Document remis par :

**LA PLACE DE L’AIDANT FACE AUX DIFFICULTEES ALIMENTAIRES D’UN PROCHE**



Discuter avec l’autre des solutions possibles pour les problèmes liés à l’alimentation. Si vous en parlé ensemble, vous aurez tout deux l’impression d’avoir plus de pouvoir sur les évènements.

Accepter que le proche atteint d’un cancer ne soit peut être capable de manger que des petites quantités ou certains types d’aliments.

Apporter du soutien avec douceur. Ce sera beaucoup plus utile que de pousser à manger.

**Ne pas se blâmer et ne pas blâmer le proche s’il ne mange pas.**

*« Ma mère avait beaucoup de difficulté à s’alimenter. Elle n’avait pas faim et n’avait pas* goût *à cuisiner. Je lui préparais des petits plats congelés. Elle n’avait qu’à choisir ce qu’elle voulait manger. C’était plus facile pour elle de cette façon. (Camille, aidante) »*

Faire des repas simples et faciles à préparer (ce sera moins décevant s’ils ne sont pas consommés).

Avoir des heures de repas souple et ne pas s’obstiner à maintenir les horaires habituels.

Faire en sorte que le proche ait des aliments à portée de la main et proposer des collations à différents moments de la journée sans insister.

Si le proche a plus d’appétit le matin, lui servir un bon petit déjeuner.

De plus petites quantités consommées de façon fractionnée permet de manger plus facilement

La vaisselle peut être adaptée : assiette chauffante si le repas dure, couverts et verres adaptés suivant les facilités de préhension ou de déglutition, …

Forcer à manger peut accentuer le dégout, il est également préférable de ne pas proposer d’aliments fétiches pendant les périodes

où il est difficile de manger.

**UN AIDANT C’EST QUOI :**

Selon l’HAS l’aidant c’est « la **personne non professionnelle** qui vient en aide à titre principal, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non et peut prendre plusieurs formes, notamment  **:** nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance permanente, soutien psychologique, communication, activités domestiques, ... »,

**QUELLES ATTITUDES ADOPTER :**

*« Le meilleur conseil que je puisse donner c’est de les écouter de respecter ce qu’ils nous disent et les laisser croire qu’ils demeurent en contrôle. On peut suggérer des aliments mais pas en ayant une attitude de sergent. Ca ne marche pas vraiment. (Odile, aidante) »*

Les goûts d’une personne atteinte d’un cancer changent souvent, ce qui est délicieux une journée, suscite parfois de l’aversion le lendemain. Certains jours cette personne ne veut que son alimentation favorite et rien d’autre.

Vous n’aimez pas cuisiner mais la situation fait que vous y êtes contraint et ce que vous préparez n’est pas consommé vous pourriez être frustré ou blessé. Il faut rester positif. Cela va s’améliorer.

Les gestes les plus simples sont souvent ceux qui fonctionnent le mieux. Préparer et manger un repas ensemble, par exemple, peut être une excellente marque d’attention.

*« Lorsque ma femme s’assoyait pour le repas, je m’assoyais avec elle-même si je savais que je ne mangerais pas. C’est important pour nous de maintenir cette normalité. (Jacques, aidant) »*