

Comprendre, Cuisiner, Accompagner



GUIDE PRATIQUE DES AIDANTS

*Conseils pratiques, recettes adaptées
et solutions concrètes pour vous accompagner
au quotidien*



COMPRENDRE
les besoins
et les difficultés



CUISINER
des repas
adaptés



LES RECETTES
plaisir, faciles
et enrichies



ALLER PLUS LOIN
bien-être, soutien
et accompagnement

✈ ÉDITION COMPLÈTE ENRICHIE ✈

EXTRAIT GRATUIT

Comprendre, Cuisiner, Accompagner

Un aperçu réel du guide — pour vous aider à décider en confiance.

Ce que vous allez découvrir dans cet extrait

Cet extrait n'est pas un simple résumé publicitaire : ce sont de vraies pages du guide, telles qu'elles apparaissent dans la version complète.

- L'avant-propos complet — pour savoir si ce guide vous est vraiment destiné
- Le Chapitre 3 intégral — « La dénutrition : reconnaître et agir »
- Une recette enrichie complète, avec ses valeurs nutritionnelles
- Une journée type du programme « 7 jours de menus prêts à l'emploi »

À savoir avant de commencer cette lecture

Les informations de cet extrait sont identiques à celles du guide complet — rien n'est édulcoré ni raccourci. Vous pouvez vous en servir dès aujourd'hui, même sans acheter le guide.

Avant-propos — À qui s'adresse ce guide ?

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide est écrit pour vous : un proche, un enfant, un conjoint, qui se retrouve à cuisiner pour une personne âgée à domicile — sans formation médicale, sans équipement professionnel, mais avec beaucoup d'amour et souvent beaucoup d'inquiétude.

Vous avez peut-être remarqué que votre proche mange de moins en moins. Que les repas deviennent compliqués. Que certains aliments passent mal. Que le médecin parle de dénutrition sans vraiment vous expliquer quoi faire concrètement.

Ce guide comble ce vide. Il est à la fois rigoureux sur le plan médical et immédiatement applicable dans votre cuisine.

La Partie 1 vous donne les bases indispensables pour comprendre ce qui se passe dans le corps de votre proche. Vous n'avez pas besoin d'être médecin pour lire ces chapitres — ils sont écrits pour être compris par tous.

✓ Checklist — Avant de commencer — évaluez la situation

- ☐ Mon proche a perdu du poids visiblement ces derniers mois
- ☐ Il mange moins de la moitié de ses repas habituellement
- ☐ Il tousse ou s'étouffe pendant les repas
- ☐ Il boit peu — moins de 5 à 6 verres par jour
- ☐ Il se plaint que certains aliments passent mal
- ☐ Il a de moins en moins d'appétit malgré des plats qu'il appréciait

0-1 réponse : Situation stable — ce guide vous aidera à maintenir une bonne alimentation

2-3 réponses : Vigilance — appliquez les conseils de ce guide dès maintenant

4 réponses ou plus : Consultez votre médecin rapidement en lui apportant ce livre

Chapitre 3 — La dénutrition : reconnaître et agir

La dénutrition est l'une des pathologies les plus sous-diagnostiquées de la personne âgée. Elle est pourtant grave : elle aggrave toutes les maladies existantes, ralentit la cicatrisation, fragilise le système immunitaire et augmente le risque de chutes.

3.1 Les chiffres qui alertent

En France, on estime que 4 à 10 % des personnes âgées de plus de 70 ans vivant à domicile sont dénutries (source : HAS) — un chiffre probablement sous-estimé, les données à domicile restant peu nombreuses, et bien davantage si l'on inclut celles à risque de dénutrition. Pourtant, cette situation passe souvent inaperçue pendant des mois.

Cas concret — Raymond, 83 ans

Le médecin de Raymond a prescrit des compléments nutritionnels oraux lors de la dernière consultation. La fille de Raymond, Sophie, était désorientée : « Mon père mange pourtant tous les jours — il a son déjeuner, son dîner... »

Mais en observant vraiment les repas de son père, Sophie a réalisé : une soupe claire, deux cuillères de purée, un yaourt 0 %, une compote. Raymond mangeait régulièrement — mais ses repas apportaient à peine 900 calories par jour pour un besoin de 1 800.

Il n'était pas anorexique. Il mangeait. Mais il mangeait des aliments trop peu denses. C'est l'une des formes les plus insidieuses de dénutrition chez la personne âgée à domicile. Ce guide est fait pour éviter précisément cette situation.

3.2 Les signaux d'alerte

Signaux d'alerte — quand consulter

-  Perte de poids : 5 % en 1 mois ou 10 % en 6 mois (ex : 3 kg perdus pour une personne de 60 kg)
-  Repas très réduits : moins de la moitié de la quantité habituelle depuis plus d'une semaine
-  Fatigue inexpliquée : difficulté à se lever, à marcher, à effectuer les gestes quotidiens
-  Cicatrisation lente : les plaies mettent anormalement longtemps à guérir
-  Infections répétées : bronchites, infections urinaires, qui reviennent fréquemment
-  Chevilles gonflées sans cause cardiaque connue

3.3 Le diagnostic médical

Le diagnostic repose avant tout sur des critères cliniques : la perte de poids récente (en particulier 5 % en un mois ou 10 % en six mois), l'IMC (Indice de Masse Corporelle), et l'évaluation clinique globale (appétit, autonomie, état général). Des dosages biologiques comme l'albumine ou la préalbumine peuvent compléter ce bilan, mais ils sont influencés par l'inflammation et certaines maladies : ils ne suffisent pas à eux seuls à poser le diagnostic.

Astuce

Avant la consultation médicale, tenez un journal alimentaire sur 3 jours :

- Notez ce que votre proche mange (et ce qu'il laisse dans l'assiette)
- Estimez les quantités en cuillères ou en fraction de portion
- Notez l'heure et la durée des repas

Ce document de 3 pages sera infiniment plus utile au médecin que vos impressions générales.

3.4 Votre rôle en cuisine

Une fois la dénutrition confirmée par votre médecin, les actions suivantes peuvent être mises en place :

- Enrichir les plats pour atteindre le grammage d'enrichissement quotidien recommandé (voir Chapitre 8)
- Fractionner les prises alimentaires : 5 à 6 fois par jour
- Ne jamais forcer — la pression à table aggrave l'anorexie
- Favoriser les plats préférés de votre proche

À retenir

- 4 à 10 % des personnes âgées à domicile sont dénutries — un chiffre probablement sous-estimé, et bien davantage si l'on inclut celles à risque, souvent sans le savoir.
- On peut être dénutri en mangeant régulièrement si les aliments sont peu denses.
- 5 % de perte de poids en un mois = consultation médicale rapide.
- Tenir un journal alimentaire de 3 jours avant la consultation médicale.

La méthode du guide, en bref

Ce que cette partie vous apporte

Les Parties 1 et 2 vous donnent les bases — comprendre et organiser. La Partie 3 est différente : elle est entièrement actionnable. Chaque recette résout un problème concret rencontré par les aidants.

Section A — 13 recettes essentielles : simples, peu coûteuses, réalisables avec un mixeur plongeant ordinaire.

Section B — 8 recettes agar-agar : l'élément différenciant de ce guide, pour gélifier n'importe quelle boisson et reconstituer des formes.

Section finale — 7 jours de menus prêts à l'emploi : un programme complet à suivre sans réfléchir.

Comment lire les fiches recettes

- Le niveau IDDSI visé — adaptez selon la prescription de votre médecin ou orthophoniste
- Le coût estimé par portion — pour 1 personne, ingrédients standard
- L'apport calorique et protéique — pour suivre les objectifs nutritionnels
- Congélation Oui/Non — pour planifier votre batch cooking
- Préparation à l'avance Oui/Non — pour gagner du temps au quotidien

Une recette du guide : Flan de courgettes au jambon



Niveau IDDSI 5 et 6	Préparation 15 min	Cuisson 35 min
Coût / portion 1,10 €	Calories 270 kcal	Protéines 18 g
❄️ Congélation Oui	🕒 À l'avance Oui	Portions 4

Objectif principal : Plat complet · Apport protéique et légumes réunis · Dîner ou déjeuner léger

Un dessus doré et gratiné, l'intérieur moelleux où se mêlent dés de jambon et lamelles de courgette fondante — ce flan a l'allure d'un plat de famille du dimanche. Une seule préparation réunit légumes, protéines et calories, pour les jours où cuisiner deux plats séparés demande trop d'énergie.

Ingrédients — 4 portions

- 400 g de courgettes
- 150 g de jambon blanc, en dés
- 20 cl de crème entière
- 4 œufs
- 50 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de poudre de lait
- Sel, poivre, muscade

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.

2. Laver et couper les courgettes en rondelles fines. Les faire suer 10 minutes à la poêle avec un peu d'huile, pour évacuer l'excès d'eau.
3. Battre les œufs avec la crème entière et la poudre de lait.
4. Ajouter le jambon en dés, les courgettes égouttées et la moitié du gruyère. Mélanger.
5. Saler légèrement (le jambon est déjà salé), poivrer, ajouter une pincée de muscade.
6. Verser dans un plat à gratin beurré, parsemer du reste de gruyère.
7. Cuire 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et le centre pris.
8. Laisser tiédir 5 minutes avant de découper. Mixer en purée pour les textures niveau 4.



Pourquoi cette recette fonctionne

- Les œufs et le jambon apportent une protéine complète et facilement assimilable.
- La cuisson au four donne une texture moelleuse qui se tient à la découpe, mais se mixe aussi facilement.
- Un seul plat réunit légumes, protéines et matières grasses — pratique pour les jours chargés.
- Se mange aussi froid, en tranche, pour varier les présentations.

Une journée du programme « 7 jours de menus »

Ce programme de 7 jours est conçu pour être utilisé directement, en s'adaptant à la situation de votre proche. Les repas sont présentés en mode normal : chaque plat peut être décliné en texture mixée ou gélifiée selon le niveau IDDSI prescrit. Il intègre les 13 recettes essentielles du guide, les principes d'enrichissement de la Partie 2, et une attention particulière à l'équilibre féculents/légumes sur la journée.

Comment utiliser ce programme

Préparez les bases en avance (batch cooking) : veloutés, purée, compote enrichie, crème dessert. Les repas du soir sont volontairement simples et rapides — ils s'appuient sur ces préparations.

Chaque journée apporte au minimum 1 600 kcal et 60 g de protéines. Adaptez les textures (normal / mixé / gélifié) selon le niveau IDDSI prescrit à votre proche.

Mardi

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Boisson chaude au choix (café, thé, chocolat chaud, lait, Ricoré) + biscottes ou pain ou pain de mie ou pain au lait, beurre, confiture ou miel + jus de fruits
Collation 10h (optionnelle)	Petit-suisse
Déjeuner	Entrée : rillettes de sardines enrichies (R11) — Plat : aiguillettes de poulet sauce suprême (R12) + purée de pomme de terre hyperprotéinée (R3) — Dessert : crème dessert hyperprotéinée (R10)
Goûter	Biscuit
Dîner	Velouté courgette-fromage frais (R2) + flan de courgettes au jambon (R13)
Coucher	Yaourt + miel

Et ce n'est qu'un aperçu...

Ce que vous venez de lire représente moins d'un dixième du guide complet. Voici ce que vous retrouverez dans les 115 pages de la version intégrale :

- 13 autres chapitres : l'appétit, la mastication, la déglutition, les textures IDDSI, l'hydratation, l'enrichissement, l'organisation de la semaine, le plaisir à table, quand appeler un professionnel, et prendre soin de vous en tant qu'aidant
- 12 autres recettes essentielles, classées par niveau IDDSI
- 8 recettes complètes à l'agar-agar — l'élément différenciant de ce guide
- 6 autres jours du programme de menus prêts à l'emploi
- Les annexes complètes : dosages agar-agar, enrichissants de référence, tableaux IDDSI, contacts utiles

Pourquoi faire confiance à ce guide

Ce guide est le fruit de nombreuses années d'observation de terrain auprès des personnes âgées et de leurs familles — et, depuis quelques années, de mon expérience personnelle : ma mère a 87 ans, et j'applique moi-même chaque semaine les principes de ce guide. Chaque conseil nutritionnel s'appuie sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé (HAS), et l'ensemble du contenu a fait l'objet d'une relecture scientifique rigoureuse.

24,90 €

Paiement unique · accès à vie · PDF téléchargeable immédiatement

Pour obtenir le guide complet :

biennourrirunproche.fr

© 2026 Éditions Les Jours Paisibles — contact@biennourrirunproche.fr