

Le groupe restauration & diététique de l'H-JU développe des projets importants et novateurs

Le groupe restauration & diététique de l'H-JU unit ses compétences pour offrir des prestations qui répondent aux besoins des patient(e)s, résident(e)s et des collaboratrices/teurs. Depuis l'année dernière, plusieurs projets se sont mis en place : les nouveaux repas santé dans les cafétérias, les repas manger mains et les repas à texture modifiée et tout récemment des ateliers culinaires pour aider les patients traités pour un cancer. Ces projets ont en commun un lien plus fort entre unités de nutrition et restauration pour toujours améliorer l'alimentation dans nos différents secteurs d'activité.

Hommage - Gérard Bischof, responsable de l'Unité de nutrition a été l'un des moteurs de tous les projets présentés aujourd'hui et il aurait dû être présent pour vous les expliquer, avec sa fougue et sa passion. Hélas, Gérard nous a quittés brutalement en ce début d'année et nous lui dédions cette conférence de presse.

A) Repas dans les cafétérias : « Moins gras, moins salé, plus de goût ! »



Ce projet s'est concrétisé en avril 2018 et nous pouvons aujourd'hui en parler avec un certain recul. Le groupe restauration & diététique a conjugué ses savoir-faire pour proposer des menus santé H-JU. Comme beaucoup d'hôpitaux, nous avons ainsi abandonné le concept « Fourchette Verte » qui n'est plus en phase avec nos attentes et avec celles des clients des cafétérias. Ce label nous a aidés à évoluer, mais nous avons mis en place une formule plus moderne, plus dynamique :

- L'unité de nutrition et les équipes de cuisine unissent leurs compétences pour proposer une nouvelle formule de menus sains et équilibrés. Cela passe par l'assiette, mais aussi par la connaissance : des informations utiles et pratiques, élaborées en collaboration avec la Société suisse de nutrition, sont à disposition des client(e)s
- Certains plats ou accompagnements sont mis en évidence avec le logo santé H-JU. Les client(e)s ont toute la liberté pour panacher les menus. Ainsi, ils peuvent choisir le menu tradition et améliorer son équilibre en remplaçant la garniture par un légume ou une crudité
- Des thèmes alimentaires sont développés et mis en évidence à l'entrée des cafétérias. Les propositions de menus pourront également s'inspirer de ces campagnes : « La cuisine végétarienne » ou « Comment couvrir son apport en calcium »
- Une attention toute particulière est portée à la teneur en sel des plats, afin de correspondre aux recommandations médicales en la matière. Dans les pays industrialisés, nous consommons en moyenne beaucoup trop de sel, ce qui entraîne des problèmes d'hypertension et à terme des maladies cardiovasculaires
- Les soupes sont exclusivement faites « maison » ! Nous avons renoncé aux soupes lyophilisées et privilégions le goût, la teneur en vitamine et la faible teneur en sel. C'est aussi attractif pour le porte-monnaie : à l'achat d'un plat, une soupe est servie gratuitement ! Une soupe ou un potage permet d'obtenir un repas équilibré à moindre coût
- Cette nouvelle offre est présente sur tous nos sites (à Saignelégier, étant donné le petit nombre de menus servis, les repas santé doivent être préalablement commandés)

Le repas doit rester un moment de partage et de plaisir. Chacun(e) doit pouvoir choisir en fonction de ses envies du moment et faire évoluer l'équilibre de son alimentation grâce aux conseils de nos diététiciens/nes et aux bons plats de nos cuisiniers/ères.

B) Repas particuliers pour certain(e)s patient(e)s ou résident(e)s

B.1) Le manger mains (finger food)

Cette façon d'apprêter les repas est particulièrement indiquée pour des personnes qui ont perdu leur capacité de se nourrir seules (par exemple à certains stades de maladies dégénératives entraînant des troubles psychomoteurs; maladies de Parkinson, d'Alzheimer et autres maladies avec un syndrome démentiel).



Les mets sont composés de recettes classiques et équilibrées, mais la forme et la consistance permettent de manger avec les doigts. La personne ne dépend plus d'autrui pour manger. Elle conserve ou retrouve son autonomie, son autodétermination, grâce à une participation active au repas. Sa dignité et son estime de soi sont ainsi restaurées.

Dans la plupart des cas, on remarque que la personne renoue avec le plaisir gustatif. Elle retrouve l'appétit, mange davantage en quantité et de manière plus équilibrée. Le manger mains représente un moyen très efficace de lutter contre la sous-alimentation et la dénutrition des personnes âgées. Le repas redevient un moment de détente et de convivialité. Le fait d'utiliser les doigts pour manger constitue un bon exercice d'ergothérapie. Et dans certaines situations, après quelques semaines, le résident peut arriver à réutiliser les couverts. Cela apporte aussi une plus grande sérénité aux proches, rassurés de voir leur parent reprendre des forces et bénéficier d'une meilleure qualité de vie.

B.2) Les repas à texture modifiée

Cette façon d'apprêter les mets est destinée aux patient(e)s souffrant de troubles de la déglutition et/ou de la mastication. De nouvelles techniques, utilisant des gélifiants naturels et des moules, permettent de servir des assiettes savoureuses à la présentation soignée. Ainsi, les aliments mixés deviennent appétissants, grâce aux formes, aux couleurs, aux saveurs et aux textures (stimule l'appétit). Les possibilités sont pratiquement illimitées : viandes, poissons, fromages, sandwiches, cornichons, légumes, salades, riz, pommes de terre, tartes, chocolat.

Repas mixé d'autrefois et repas à texture modifiée d'aujourd'hui



Les repas à texture modifiée permettent de redonner accès au plaisir et à la convivialité. Ils permettent une déglutition sécurisée et assurent des apports énergétiques suffisants.



C) Ateliers culinaires thérapeutiques pour les personnes traitées pour un cancer - projet mené en partenariat avec la Ligue jurassienne contre le cancer **(ce programme de cours vient de débuter)**

Il est important que les personnes qui suivent un traitement de chimiothérapie ou de radiothérapie conservent un bon équilibre nutritionnel. Mais ce n'est pas toujours facile : l'appétit diminue, la perception des goûts change et des troubles digestifs peuvent apparaître. Il existe cependant des solutions pour aider ces patients à garder le plaisir de se nourrir et leur éviter de perdre du poids. Cela passe par un apprentissage, en particulier pour choisir les aliments qui conviennent le mieux.

60% des patients oncologiques présentent des symptômes liés à l'alimentation. Ils/elles perdent l'envie de cuisiner, ne savent pas ce qu'ils/elles peuvent manger, contournent le sel et favorisent le sucre. Certain(e)s ressentent également un dégoût pour la viande rouge et les sauces industrielles. Ces différents symptômes s'expliquent notamment par les effets des traitements médicamenteux pour lutter contre le cancer, qui peuvent avoir de nombreuses conséquences et entraîner des complications : constipation, troubles digestifs, nausées et vomissements, problèmes au niveau de la sphère buccale, perturbations olfacto-gustatives, troubles cognitifs et lésions cutanées.

Il est donc important de trouver des parades et de permettre aux patient(e)s de retrouver le goût de manger, de cuisiner des recettes adaptées, de partager des astuces afin de mieux se nourrir et passer un moment convivial tout en cuisinant. Des ateliers de cuisine thérapeutique en groupe sont animés par un diététicien de l'Hôpital du Jura, Pascal Jornod, et un cuisinier en diététique de l'H-JU, Pascal Rottet. D'une durée d'environ 4 heures, la première moitié du cours consiste à préparer ensemble le repas, puis à déguster les plats qui ont été élaborés. Pour concrétiser ce projet, Pascal Jornod a spécialement été formé à l'Institut Polytechnique Lasalle Beauvais, au nord de Paris*.

Le premier cours s'est déroulé le mardi 29 janvier 2019 et les deux prochains sont déjà à l'agenda : Mercredi 20 février 2019 et Mercredi 27 mars 2019. Ils se dérouleront dans la cuisine de la Résidence la Promenade, de 16h00 à 20h00. Renseignements et inscriptions: La Ligue jurassienne contre le cancer au 032 422 20 30 ou info@ljcc.ch. L'H-JU et la Ligue jurassienne contre le cancer ont le plaisir de pouvoir proposer ces formations gratuitement aux patient(e)s jurassien(ne)s.



* Depuis 2010, Philippe Pouillart, enseignant-chercheur en immunonutrition à l'institut Lasalle à Beauvais, et ses élèves ingénieurs en alimentation santé travaillent sur une approche culinaire qui permettrait de limiter les effets secondaires des traitements anticancéreux. Ils ont sondé 130 malades de l'hôpital de Beauvais pour mieux comprendre la déviation du goût et leurs nouvelles préférences gustatives et ils ont listé leurs trucs et astuces pour continuer de s'alimenter avec plaisir.