

Qu'est-ce que le Manger-Main ?

Comment décide-t-on du passage à l'alimentation Manger-Main ?

Chaque personne est différente.

C'est pourquoi le choix du repas Manger-Main est évalué de façon collégiale entre les soignants et le médecin. Une réévaluation de cette décision est réalisée en fonction des besoins du résident. Une information est faite à la famille de la personne âgée ou au tuteur légal.

Quels sont les besoins nutritifs de la personne âgée ?

- **2 000 kcal/jour**
pour les hommes
- **1 800 kcal/jour**
pour les femmes

Quelles sont les contre-indications d'une alimentation en manger main ?

La personne âgée ne doit pas être découragée de manger avec ses mains : il s'agit d'une nouvelle forme d'autonomie dans laquelle elle mange seul.

Nos équipes soignantes et cuisiniers se tiennent à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

A travers 114 établissements et services répartis sur toute la France, l'association Groupe SOS Seniors maintient l'autonomie des seniors et réinvente de nouveaux modèles de services et d'accompagnement de la personne âgée au quotidien.

L'Association Groupe SOS Seniors
47, rue Haute Seille - 57000 Metz
Tél. : 03 87 22 21 00
dg.seniors@groupe-sos.org
www.groupesos-seniors.org

GroupesOS
Seniors Reconnu d'utilité publique

GroupesOS
Seniors Reconnu d'utilité publique

Conjuguons maintien
de l'autonomie
et plaisir alimentaire

groupesos-seniors.org

Le manger-main



Qu'est-ce que le Manger-Main ?

Les données nationales considèrent que le pourcentage des personnes âgées dénutries dès leur entrée en Ehpad peut aller jusqu'à 60%.

L'équilibre alimentaire est notamment perturbé par des troubles cognitifs tels que :

- des difficultés ou une incapacité à tenir des objets dans les mains comme les couverts,
- des troubles de l'attention,
- des difficultés à comprendre le conseil donné comme celui de boire en période de canicule.

Le repas Manger-Main consiste à supprimer les couverts pour simplifier l'action de manger tout en préservant l'autonomie de la personne âgée.

L'alimentation prend une forme et une consistance qui permet de manger avec les doigts. Au-delà de l'aspect nutritif, ce type de repas offre la possibilité aux personnes souffrant de troubles cognitifs de partager un repas collectif sans craindre le regard d'autrui.

Le saviez-vous ?

Permettre à une personne âgée de manger selon son rythme augmente de **25%** ses apports alimentaires spontanés.

(Selon le Recueil d'actions pour l'amélioration de l'alimentation en établissement hébergeant des personnes âgées - Ministère des affaires sociales et de la santé - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt)

Il existe 2 types de repas Manger-Main :

- 1. Le repas en texture normale :** les aliments servis sont choisis pour leur facilité d'utilisation (nuggets, toasts, frites, bâtonnets de carottes...).
- 2. Le repas en textures modifiées :** les aliments sont mixés pour être gélifiés et servis en petites bouchées sous différentes formes (bâtonnets, moules de différentes formes...).

La plupart des aliments et boissons peuvent être utilisés dans le cadre d'un régime Manger-Main.

La présentation des repas dans l'assiette est tout aussi importante car elle préserve l'envie de venir manger et stimule l'appétit. En 2023, ils sont plus de 30 cuisiniers ayant pu bénéficier d'une formation autour du manger-main.

Exemple de plat en Manger-Main :



Nuggets de poulet



Saumon avec courgettes et pommes de terre

A quel moment décide-t-on du passage à l'alimentation Manger-Main ?

Le passage aux repas Manger-Main se réfléchit lorsque les troubles génèrent un manque d'appétit, des difficultés de mastication ou encore, si la personne ne peut plus manger seule.

Le recours à l'aide alimentaire sera envisagé en dernier lieu afin de maintenir l'autonomie le plus longtemps possible.

En effet, la personne âgée qui ne peut plus s'alimenter seule présente le risque de développer la perte de l'estime de soi, de se replier sur elle-même, voire de refuser de manger. Le risque de dénutrition est alors majoré.



Bon à savoir

Vous pouvez apporter des denrées ou mets concoctés à votre proche lors de vos visites. Demandez conseil à nos équipes en cas de doute.