

Finger food, le plaisir reprend la main

Le Groupe ORPEA et les chercheurs de l'Institut Paul Bocuse et d'AgroParistech ont mené une étude visant à redonner le plaisir de manger aux personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer, en proposant des menus spécifiques et adaptés à leurs besoins, leurs envies et leur rythme de vie.

Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer présentent parfois des troubles praxiques et cognitifs qui les empêchent de reconnaître et d'utiliser correctement leurs couverts, et donc de s'alimenter suffisamment.

Il était important pour le bien-être de ces résidents de trouver un mode d'alimentation qui permette à la fois de lutter contre la dénutrition et de contribuer au maintien de leur autonomie, en les laissant manger seuls.

C'est ainsi qu'est né le « *finger food* » ou manger-main, où les aliments sont proposés sous forme de bouchées. Il s'agit par exemple de permettre à un résident déambulant de picorer une bouchée au gré de ses allers et venues, et de la manger en marchant — une façon de respecter son rythme de vie !

Un nouveau regard sur le finger food

Développée en EHPAD depuis une dizaine d'années, la solution *finger food* n'est certes pas neuve. Mais le groupe ORPEA a choisi d'en renouveler l'approche : en plus des considérations nutritionnelles indispensables, nous avons souhaité nous pencher également sur le plaisir des résidents.

En d'autres mots, comment le *finger food* peut-il redonner aux résidents le plaisir de manger et d'améliorer leur bien-être ?

Pour ce faire, un défi majeur était imposé dès le stade expérimental : les bouchées proposées aux résidents devaient conserver tout leur attrait visuel, gustatif et olfactif, et évoquer les mets traditionnels dont ils étaient issus, afin de susciter l'envie de déguster.

À la demande du D^r Linda Benattar (*directrice médicale du groupe ORPEA*), une étude a été menée dans ce sens par Agnès Giboreau (*directrice de la recherche du Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse*), Virginie Pouyet (*chargée du projet*) et le P^f Gérard Cuvelier (*président du département Sciences et procédés des aliments et bioproduits d'AgroParisTech*) au sein de 8 Résidences ORPEA¹. L'objectif assigné à cette étude était de déterminer les leviers de consommation des *finger foods*, pour ensuite décliner des menus sous forme de bouchées au sein de l'ensemble des établissements du groupe.

¹ Il s'agit des Résidences ORPEA de Marly-le-Roi (78), Valenton (94), Rocquencourt (78), Paris Les Musiciens (75), Paris Édith-Piaf (75), Le Pré-Saint-Gervais (93), Courbevoie (92) et Saint-Rémy-lès-Chevreuse (78).

De la sauce et de la couleur !

La première étape du projet vient d'être franchie. Il s'agissait de valider scientifiquement les critères de choix des résidents, puis de tester une série d'aliments *finger food* facilement mangeables à la main. La phase exploratoire a permis d'identifier quatre critères supposés incontournables : la forme, le goût, la sauce et l'homogénéité des bouchées.



Pour déterminer leur influence sur les choix et la consommation des résidents, une étude a été conduite auprès de 114 personnes âgées issues d'un des 8 établissements cités. « *Partout, soignants, ASH et cuisiniers se sont immédiatement et totalement impliqués* », souligne le D^r Benattar. Un questionnaire rempli pour chaque résident, après chaque repas, a permis d'identifier les aliments que les résidents choisissaient spontanément, ceux qu'ils préféraient, ainsi que leurs comportements au cours des repas et les quantités consommées.

Les premiers résultats sont extrêmement encourageants : le plaisir de manger est au rendez-vous, au regard du faible taux de refus et des assiettes vides à la fin des repas. La solution *finger food* proposée correspond donc bien aux besoins des résidents — notamment parce que les bouchées peuvent être mangées indifféremment avec les doigts ou avec les couverts, laissant à chacun la liberté de choisir.

Autre enseignement : la présence de sauce est un facteur apprécié, car elle permet de « mouiller » les mets et de saucer l'assiette.

Les bouchées bicolores sont quant à elles préférées aux bouchées monochromes, probablement parce que les personnes âgées sont sensibles aux contrastes de couleurs : l'attractivité et la consommation sont à chaque fois plus élevées.

Par ailleurs, cette étude montre que la forme de la bouchée n'influence pas le choix des personnes âgées : simplement découpée ou moulée avec sophistication, toutes sont appréciées !

En revanche, pour des raisons méthodologiques, il n'a pas été possible de conclure à une éventuelle préférence pour les *finger foods* d'un goût prononcé ou au contraire plus doux.

De l'émergence d'un libre arbitre

Enfin, plus surprenant, « *contrairement aux attentes initiales, une partie des résidents se révèle encore capable de faire la différence entre deux produits alimentaires et d'exprimer une préférence, la plupart du temps de façon verbale et/ou à travers son choix et sa consommation* », constate Virginie Pouyet, chargée du projet au sein du Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse.

Une découverte qui n'étonne pas vraiment les soignants, mais qui confirme qu'il est essentiel de favoriser l'expression du libre arbitre des résidents atteints de la maladie d'Alzheimer, pour entretenir le plus longtemps possible leur autonomie.

Décliner toute une gamme de menus sous une forme « finger food »

Forts de ces premiers résultats, les chefs cuisiniers d'ORPEA et les ingénieurs agroalimentaires de l'Institut Paul Bocuse s'attellent désormais au développement d'une gamme de repas « *finger food* » destinée aux résidents atteints de la maladie d'Alzheimer.



Le but ultime consiste à fournir à chaque établissement du groupe ORPEA un cahier de recettes préétablies que les cuisiniers seront chargés de réaliser sur site. Aucune place pour le hasard, même si les cuisiniers pourront laisser s'exprimer leur créativité : les *finger foods* sont élaborés en respectant scrupuleusement les menus du groupe ORPEA, établis sous le contrôle d'un médecin et d'un diététicien. « *Il s'agit rigoureusement des mêmes menus que ceux proposés aux autres résidents, car il est tout simplement hors de question de laisser s'installer la moindre trace de stigmatisation par la nourriture* », martelle le D^r Benattar.

En outre, chaque recette doit satisfaire à des exigences drastiques : tenue de la bouchée, aspect, fondant en bouche, texture... Et le résultat final doit répondre à un critère de taille, mais aussi, et surtout, réjouir les papilles aussi expérimentées qu'impitoyables des experts de l'Institut Paul Bocuse !

Ainsi, sont proposés au menu, des saveurs simples et des mets traditionnels, chers au palais des personnes âgées et vecteurs d'une réminiscence des souvenirs d'enfance : brocolis, épinards ou carottes moulés ; mais aussi poulet en sauce, bœuf bourguignon, bouchées colin/épinards ou saumon/poireaux, goulache de bœuf...

« Sans avoir l'ambition de révolutionner l'alimentation des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, cette étude ouvre de nouveaux horizons en s'intéressant davantage au plaisir et finalement au bien-être des personnes accueillies, plutôt qu'à la dimension nutritionnelle », résume le D^r Benattar. « En effet, nous avons toujours considéré que la conscience de l'ampleur des pathologies et de l'avancée du grand âge ne devait pas empêcher les équipes de travailler sur la notion de plaisir, ainsi que sur la recherche permanente d'amélioration et d'innovation pour offrir une prise en charge de qualité. »

Cette étude est aussi un bel exemple de pluridisciplinarité, puisqu'elle a mobilisé des domaines de compétences aussi variés que la nutrition, les sciences de l'aliment, les sciences humaines ou encore les arts culinaires..... Forts de ces premiers résultats fructueux, la collaboration se poursuit par un programme de doctorat sur la mémoire et l'attractivité des aliments chez les patients Alzheimer que débute Virginie Pouyet.

A propos d'ORPEA :

Le groupe ORPEA est un acteur de référence dans la prise en charge globale de la Dépendance, à travers ses Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes (EHPAD), ses Cliniques de Soins de Suite et de Réadaptation (SSR) et ses Cliniques Psychiatriques.

La vocation d'ORPEA est d'accueillir, accompagner et soigner les personnes dépendantes qui ont fait le choix de vivre dans un établissement du groupe, en respectant confort, dignité, individualité et maintien de l'autonomie.

Fin 2011, le réseau d'ORPEA est composé de 36.714 lits autorisés répartis sur 394 établissements en Europe.

A propos du Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse :

Reconnu à l'international, l'Institut Paul Bocuse accueille actuellement 420 étudiants de 34 nationalités différentes et leur enseigne des valeurs qui les accompagneront toute leur vie. L'Institut Paul Bocuse propose des cursus de niveaux Licence et Master en Management de l'Hôtellerie, de la Restauration et des Arts Culinaires, en partenariat avec l'IAE Lyon et l'université finlandaise Haaga-Helia. Intégrant tradition, modernité, innovation et recherche, il transmet les savoir-faire techniques et managériaux pour préparer ses étudiants à accéder aux postes clés de la profession au niveau international et répondre aux besoins actuels et futurs de la société.

Dans le cadre de son Centre de Recherche, l'Institut Paul Bocuse accueille également des doctorants et des chercheurs s'intéressant à des problématiques scientifiques liées aux arts culinaires, à l'hôtellerie et à la restauration. Portant sélectivement sur les usages, les choix et les perceptions des acteurs (cuisiniers, mangeurs, clients...), une diversité de projets de recherche sont actuellement menés autour de trois thématiques complémentaires : Goût-Plaisir ; Santé-Bien-être ; Economie-Entreprise.

A propos d'AgroParisTech :

AgroParisTech, la grande école européenne d'ingénieurs et de managers dans le domaine du vivant et de l'environnement, forme notamment des ingénieurs destinés à l'ensemble des métiers de l'Agro Alimentaire. L'unité Mixte de Recherche Ingénierie Procédés Aliments (UMR 1145 AgroParisTech / INRA / CNAM – 90 permanents) développe des recherches dédiées à la compréhension des mécanismes mis en œuvre lors de la transformation des produits alimentaires pour proposer une ingénierie raisonnée des aliments et des procédés. La conception et l'élaboration d'aliments à partir de besoins et finalités spécifiques identifiés, intégrant la préparation finale et la consommation des produits, est aujourd'hui un des axes de ses travaux.