



Bernd Ackermann, chef cuisinier de la Fondation suisse pour l'épilepsie, en train de dresser des spaghettis à la carbonara. Photo : Gian Vaitl



Make food soft

Du petit-déjeuner aux desserts en passant par les entrées et les plats de résistance, ce livre de cuisine contient plus de 80 recettes pour les personnes souffrant de troubles de la déglutition.

Matthes-Verlag, ISBN 978-3-98541-048-4, 240 pages, CHF 39.90.

À l'heure actuelle, ce livre n'est disponible qu'en allemand.

Un plaisir pour l'œil et le palais

Les personnes souffrant de troubles de la déglutition ne doivent pas être privées du plaisir de manger. Un nouveau livre de cuisine montre la voie à suivre.

L'acte de manger et boire ne se limite pas à un apport d'énergie et de nutriments. Il est source de plaisir, de joie de vivre et d'échanges. Bernd Ackermann ne mâche pas ses mots : « Il doit en être de même pour les personnes souffrant de troubles de la déglutition. Comme tout le monde, elles ont le droit de stimuler leurs sens esthétique et haptique lors des repas. »

Depuis 2015, il est chef cuisinier de la Fondation suisse pour l'épilepsie à Zurich et grand maître de l'art culinaire dans la clinique Lengg. Auparavant, il a travaillé pendant trente ans dans la haute gastronomie, dont quinze à l'hôtel cinq étoiles Suvretta-House de Saint-Moritz. Très vite, il s'est rendu compte qu'il voulait améliorer la préparation des aliments mixés. « Souvent, il s'agissait de plats banals, insipides et sans âme », se souvient-il. En collaboration avec des spécialistes de la médecine, de la diététique et de la logopédie, il a œuvré pendant plusieurs années à l'élaboration

d'un livre de cuisine intitulé *Make food soft* qui est paru l'été dernier. Une traduction en français est d'ores et déjà prévue.

Le chef en visite

Pour trouver des idées de recettes, il a lancé le concept de « visite du chef » et a demandé aux pensionnaires du service de neuroréadaptation de la clinique Lengg souffrant de troubles de la déglutition quels étaient leurs mets favoris. Rien d'étonnant donc à ce que son livre de cuisine contienne également des recettes de pain perdu, de riz au lait et de nombreux autres desserts. Du croissant et du muesli matinaux jusqu'au civet de cerf accompagné de chou rouge et de spätzli en passant par les frites, l'ouvrage couvre un large éventail de plats.

Ackermann et son équipe l'ont conçu comme un ouvrage de référence. Il présente également des connaissances de base sur les troubles de la déglutition, ainsi que

des conseils sur les moyens auxiliaires disponibles pour aider à manger et boire. Le livre de cuisine ne s'adresse pas seulement au personnel des hôpitaux et des institutions sociales. Il vise particulièrement les personnes concernées et celles et ceux qui cuisinent pour elles. « Nous avons longuement testé les recettes pour que les non-spécialistes puissent les préparer avec des appareils ménagers usuels », explique Ackermann.

Trucs et astuces

L'effort nécessaire pour dresser une assiette comme au restaurant est un peu plus important, Bernd Ackermann ne le cache pas. Les repas doivent d'abord être cuits, mixés et tamisés avant de retrouver leur esthétique originale grâce à des moules à purée. Son livre de recettes contient également une série de conseils sur les liants et les épaississants, et explique comment précuire, congeler et réchauffer les aliments.

Thomas Schenk

Il n'est pas nécessaire d'être maître-queux pour réaliser les recettes.

Détection précoce des troubles de la déglutition

La Dre phil. Erika Hunziker, logopédiste et enseignante à la Haute école de pédagogie curative de Zurich, explique comment les troubles de la déglutition peuvent être identifiés précocement et ce que les personnes concernées peuvent faire pour y remédier.



La Dre phil. Erika Hunziker
Photo : mäd.

La Dre phil. Erika Hunziker a été interviewée par Thomas Schenk

Pourquoi la maladie de Parkinson peut-elle entraîner des troubles de la déglutition ?

Du fait de la carence en dopamine, des mécanismes tels que la déglutition ne se déroulent plus de manière fluide. Le broyage des aliments peut être plus difficile si les muscles masticateurs perdent de leur force. En temps normal, lorsque les aliments sont poussés vers le palais avec la langue, la déglutition est entièrement automatique. Chez les parkinsonien(ne)s, ce processus peut être déclenché trop tard ou trop faiblement. L'altération de la motricité orale présente le risque qu'une partie de la nourriture pénètre dans la trachée (on parle alors de « fausse-route »).

À quelle fréquence les troubles de la déglutition surviennent-ils ?

Plus de la moitié des parkinsonien(ne)s sont concerné(e)s. Quand la maladie progresse, les troubles de la déglutition augmentent.

Comment les troubles de la déglutition se manifestent-ils en premier lieu ?

Les déglutitions fréquentes, la toux accrue, la sensation de corps étranger dans la gorge après avoir avalé, et parfois même l'étouffement, comptent parmi les signes précoces. Les proches peuvent constater que les parkinsonien(ne)s mangent moins ou évitent les aliments fibreux ou secs comme le riz nature. Leur voix change aussi. Les personnes concernées peuvent

finir par perdre le plaisir de manger, ce qui entraîne une perte de poids à plus long terme.

Comment se fait-il que souvent, ces troubles ne sont pas identifiés ?

Couramment, il ne vient même pas à l'idée des personnes concernées que la déglutition puisse aussi être affectée par la maladie de Parkinson. La plupart du temps, quand une pneumonie est consécutive à une dysphagie, d'autres facteurs déclenchants sont envisagés en premier lieu, par exemple des problèmes respiratoires ou une infection.

Quelle est la priorité en matière de dépistage précoce des troubles de la déglutition ?

Dès que des changements surviennent, il faut en informer le médecin traitant. Il est essentiel de traiter les problèmes de déglutition pour éviter l'aspiration, c'est-à-dire le passage de la salive, de la nourriture ou de liquides dans la trachée. En effet, elle conduit souvent à une pneumonie. Du reste, l'alimentation joue un rôle très important pour la qualité de vie. Elle assure un apport d'énergie et en nutriments, elle est liée au plaisir gourmand et elle comporte des aspects sociaux.

Que peuvent faire les personnes concernées contre les troubles de la déglutition ?

D'une part, elles peuvent procéder à des ajustements alimentaires. Le risotto, par exemple, est préférable au riz nature. L'ajout de sauces est un bon réflexe. Pour boire, il est recommandé d'utiliser un verre à large ouverture. La posture est importante et il est opportun de prendre plusieurs petits repas tout au long de la journée.

Autre chose ?

Les exercices sont également utiles. L'application « Swiss Parkinson » contient un programme spécifique aux troubles de la déglutition. Souvent, de brèves séquences

quotidiennes permettent d'améliorer la situation et, au stade avancé de la maladie, de retarder la détérioration de la déglutition. Le recours à une consultation ou une thérapie auprès d'un(e) spécialiste de la déglutition, également susceptible de fournir des indications concernant les adaptations possibles, est recommandé.

Quel rôle joue la consistance des aliments ?

Si la dysphagie est légère, il n'est pas nécessaire d'y prêter attention. Si les troubles augmentent, il est recommandé de consommer des aliments de consistance molle, mais conservant une certaine texture. Il convient d'éviter les consistances mixtes comme les soupes avec des morceaux. Les sorbets sont indiqués, car le froid exerce un effet stimulant. Si la dysphagie est prononcée, l'heure est venue de passer à la nourriture réduite en purée.



Autres conseils en cas de troubles de la déglutition

L'application « Swiss Parkinson » contient des programmes d'exercices visant à améliorer la déglutition. Pendant les repas, de nombreuses mesures permettent d'atténuer les troubles :

- manger dans un environnement calme
- éviter les conversations et les distractions
- veiller à son hygiène bucco-dentaire pour soutenir la fonction masticatoire
- ne pas boire en mangeant
- après chaque déglutition, se racler fortement la gorge et continuer à déglutir
- faire des pauses, arrêter de manger en cas de fatigue
- prendre de petites collations tout au long de la journée