

ALIMENTATION MIXÉE, LA RÉVOLUTION SARTHOISE

Fédérés au niveau départemental, les Comités de Liaison en Alimentation et Nutrition (CLAN) de la Sarthe multiplient les initiatives communes. Parmi celles-ci, la réalisation d'un livre dédié à l'alimentation mixée pour expliquer, proposer et surtout changer les regards. / **Aurélié Pasquelin** /

Présents dans tous les établissements sanitaires et dans de nombreux établissements médico-sociaux, les Comités de Liaison en Alimentation et Nutrition (CLAN) réunissent trois à quatre fois par an, nutritionnistes, diététiciens, responsables de restauration... Souvent limités à l'enceinte d'un établissement, ces comités ont décidé, dans la Sarthe, de s'unir pour créer un Comité de Liaison en Alimentation et Nutrition Départemental (CLAND 72). Véritable spécialité territoriale, cette structure permet aux acteurs de la nutrition sarthois de se réunir et d'échanger autour des pratiques comme des patients. « *Se connaître est une vraie richesse* », confie Virginie Heulin, diététicienne pour ce CLAND.

Outre des échanges pratiques sur certains patients et pathologies, le CLAND s'est aussi fixé pour mission de travailler sur des thématiques et problématiques plus larges – s'intéressant, par exemple, à la nutrition artificielle, au jeûne nocturne ou encore à l'alimentation mixée. Sur cette thématique, les professionnels sarthois n'ont pas ménagé leur peine, organisant plus d'une centaine de réunions entre 2011 et 2017. Issu de ces réflexions, le livre *Révolution mixée* offre ainsi de précieux conseils, pour le grand public comme pour les soignants et les professionnels de la restauration.

Une partie soins...

Organisé en deux parties – « Outils de soins » et « Arts culinaires » –, cet ouvrage a la particularité d'associer les conseils de professionnels et des recettes pratiques. « *Si les premières réunions ne concernaient que des nutritionnistes et des responsables de restauration, il est rapidement apparu que d'autres métiers étaient concernés. Ils ont donc été intégrés aux groupes de réflexion* », se rappelle Virginie Heulin. Chaque corps de métier a pu apporter son expertise : les psychologues pour l'acceptation de la texture et de la maladie, les orthophonistes pour la déglutition, les pharmaciens pour la prise de médicaments, les ergothérapeutes sur les outils existants, les médecins sur les risques de dénutrition... « *Sur l'onglet Dénutrition, les médecins ont bien insisté sur l'intérêt de varier les recettes pour limiter les risques de perte d'appétence et de réduction des apports nutritionnels* », poursuit la diététicienne.

... et une autre dédiée aux recettes

Afin de justement varier les plats et maintenir cette envie de manger, les auteurs du livre ont ainsi tenu à présenter une série de recettes adaptées à l'alimentation mixée. « *Lors des réunions, chacun des responsables de restauration a proposé des recettes qui ont été mises en commun et testées à domicile et en restauration collective* », ajoute Virginie Heulin. Lors de ces essais, les professionnels de la nutrition ont ainsi pu se rendre compte

de plusieurs problématiques soulevées par les habitudes prises autour de l'alimentation mixée. Ils ont par exemple rapidement constaté un manque récurrent de glucides complexes dans les plats.

« *Présents dans le pain ou les légumineuses, par exemple, ces glucides sont essentiels pour ne pas avoir faim entre les repas* », explique Cécile Geslin, elle aussi diététicienne au CLAND. Les membres du comité sarthois ont donc développé plusieurs recettes incluant ces nutriments énergétiques : jambon-beurre, crudité-pain... le tout mixé. « *L'enjeu est aussi gustatif car, après tout, nous produisons tous notre mixé avec nos dents*, indique Cécile Geslin. *Lorsque l'on mange des crudités en entrée, par exemple, on les accompagne souvent de pain. Effectuer cet ajout de pain dans le mixé, sur des carottes râpées par exemple, permet de garantir l'apport en glucides complexes mais aussi d'ajouter ce goût si caractéristique* ».

Un croissant au café mixé ?

De la même manière, constatant une utilisation fréquente de bouillies achetées pour les petits-déjeuners et les goûters, les professionnels sarthois ont également mis au point plusieurs recettes dédiées mixant, par exemple, des croissants, des pains au chocolat ou encore des madeleines avec du café ou du thé. « *En effectuant nos essais, nous avons changé notre vision du mixé et fait évoluer*



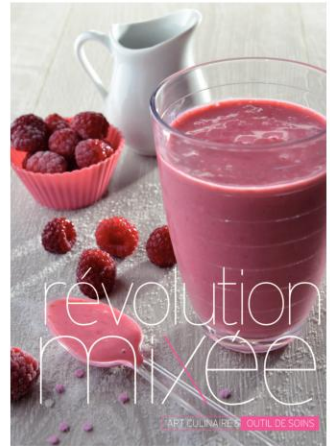
nos techniques pour aller vers des recettes qui, de premier abord, nous auraient parues impossibles », se souvient Cécile Geslin qui le rappelle : « Toutes ces possibilités sont nécessaires pour redonner des sensations gustatives et sensorielles aux personnes concernées ».

Combiner le bon et le beau

Pour aller plus loin, ces professionnels de l'alimentation insistent sur l'aspect visuel des plats mixés tout en alertant sur le risque de modifier trop profondément la texture. Ainsi, même si elles apportent une certaine esthétique aux plats, les présentations en quenelles ou en dômes « ne sont pas à privilégier », puisque « les mixés secs ont tendance à être trop fermes, trop écœurant », indique Cécile Geslin. « Les mixés lisses, de texture

ruban, sont plus agréables. On en mange plus facilement et en plus grande quantité », complète Virginie Heulin. Pour elle, « un contenant plus joli ou plus original peut suffire à donner envie à n'importe qui ».

Et c'est bien là l'un des enjeux de ce livre : changer notre regard sur l'alimentation mixée. « La texture mixée a une mauvaise image. Même les médecins prescripteurs utilisent en fin de compte un champ lexical assez négatif », regrette Cécile Geslin. Pourtant elle l'assure : « Manger comme tout le monde, c'est possible en mixé ! C'est même essentiel puisque le repas est un marqueur social fort qui peut, s'il est commun, limiter la dégradation de l'image pour soi comme pour les autres ». ●



Et la suite ?

Bénéficiant d'un financement de la Fondation de France, le CLAND 72 a pu travailler sur l'image de Révolution mixée avec un graphiste, un directeur artistique et un imprimeur.

Pensé pour « donner envie », ce livre sorti en 2017 a déjà été vendu à presque un millier d'exemplaires. « Nous vendons encore un à quatre exemplaires par semaine », confie Virginie Heulin. L'argent récolté est, quant à lui, réinvesti dans plusieurs projets du CLAND.

Le comité réfléchit d'ailleurs à un enrichissement de son ouvrage par un format numérique, une deuxième édition augmentée ou, « pourquoi pas, des recettes filmées et postées sur le site internet ».

Plus d'informations sur : <https://revolutionmixee.fr/>