "Groupement de Coopération Social et Médico-Social Palaios", établissements d'accueil pour personnes âgées de Rodez. Ces femmes et hommes ont été formés par les experts de Nutri-Culture à une nouvelle approche technique et managériale du repas.

Nutri-Culture intervient donc pour permettre à tous les convives, quelles que soient leurs facultés et difficultés, de manger de tout, "comme tout le monde" et d'y prendre du plaisir. Cela commence, bien sûr, par ce qui se trouve dans l'assiette. Or, bien trop souvent, les résidents se retrouvent à devoir ingurgiter des plats mixés, dits textures modifiées, alors que beaucoup d'entre eux seraient capables d'avaler des aliments plus solides, grâce à une meilleure maîtrise de leur cuisson et tendreté.

Comment l'expliquer ? D'abord, assurent les experts de Nutri-Culture, par la méconnaissance des professionnels quant aux spécificités propres aux aînés. Lorsqu'on avance en âge, on repère moins les saveurs, il faut donc en général davantage sucrer ou saler un plat qu'on ne le ferait pour des adultes dans



ALEXANDRA FOUCHER

Directrice des Projets
chez Nutri-Culture

la force de l'âge. On perd aussi sa capacité à saliver et à mastiquer. Mais le vrai point noir concerne les méconnaissances des dysphagies, les troubles de déglutition.

"Lorsqu'une personne âgée fait ce qu'on appelle une 'fausse-route', autrement dit lorsqu'elle avale de travers (ce qui nous arrive à tous), le personnel perçoit cela comme

un risque d'étouffement. Le résident se voit alors servir des bouillies peu ragoûtantes et peu nutritives. Conséquences: une perte d'envie de se nourrir et le sentiment d'être stigmatisé", analyse Mireille Kerlan, orthophoniste qui a travaillé en hôpital, en centre de rééducation et en pédiatrie. L'orthophoniste, partenaire de Nutri-Culture, appelle à "cesser de pathologiser la vieillesse". "Bien sûr, à 90 ans, on a moins de force, moins d'appétence, moins de vivacité... mais ce n'est pas une maladie. Cela doit s'accompagner, pas se soigner". François Berger partage cette analyse : "Les aînés sont perçus à travers leurs pertes, comme des sujets de soins et non de droits".

LA MAGIE DE LA RECONSTITUTION

Pour qu'ils aient ce "droit" de bien manger, l'une des réponses de Nutri-Culture est technique. Elle consiste à former les chefs à des méthodes innovantes de préparation des repas. "Nutri-Culture nous a sauvés !", lance Éric Vuathelot, chef de l'Ehpad de Rivet, à Brive-la-Gaillarde, qui compte deux établissements pour 260 résidents. "Gâchis de nourriture, courbes de poids en baisse, escarres, moral des équipes et des résidents en berne... Nous allions droit dans le mur !" Le chef l'assure, la formation fut, pour les 10 personnes en cuisine, une petite révolution. "Jusqu'alors nous déstructurions de façon 'classique' : du haché avec un peu de bouillon. Ce n'était pas beau, fade et peu agréable en bouche". Nutri-Culture a appris à l'équipe à utiliser des cuissons très lentes (jusqu'à plusieurs heures) qui, pour les volailles, notamment, rendent la chair extra tendre.

Mais l'innovation la plus spectaculaire consiste dans l'utilisation de texturants à base d'algues. Ceux-ci permettent de reconstituer dans des moules en silicone des aliments qui auraient été



© iStock

Innovation technique spectaculaire proposée par Nutri-Culture : l'utilisation de texturants à base d'algues qui permettent de reconstituer des aliments dans des moules en silicone. La texture est spécifiquement étudiée pour être mise dans ces moules qui ont la forme de l'aliment d'origine. Sur les photos ci-contre : tomate mozzarella, côte de porc et petits pois et salade de fruits.



©Nutri-Culture 2021



©Nutri-Culture 2021



©Nutri-Culture 2021

réduits en bouillie. La texture reste fondante, mais est suffisamment ferme pour être mise dans ces moules qui ont la forme de l'aliment d'origine : côte de porc, poulet, petit-pois... "C'est appétissant, goûteux, cela rassure les soignants et permet au résident de mâcher un peu, ce qui est un élément majeur pour capter les saveurs", se réjouit le chef qui a aussi multiplié ses temps d'échange avec celles et ceux qu'il nourrit. En quelques mois, beaucoup d'entre eux ont repris, du poids, un résultat "inespéré", admet le chef. Il ajoute : "ces plats ont eu tellement de succès que certains résidents n'ayant aucun problème de dysphagie ont demandé à en bénéficier". Bien sûr ces techniques nécessitent un peu plus de temps de préparation. Mais Éric Vuathelot note que les cuisiniers ne s'en plaignent pas tant ils ont du plaisir à travailler et à voir les assiettes revenir vides.

Karine Rotta ne vit pas pas en Ehpad, mais cette maman suisse de 39 ans témoigne mieux que personne de ce que lui ont apporté ces aliments reconstitués. Karine souffre depuis ses 6 ans d'un "lichen plan buccal" une maladie inflammatoire qui a évolué en cancer. Jusqu'à récemment, elle n'arrivait plus à se nourrir autrement qu'avec des bouillies. "Cela met à mal notre dignité. Au bout d'un moment, on a juste envie de manger loin du regard des autres". Lorsqu'elle a croisé la route de Gabriel Serero, chef cuisinier, expert en cuisine moléculaire et cofondateur de Nutri-Culture, sa vie a été bouleversée. "On m'a fait goûter une olive reconstituée. C'est tout bête une olive, mais moi j'en ai pleuré... J'ai retrouvé le goût des aliments et je me suis remise à cuisiner. Je peux inviter des gens à déjeuner. Je mange comme vous, comme tout le monde, c'est... c'est juste magique !".

UNE ORGANISATION EN TROIS PÔLES

Pour aller plus loin, Nutri-Culture s'est structurée en trois pôles :

- **"CULTURE ET PROSPECTIVE"** De plus en plus d'établissements ou d'organisations font appel à Nutri-Culture pour penser ensemble l'offre médico-sociale de demain. "Avec les directions générales et leurs équipes, explique Alexandra Foucher, nous accompagnons la transformation des organisations, définissons et formalisons un projet de restauration (et d'hôtellerie) transversal, toujours en cohérence avec l'ensemble des projets (établissement, médical, soin, personnalisé) et des stratégies managériales, adapté aux besoins et attentes des convives."

- **"CULTURE ET PROJET"** permet de structurer et d'articuler l'ensemble de ces projets pour développer une organisation agile et pérenne (montée en compétences, évolution des systèmes d'organisation et la valorisation des professionnels).

- **"LES REPÈRES DU REPAS"** vise la promotion des plaisirs à table. Pour Antoine Leau, responsable de la communication graphique chez Nutri-Culture, "favoriser un repas plaisir et santé, c'est avant tout bien connaître ses convives et proposer un repas adapté aux capacités, goûts et cultures de chacun. Notre métier, c'est aussi de capitaliser l'ensemble des connaissances, travaux et méthodes réalisés avec les aidants, professionnels de santé, cuisiniers, chercheurs... Plus qu'un outil de bonnes pratiques, cette



©Emotion Food Company

ressource propose aux aidants (professionnels ou non) des fiches explicatives pour mieux comprendre les caractéristiques des personnes âgées, repérer et analyser les troubles rencontrés (orientation, préhension, mastication, déglutition) et apporter des solutions. Chacun peut bénéficier d'approches et techniques pour moins transformer, mieux maîtriser les produits et les cuissons et préparer, si besoin, des textures modifiées ou du manger-main adapté. Des recettes et techniques permettent d'adapter l'alimentation aux caractéristiques des personnes, avec les moyens disponibles et les contraintes de l'environnement. Notre ambition à moyen terme est de pouvoir constituer un réseau solidaire d'aide aux aidants, alimentés par les savoirs de ceux qui interviennent au quotidien pour satisfaire attentes et besoins des convives !"

Antoine Cretineau est directeur de trois Ehpad en Haute-Saône. Sensible à la question du repas, il a, lui aussi, bénéficié d'un accompagnement de Nutri-Culture. "Les Ehpad accueillent une population de plus en plus âgée, dont les difficultés à déglutir sont croissantes", constate-t-il. Si ses cuisiniers avaient déjà à cœur de rendre leurs plats mixés les meilleurs possible, Antoine Cretineau estime avoir, depuis, fait "un pas de géant". "Nous sommes passés de purées, à des plats servis en assiette dans lesquelles on place d'un côté la viande, la volaille, le poisson et de

l'autre les accompagnements. Nos résidents peuvent se saisir de la main d'une carotte reconstituée, d'un gâteau au chocolat... Cela leur fait autant de bien au moral qu'à l'estomac !" Le directeur a vite constaté que le personnel avait aussi beaucoup plus de satisfaction à servir les résidents et, le cas échéant, à les aider à manger. Bonus, et non des moindres, le poids des poubelles (qui, rappelons-le, est taxé) a sensiblement baissé.

"Les gaspillages sont souvent la conséquence d'une inadéquation entre l'offre, notamment alimentaire (repas, texture,

présentation, quantités, enrichissements) et les attentes, besoins, droits ou facultés des convives, analyse François Berger. Nous avons donc créé une méthode transversale : le *Projet nutritionnel personnalisé* qui permet de prévenir les gaspillages à plusieurs niveaux. Qui mange quoi, en quelle quantité, où, quand, comment, avec quelles aides ? Pour quels résultats attendus ? Comment sont formées les équipes au service, etc. Lutter contre les gaspillages, c'est avant tout penser la cohérence des organisations et la pertinence des objectifs, moyens et résultats”.

SANS L'ÉQUIPE PAS D'ÉTHIQUE

Toutefois, aussi parfaite soit l'assiette, celle-ci ne suffit pas pour obtenir de tels résultats. Car l'une des principales raisons des dysfonctionnements constatés en Ehpad est l'absence de coopération et de coordination. Chacun travaille avec sa propre grille, son propre vocabulaire, en fonction de ses propres objectifs (soigner, nourrir, faire la toilette, divertir...), sans penser globalement.



Michel Billé est sociologue expert du handicap et de la vieillesse. Il préside l'Union Nationale des Instances et Offices de Retraités et Personnes Agées et est membre du Conseil Scientifique Sciences Humaines de France Alzheimer. Il est co-auteur de "Vieillir comme le bon vin" (Ères 2021).

“Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? Cette question signifie non seulement : qu'est-ce qu'il y aura sur la table, mais aussi comment allons-nous le préparer, où allons-nous le manger, avec qui...”

“ La cuisine et le repas sont des constructions sociales. Chacun a ses représentations, ses croyances, son éducation, sa culture...”

“Notre approche est à la fois technique, humaine et managériale. Elle vise à remettre de l'intelligence collaborative au cœur du système, résume François Berger. Et cela ne peut fonctionner que si on laisse la parole à ceux qui exécutent le travail”. “La cuisine et le repas sont des constructions sociales, ajoute Valérie Gauthier, consultante et formatrice chez Nutri-Culture. Chacun a ses représentations, ses croyances, son éducation, sa culture... Nous mettons donc en place un comité de pilotage qui inclut des représentants de tous les corps de métiers, du directeur au

S'il faut permettre à la personne d'avoir une nourriture adaptée à ses capacités masticatoires, gestuelles, motrices, etc. il faut aussi qu'elle puisse mettre des mots sur cette nourriture. C'est pourquoi un brocoli reconstitué après modification de la texture redevient un brocoli. Le repas est également une pratique culturelle. On ne cuisine pas dans le Nord comme dans le Sud, en France, comme au Japon... Certes, il est intéressant de faire découvrir des saveurs, des modes de préparation différents, mais au nom de quoi faudrait-il forcer quelqu'un à manger du cassoulet ou du fromage s'il ne les apprécie pas ? Ajoutons la dimension éthique du repas. Autrement dit, il est nécessaire de s'assurer que les valeurs qui fondent l'établissement à agir sont bien présentes dans les pratiques du quotidien. Et en Ehpad, la première de ces valeurs est le respect de la singularité de la personne. Enfin, le repas a une dimension temporelle. D'abord parce que les résidents doivent avoir et prendre le temps de mastiquer, ensuite parce que le repas doit être un temps de parole, d'observation, d'appréciation... Or le manque de personnel, l'organisation matérielle, le mobilier... conduisent souvent un accompagnateur à devoir faire face, debout, à 3 ou 4 résidents. Cessons d'agir comme si on *élevait les vieux en batterie* ; cessons aussi les 'repas seringue' qui ne doivent être qu'une solution d'urgence et toujours temporaire.”



© iStock

personnel d'entretien. Tous deviennent nos ambassadeurs en interne, garants du déploiement du projet”.

L'accompagnement de Nutri-Culture consiste en un temps d'observation fine de tout ce qui se passe dans un établissement en amont du repas (achat des matières premières, préparation, présentation dans l'assiette...), pendant celui-ci (comment il est donné, dans quel cadre, dans quelle ambiance...) et aval (repas non consommés, appréciation des résidents, état d'esprit des salariés, taux de dénutrition, de chutes...).

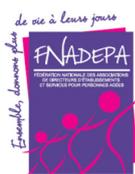
Lors de ces jours d'observation, François Berger et Valérie Gauthier constatent souvent des comportements qui peuvent sembler anodins, mais nuisent énormément à la qualité du service. “C'est, par exemple, une aide-soignante qui va bouger le cale-pied d'un résident qui, par manque de force, n'arrivera plus à se tenir droit et va mal déglutir, illustre cette dernière. Cela peut-être une personne qui va être placée devant une baie vitrée pour lui faire bénéficier d'une vue sur un parc, mais qui, à cause d'un contre-jour, verra mal son assiette”. Parfois encore, un résident à qui

l'aide-soignant doit donner à manger a la tête bien trop relevée pour avaler sans peine. Dans d'autres cas, ce sont des plats parfaits en cuisine, mais qui arrivent froids sur la table ou encore un repas mixé qui n'est pas donné au bon destinataire... Il ne s'agit évidemment pas de pointer du doigt des fautes, mais de corriger de mauvaises habitudes. Il faut dire aussi que les équipes ne sont pas aidées par les textes de loi. “Beaucoup d'entre eux contraignent les établissements à la diversification alimentaire, note François Berger. Mais les personnes âgées ne veulent pas de polenta, de quinoa, de boulgour... Les établissements cuisinent donc pour rien alors que, dans le même temps, d'autres règlements insistent sur la lutte contre la dénutrition. Il faut remettre de l'éthique et du bon sens dans les pratiques”.

En général, l'accompagnement sur place de Nutri-Culture dure de 3 à 5 jours. Un bilan est réalisé à 3 mois, puis à 6 mois. Par son regard extérieur, Nutri-Culture amène de la modération, mais surtout de la coopération entre les personnels. “Le repas reste un acte médico-social et technique répondant à un processus complet qui doit

“ De plus en plus d'établissements et d'organisations (comme ceux ci-contre), font appel à nous pour penser ensemble l'offre médico-sociale de demain. Avec les directions générales et leurs équipes, nous accompagnons la transformation des organisations, définissons et formalisons un projet de restauration et d'hôtellerie ”

ALEXANDRA FOUCHER



être coconstruit, rappelle Alexandra Foucher. Il ne peut relever de la seule responsabilité de l'équipe cuisine. Il résulte d'une démarche de réflexion transversale, répondant aux attentes de chaque professionnel, aux besoins et désirs de chaque résident. La prévention de la perte d'autonomie par la promotion d'une alimentation alliant plaisir et santé, est l'affaire de tous, des professionnels aux familles, en passant par le résident lui-même, expert de sa santé". Au final, un cercle vertueux puisque les résidents sont en meilleure santé, ont meilleur moral et les hospitalisations et les soins sont moins fréquents. De son côté, l'établissement fait des économies, lutte contre le gaspillage (jusqu'à 50 000 euros par an pour 100 résidents juste sur l'achat de matière premières) et fidélise ses salariés, heureux de travailler. L'image de l'Ehpad s'améliore, tout comme les relations avec les proches...

LA PRÉVENTION AU SERVICE DES POUVOIRS PUBLICS

Des effets dont ont de plus en plus conscience les autorités publiques, puisqu'une partie de ces coûts est financée par de l'argent public. Depuis fin 2018, l'Agence Régionale de Santé (ARS) de Normandie s'est ainsi associée à Nutri-Culture (dans le cadre d'un programme avec Silver Fourchette) pour organiser des formations auprès des établissements normands. Une action engagée à la suite d'une enquête sur l'organisation des Ehpad locaux. "Elle avait révélé un gros manque de transversalité, entre les trois composantes : la gouvernance, le soin, les services d'hôtellerie et la cuisine", se souvient le docteur Emmanuelle Odinet-Raulin, gérontologue et responsable du pôle évaluation des prestations médico-sociales à l'ARS Normandie. Les chefs cuisiniers déploraient notamment que leur travail n'était pas compris comme une démarche de soins. Des séminaires et des formations ont été mis en place et permettent à la fois de donner des bases théoriques sur les difficultés propres aux personnes âgées, mais aussi de présenter les pratiques de cuissons basse température et textures modifiées. Si ce n'est pas le rôle de l'ARS de contrôler ce qu'il y a dans les assiettes, l'agence a un objectif de prévention de la perte d'autonomie et d'amélioration de l'état de santé des personnes âgées. Et lorsque l'ARS appuie ces nouvelles approches, cela a un effet 'booster' auprès des établissements qui manquent souvent de temps, de moyens et d'audace pour changer leurs pratiques. "Car, confirme la médecin, il est rassurant pour eux de respecter strictement les grammages ou les recommandations. C'est aussi plus facile de donner des compléments nutritionnels qui laissent croire que l'on agit contre la dénutrition. Mais cela ne marche pas ! Comme le propose Nutri-Culture, il faut partir de l'humain, de ce

PARTENAIRES

Nutri-Culture bénéficie aujourd'hui de 10 années d'expériences auprès des établissements médico-sociaux et des entreprises de restauration collective. Une expertise reconnue par ses partenaires et clients lui permettant de développer outils de repérage, de collecte, d'analyse, d'évaluation et méthodes d'accompagnement des structures et de leurs équipes.

Grâce au soutien de groupes assurantiels et mutualistes tel que AG2R La Mondiale et Malakoff Humanis, du gérontopôle et de la région de Nouvelle-Aquitaine, connaissances, ressources, outils et méthodes ont été développés et mis à disposition gratuitement sur le site internet : www.nutri-culture.com



RÉGION
Nouvelle-Aquitaine

qui va faire plaisir au convive. C'est un investissement, c'est vrai, et comme il s'agit de deniers publics, nous y sommes attentifs. Mais cet argent évite des soins lourds, que de la nourriture soit jetée à la poubelle, que des salariés quittent leur emploi de dépit, ou se retrouvent en arrêt-maladie... La collectivité a tout à y gagner".

On le voit, améliorer le repas en Ehpad a de nombreux bénéfices. Mais avant tout ceux-ci, c'est faire preuve de respect envers nos aînés. "Le repas est un acte social, une construction culturelle forte, conclut François Berger, Nutri-Culture a été fondée afin de repenser la dignité pour tous, jusque dans l'assiette". ■

NUTRI-CULTURE

1, rue Charretière
87200 Saint-Junien
Tél. : 05 55 42 64 13
www.nutri-culture.com

Nutri
CULTURE

Dossier spécial réalisé en partenariat avec Nutri-Culture