

# LA PRÉHENSION

## Les Essentiels 2023

by Nutri-Culture

## Comprendre

### Les troubles de préhension

Il existe de très nombreuses situations au cours desquelles certaines personnes **ne peuvent plus, ne savent plus ou ne veulent plus** se servir de couverts.

Prendre son repas avec des couverts nécessite de la **précision**, de la **coordination** et de la **force**. L'avancée en âge et la maladie peuvent altérer ces capacités et être responsables de troubles de la préhension.

Les troubles de la préhension peuvent se manifester de différentes façons :

- ▣ Tremblements
- ▣ Tétanie
- ▣ Faiblesse musculaire
- ▣ Déformation de la main (arthrose)
- ▣ Paralysie (AVC)
- ▣ Difficultés pour lever le bras
- ▣ Mouvement de la pince (avec le pouce et l'index) altéré



## Repérer

S'il est difficile ou impossible :

- De saisir des couverts
- D'initier le mouvement
- De charger les aliments sur un couvert (assiette qui glisse...)
- De porter des aliments à la bouche (mouvement incomplet / douleur)
- D'ouvrir un yaourt, une compote...
- De coordonner les membres (maintenir un aliment avec une main et le couper avec l'autre)
- D'utiliser des couverts et services traditionnels (fourchette avec un manche trop fin)
- De manger seul à cause de tremblements ou de gestes non coordonnés

Il existe des **solutions et adaptations** :

Aide humaine (accompagnement) / Aide technique (adaptation)



# Solutions

Quelques exemples

## ► Adapter les couverts

- » Couverts à manches larges
- » Couverts ergonomiques à gros manches

### 💡 Astuces :

S'il vous est difficile d'acquérir du matériel :

- Vous pouvez entourer le manche d'une fourchette avec un morceau de mousse isolante et le fixer avec du scotch.
- Pour remplacer avantageusement un antidérapant, poser l'assiette sur un joint de bocal



- En fonction des capacités motrices de la main d'un convive, vous pouvez **suggérer de l'aide, découper les aliments** et ne mettre à disposition qu'une **cuillère**.
- Vous pouvez essayer de **réduire la distance entre le corps et la table**, puis, **entre l'assiette et la bouche**.
- Il est possible de mettre les couverts, les verres **du côté du membre le plus mobile**.
- Transvasez les yaourts dans un **contenant plus adapté** (ramequin, bol placé sur un antidérapant ou un joint).
- Les troubles de préhension entraînent souvent de la **frustration et de la fatigue**. Il est possible de **réduire le nombre de composantes du repas et d'enrichir l'alimentation** (mettre une cuillère de protéines de lait dans une cuillère de fromage blanc, se reporter aux astuces d'enrichissement).



## FOCUS

### Manger-Mains

Dans certains cas, vous pouvez recourir au **manger-mains**. C'est une réponse aux difficultés de préhension, consistant à s'alimenter avec les doigts. (Ex : bâtonnets de légumes, morceaux de viande, pommes dauphines, fruits coupés...)

Il permet :

- ▣ de maintenir plus longtemps les **facultés d'autonomie et d'indépendance** des personnes concernées
- ▣ de préserver un **bon statut nutritionnel**
- ▣ de **prévenir les conséquences d'une éventuelle dénutrition**



Tout changement de comportement alimentaire (baisse ou augmentation soudaines des volumes ingérés, refus...), toute situation entraînant une perte de poids, sont des signaux d'alerte nécessitant de **contacter rapidement le médecin traitant**.



# À vous de jouer !

Les adaptations et aides techniques nécessitent le concours d'un(e) **ergothérapeute**.