

## Gérer l'alimentation du malade

Au fil d'une journée, la vie de famille est rythmée par certains événements qui permettent de préserver la cohésion et l'harmonie familiale. Les repas constituent un de ces moments essentiels. Ils revêtent une importance particulière lorsque la famille traverse des difficultés. C'est l'occasion pour tous de se retrouver, de se détendre, de partager un vécu. La maladie ne doit pas détruire cet instant de convivialité.

### Quelques conseils à suivre

- Aussi souvent que possible, partagez le moment du repas avec votre proche malade. Vous lui montrez ainsi que sa maladie ne l'exclut pas de la vie familiale.
- Ne faites pas de la maladie votre principal sujet de conversation. Privilégiez les conversations habituelles.
- Si vous avez des enfants, ne leur imposez pas le silence lors des repas. Leurs babillages, toutes proportions gardées, sont aussi un signe que la vie continue.
- L'idéal serait de concocter deux menus pour concilier les goûts et les besoins nutritionnels du malade et ceux du reste de la famille. Mais vous n'aurez pas toujours les ressources nécessaires. Aussi, quand vous le pouvez, essayez d'improviser la bonne recette qui convienne à tout le monde.
- Si votre proche a peu d'appétit, il est inutile de le forcer. Essayez plutôt d'organiser les repas en fonction de ses envies et de ses besoins.
- Pour stimuler son appétit, préparez-lui ses plats préférés en petites portions, quitte à lui proposer des collations dans la journée. Variez les recettes pour éviter la monotonie.
- Si la personne malade est déjà amaigrie, privilégiez les aliments riches en calories et en protéines : féculents, corps gras (beurre, sauce, etc.), mais aussi les poissons, les œufs, les laitages, etc.
- Vous pouvez éventuellement avoir recours à des suppléments nutritionnels qui garantissent un apport en calories, protéines, vitamines et minéraux.
- Proposez à votre proche des aliments hachés ou des potages s'il rencontre des difficultés pour avaler.
- En cas de diarrhée, cuisinez plutôt des aliments qui freinent le transit comme le riz, la purée de carotte, les desserts à base de coing. Evitez les laitages et les aliments riches en fibres comme les légumes, les céréales, etc.

**Quoi qu'il en soit, n'hésitez pas à demander conseil au médecin de votre proche**