

ÉTÉ 2020

LA LETTRE D'INFORMATIONS QUI RÉVEILLE LES PAPILLES !



Chaque saison,
retrouvez nos actus
et témoignages autour
de la restauration
pour nos aînés

1

COMMENT CRÉER UNE CUISINE BIENVEILLANTE ?

Nous avons lancé Harmonie Textures pour permettre à tous les aînés, même les plus fragiles, de garder appétit et autonomie à table. Découvrez notre savoir-faire, nos menus de l'été et nos secrets de cuisine !

Une pincée de créativité

Cet été, les résidents pourront profiter d'instantanés gourmands : le dimanche, ils dégusteront par exemple un « Bavarois café aux éclats de nougatine », inspiré de la recette gagnante d'un concours de pâtisserie*. William Tynan, conseiller culinaire, a revisité la recette pour répondre aux besoins des résidents et la rendre accessible aux Chefs de chaque établissement.

S'il est un parfum qui suscite l'émotion, c'est bien le café

Savez-vous que le café est la saveur la plus appréciée dans les EHPAD ?

Elle arrive en tête des sondages comme le caramel, la vanille ou encore le praliné.

Servir au dessert du dimanche un bavarois au café relevé d'éclats de nougatine, est donc une évidence partagée par nos Chefs !

La recette veille au respect des codes de la pâtisserie : fait maison, une fine génoise garnie d'une crème légère relevée de nougatine. Toutes les mères le savent : « la génoise exige un tour de main bien maîtrisé pour réussir ce biscuit moelleux fait de pâte montée au fouet ». Un vrai délice !

Et pour un zeste de gourmandise en plus, le dessert est servi avec un coulis de chocolat blanc.

Dans l'assiette de tous nos convives cet été

- La crème d'artichaut sur toast, la tomate et salade verte à la vinaigrette au chèvre ;
- Le sauté de veau à la milanaise, la courgette fraîche farcie au bœuf et sauce tomate ;
- Le framboisier, le crumble à l'abricot, la tarte aux pommes ;

• Les recettes « mémoires de famille » :

le hachis parmentier, la quiche lorraine, le gratin de légumes au Brie, le croque-monsieur, le flan pâtisseries, la tartelette au citron, la crème vanille aux spéculos.



- 1 Une touche de saveurs pour réveiller les sens
- 2 Des petites découpes pour réussir la déglutition
- 3 Un crémeux pour faciliter la glisse et riche en nutriments
- 4 Une sélection de vaisselle pour créer des émotions et donner envie de manger facilement son repas

*Concours de pâtisserie «Un pour tous, tous pour un»

Chaque année depuis 1998, Sodexo organise un concours pour favoriser l'autonomie et l'intégration de personnes handicapées : une centaine d'équipes, composée d'un chef, d'un résident et d'un éducateur, imagine une recette sur un thème donné. Celle remportant l'ensemble des épreuves voit son dessert servi sur tous les établissements médico-sociaux partenaires de Sodexo.

TARTE AUX POMMES

« Harmonie Textures »

Par William Tynan, conseiller culinaire

Ingrédients pour 6 personnes

Pommes	2	Pâte sablée cuite	125g
Sucre	50g	Sirop	10 cl
Beurre	25g	Crème fraîche épaisse	125g
Compote de pommes	400g		

Aux fourneaux

- ① Eplucher les pommes, et couper les quartiers en dés de 5 mm.
- ② Faire caraméliser les pommes dans une poêle avec le beurre et la moitié de sucre.
- ③ Emietter la pâte sablée cuite en miettes.
- ④ Préparer le sirop en versant le sucre restant avec la même quantité d'eau dans une casserole.
- ⑤ Faire bouillir jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Refroidir.
- ⑥ Répartir les miettes de pâte sablée entre 6 verrines.
- ⑦ Verser une grosse cuillère à soupe de sirop par-dessus.
- ⑧ Répartir la compote de pommes dans les verrines.
- ⑨ Déposer délicatement les pommes caramélisées sur la compote.
- ⑩ Terminer avec une petite quenelle de crème fraîche.

Astuces de chef

**Vous pouvez faire le sirop au micro-ondes.
Pourquoi ne pas remplacer les miettes de pâte sablée par des spéculoos concassés ?
La recette est aussi un vrai régal avec d'autres fruits
comme les fraises, la pêche ou encore l'abricot.**



2

COMMENT RENOUER AVEC LE PLAISIR DE MANGER EN EHPAD ?

Témoignage de Cécile Robbe LE BLANC, Directrice de «La Résidence», à Lisle-sur-Tarn (81)



Pour quelles raisons avez-vous choisi Harmonie ?

Sensible à la qualité des repas servis aux résidents fragiles, j'ai été très enthousiaste dès la 1^{ère} présentation d'Harmonie.

Ce programme est plein de sens ! En équipe, nous avons rencontré d'autres professionnels, dont un EHPAD, pilote dans le programme de recherche Harmonie, « Mixons moins, mangez mieux ». Cette immersion nous a tous convaincus.

Comment avez-vous procédé, pour vos équipes et vos résidents ?

Depuis février 2018, nous réalisons régulièrement des formations pour l'ensemble des professionnels de la Résidence. A ce jour, les équipes ont un langage commun et travaillent ensemble sur ce thème de la qualité des repas des personnes âgées ayant des troubles dysphagiques. Les résidents et leurs familles ont été informés et ils ont pu apprécier ces nouvelles recettes lors d'une dégustation. Fiers de notre réussite, nous avons organisé un colloque en septembre 2019 où nous avons exposé notre initiative. Notre volonté est de partager ce savoir-faire pour le bien-être des aînés fragiles.

Qu'en est-il de la formation des équipes ?

En une journée, un orthophoniste formateur nous aide à comprendre le véritable besoin de la personne âgée : la déglutition, ses troubles, le lien entre l'alimentation et les pathologies, l'importance de la bonne position à table... Côté cuisine, nos chefs suivent aussi des formations pour maîtriser ces savoir-faire nouveaux et avoir un langage commun.

Ces recettes limitent le recours aux textures trop simplifiées et font revivre le plaisir des sens à table.

Après la formation, quels changements ?

Pour les résidents fragiles, c'est un nouveau petit déjeuner qui leur est servi : « la blédine » est remplacée par le « pot gourmand » : une délicieuse brioche crémeuse ; de plus, elle peut être servie au café, au chocolat ou au thé selon les goûts de chacun. Les eaux gélifiées sont remplacées des eaux pétillantes légèrement citronnées.

Les résidents ont renoué avec le plaisir de manger. Et avec un gain d'un kilo par mois en moyenne, c'est le signe d'une alimentation plus adaptée. Une grande victoire !

2 ans après, quel bilan ?

Je dresse un bilan positif de l'expérience ! Les résidents ont retrouvé le plaisir de manger et leur autonomie.

« Les résidents ont retrouvé le plaisir de manger ! »

Ceci passe par un accompagnement constant de nos équipes et de la formation régulièrement.

Aujourd'hui, personne ne voudrait faire machine arrière. Je rêve que cette façon de prendre en compte les troubles de la déglutition devienne la norme dans les EHPAD !



Martine Culis
spécialiste de la restauration
des personnes âgées
chez Sodexo :

« Notre approche est unique, testée et validée pour et avec des professionnels de la personne âgée et des scientifiques »



ET SI LE MIXÉ DEVENAIT MARGINAL ?

Témoignage de Yann Tannou, orthophoniste libéral, expert des troubles de la déglutition, membre du collège d'experts Harmonie.

En EHPAD, avant que le Chef Sodexo ne lance les recettes Harmonie Textures, Yann Tannou forme l'équipe soignante de l'établissement et leur fait prendre conscience que le mixé n'est pas utile pour tous les résidents.



Une formation pour détecter et prévenir les complications...

Yann Tannou amène à réfléchir sur les interactions résident et soignants, ou encore aide à repérer les résidents qui risquent une complication.

Prescrit en moyenne à un tiers des résidents en EHPAD présentant un trouble de la déglutition, les repas mixés ne protègent pourtant que très imparfaitement de la fausse route. Le seul changement de texture ne suffit pas, il faut « accompagner le changement des pratiques en expliquant pourquoi et comment ».

Il partage avec eux des outils et aide à mettre en place les bonnes actions soignantes : l'hygiène bucco-dentaire, l'autonomie, la texture culinaire à prescrire, la posture et le comportement de la personne âgée pendant le repas. L'objectif est de mettre en œuvre des mesures de prévention pour éviter les complications liées aux fausses routes.

Etre engagé dans ce changement

« Les équipes aiment leur métier et ont pour objectif de faire plaisir aux résidents. Grâce à ces formations, elles apprennent à travailler différemment.

Celles qui sont engagées dans ce projet ne reviennent pas en arrière. Le mixé doit devenir marginal ».



4

QU'EN PENSENT LES RÉSIDENTS ET LES FAMILLES ?

Harmonie, un programme précurseur qui répond aux besoins réels des aînés, en accord avec les recommandations de Santé publique (PNNS) et celles de l'IDDSI (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative).



Mme M « [Avant Harmonie], cela faisait 7 ans que je n'avais pas mangé de coquillettes ! »



Mr C « C'est élégant, c'est bien coupé fin ; je n'aime pas le mixé, on dirait de la purée. Tout le temps [des repas mixés], j'en avais marre »



Une fille de résidente :
« Retrouver le plaisir de manger, arrêt du mixé lisse, et joie de la table retrouvée ! Le retour au mixé serait catastrophique ».

Leurs recettes préférées :

Au réveil finies les céréales « infantiles » !

Place au Pot Gourmand : une délicieuse brioche enrobée de crème, arrosée de café, thé, chocolat, jus d'orange selon ses goûts...

Au déjeuner, quel plaisir de retrouver de la véritable charcuterie : le pâté de campagne, son pain et ses cornichons...

Au dessert, retrouver l'émotion de la vraie tarte aux pommes : des petits dés de pommes caramélisés accompagnés de crème aux petits morceaux de pâte sablée.



+80%

Des aînés qui retrouvent le plaisir de manger de vrais morceaux à la place des mixés



800

Résidents d'EHPAD qui profitent déjà au quotidien des recettes Harmonie Textures



Des résidents de plus en plus satisfaits par ces repas plus appétissants, bons, faciles à manger et à mâcher

