

Idées recettes



Houmous de betterave

Coupez 500 g de betteraves cuites en morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur ou d'un blender. Ajoutez 70 g de tahini, 1 gousse d'ail, 1 c.a.s d'huile d'olive, 2 c.a.s de jus de citron, 1 c.a.c de cumin et 1 pincée de sel.

Mixez jusqu'à ce que ce soit complètement lisse.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Couvrez et mettez au frais pendant au moins 1 h pour permettre aux saveurs de se développer.

Milkshake

Verser dans un bol mixeur :

Du lait frais (selon la quantité, la préparation sera plus ou moins consistante)

De la glace au parfum choisi et au choix des fruits, de la vanille, du cacao, du café soluble...

Mixer le mélange.

Boire frais.

Velouté coco et patate douce

Coupez finement 2 patates douces, une ½ gousse d'ail et 1 oignon en petits morceaux. Faites cuire dans 250 ml de lait de coco + 200 ml d'eau pendant 20 min avec le gingembre en poudre, le sel et le poivre.

Mixez finement le tout. Adaptez la texture avec un peu d'eau si vous rencontrez des difficultés pour mixer.

ALIMENTATION

- en fin de vie -

Fiche Conseil



*La personne n'a pas faim ?
Elle ne mange pas beaucoup ?
Que proposer ?*

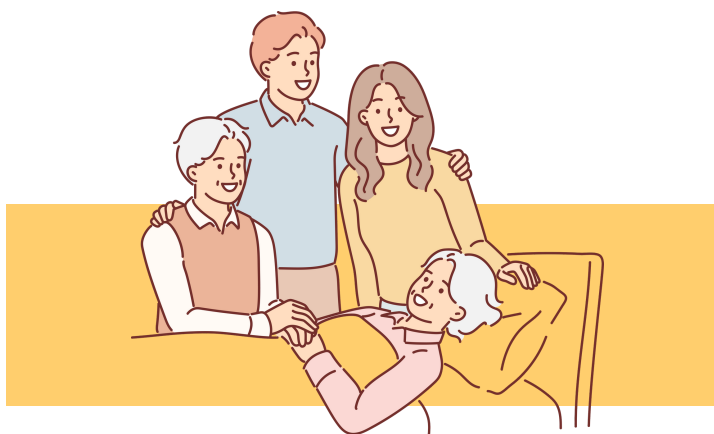
**La quantité ingérée devient relative,
il s'agit de privilégier la qualité,
le plaisir, les goûts personnels ...**

Le plus important : le plaisir

Privilégier le confort

Les besoins de l'organisme évoluent avec la maladie qui avance.

Il peut alors arriver que la quantité ingérée soit très faible. Pour assurer le confort de la personne, il importe de privilégier la qualité et le plaisir. Il est important de ne pas « forcer » la personne à manger. Parfois, l'alimentation peut se réduire à quelques cuillères plusieurs fois dans la journée. Ce qui est alors important est de maintenir la bouche humidifiée (cf fiche hydratation). Au stade avancé de la maladie, l'alimentation et l'hydratation influent très peu sur l'espérance de vie.



Mais va t-il avoir faim ?

Non, les personnes en fin de vie ont des sensations différentes de celles d'un sujet en bonne santé. La plupart des personnes en fin de vie ne ressentent pas la sensation de faim, pour plusieurs raisons :

- ✿ la phase terminale d'une maladie grave entraîne une perte d'appétit constante. Cette perte d'appétit est nécessaire au corps car il n'a plus les ressources pour digérer et absorber la nourriture et il économise ainsi son énergie.
- ✿ lorsque le jeûne dure, la sensation de faim disparaît. C'est l'apport alimentaire, notamment sucré, interrompant le jeûne qui entraîne une sensation de faim.

Comment manger avec plaisir ?

Quantité et moment des repas

Vous pouvez proposer des petites quantités fractionnées dans le temps en fonction des moments les plus favorables à la personne, même s'il ne s'agit pas des horaires habituels.



Attention aux odeurs

Si la seule odeur des plats déclenche des nausées, proposer des plats froids car c'est la chaleur qui entraîne le dégagement de l'odeur.

Évitez les aliments à odeur forte comme le chou et ses dérivés, l'oignon.



Les goûts et saveurs

Les fines herbes, les aromates, les épices peuvent relever agréablement les plats qui paraissent fades.

Prenez des boissons qui laissent une saveur agréable dans la bouche, de la simple eau au thé, jus de légumes ou de fruit frais, boissons gazeuses, boissons acidulées ...

Un apéritif avant le repas peut stimuler l'appétit. L'alcool peut être proposé si la personne apprécie.

