

STIMULER L'APPÉTIT ET LE PLAISIR À MANGER EN MAISON DE RETRAITE : PETITS LEVIERS MAIS GRANDS EFFETS

Mettre des condiments au centre de la table ou introduire de la variété dans l'assiette : des actions simples pour stimuler l'appétit et la prise alimentaire en maison de retraite.

Plusieurs auteurs ont souligné l'importance de l'environnement d'un repas (présentation des plats, art de la table, décor de la salle à manger) sur l'appétit et la satisfaction des personnes âgées vivant en institution. Sans surprise, ces auteurs ont montré une prise alimentaire plus élevée lorsque les plats sont servis à table, dans une ambiance raffinée ou un décor familial, plutôt que sur un plateau dans un décor rappelant l'hôpital. Cependant, il n'est pas toujours évident pour les maisons de retraite de repenser complètement l'organisation du service hôtelier ou de redécorer entièrement la salle à manger commune.



Sans attendre la venue quelque peu utopique d'une Valérie Damidot en EHPAD, l'objectif de notre étude était de tester l'impact de facteurs environnementaux simples sur le plaisir et la consommation alimentaire. Pour cela, nous avons étudié le comportement alimentaire de 42 résidents dans trois maisons de retraite différentes au cours de 12 repas, en modifiant à chaque repas un élément du contexte.

Les résultats ont montré peu d'impact des éléments contextuels n'impactant pas directement le contenu de l'assiette. Ainsi, une jolie nappe, un bouquet de fleur ou la diffusion de musique n'a pas eu d'effet significatif sur les paramètres mesurés. En revanche, **mettre des condiments** à la disposition des résidents au centre de la table a eu beaucoup de succès et conduit à une augmentation significative de la prise alimentaire. Mayonnaise, persil et rondelles de citron ont permis aux résidents d'apporter leur touche personnelle aux plats servis – de se réapproprier le goût des plats, mais aussi de susciter des échanges entre convives. Enfin, **introduire de la variété** dans l'assiette (deux légumes au lieu d'un) a augmenté la consommation du plat principal.

Ces résultats offrent des perspectives intéressantes pour prévenir et lutter contre la dénutrition en maison de retraite, mais aussi en terme de recherche, pour continuer d'explorer l'impact de facteurs environnementaux simples, peu coûteux, sur le plaisir et la consommation des repas en institution.

Pour en savoir plus :

Divert C, Laghmaoui R, Crema C, Issanchou S, Van Wymelbeke V & Sulmont-Rossé C (2015). Improving meal context in nursing homes. Impact of four strategies on food intake and meal pleasure. *Appetite*, 84, 139-147.