

L'alimentation et les handicaps

Il est plus difficile pour les personnes ayant un handicap moteur ou visuel de prendre soin de leur alimentation . Voici quelques conseils et quelques adresses pour permettre à ces personnes de retrouver un bon équilibre alimentaire.

I. LES HANDICAPS MOTEURS

Quelques conseils pour vos repas :

- aménagez vous un plan de travail accessible

- sortez à l'avance tous les aliments et les ustensiles dont vous avez besoin, cela vous aidera à ne rien oublier et à travailler méthodiquement

- faites vous des repas simples mais équilibrés (cherchez dans nos recettes !)

- vous pouvez ponctuellement consommez des plats déjà cuisinés (comparez les produits pour choisir celui contenant le moins de matières grasses)

- pensez aux légumes surgelés sans graisse ajoutée

- ne sautez jamais un repas

- de temps en temps, pensez à préparer un repas en plus grande quantité. Conservez une partie au frais pour vous dépanner un soir si vous n'avez pas le temps de cuisiner (cela vous évitera de manger quelque chose de peu équilibré à la place)

- éviter les écarts

- mangez au moins 5 fruits et légumes par jour, source
de minéraux et de vitamines

- n'oubliez pas l'eau à table

- faites du sport

- pensez au portage des repas à domicile (voir les sites
ci-après)

II. LES HANDICAPS VISUELS

Quelques conseils en cuisine :

- Couper la viande en morceaux, même au restaurant
demander à le faire faire en cuisine

- Il est plus facile de remplir son verre au robinet (ou
sinon avec une petite bouteille ou une carafe légère avec un bec verseur

- Détendez vous lorsque vous cuisiner : vous y
passerez moins de temps

- Cuisinez des choses simples en variant le plus
possible les aliments d'un jour à l'autre pour manger équilibré et
diversifié

- Ne précipitez pas vos gestes en cuisine (pour ne
rien bousculer ni salir)

- Organiser votre plan de travail à l'avance :
connaître la place précise de vos ustensiles et de vos ingrédients, vous
permettra de gagner en temps et en rigueur

- Sécurisez votre environnement (ex : manches de casseroles
à l'intérieur)

-
Variez vos apports alimentaires

-
Consommez au moins 5 fruits et légumes par jours,
source de vitamines et de minéraux

-
pensez au portage des repas à domicile (voir les sites
ci-dessous)

Si vous passez trop de temps à cuisiner, si vous n'avez pas toujours la
force de cuisiner : le portage à domicile peut vous rendre service. Voici
quelques sites proposant ce type de service :

- <http://www.federation-adessa.org/>, tél : 01 44 52
82 82 (pour la région Ile-de-France). L'adessa propose des services pour les
personnes âgées, handicapées ou malades, comme la livraison de courses, la préparation et le portage des repas à
domicile.

- <http://www.les-menus-services.com/>, tél : 01 78
09 52 20 (aux alentours de paris est) 01 78 09 52 30 (aux environs de paris
ouest) 01 78 09 52 35 (aux alentours de la Celle Saint-Cloud).
Cette association propose des menus plaisir variant chaque semaine.

- <http://www.symphonie-services.com/>, tél : 0 811
13 00 78 (pour la région parisienne et les Yvelines). Symphonie vous propose
des repas soit préparés chez vous soit portés à domicile. Ces repas sont
choisis en fonction de votre pathologie et selon vos goûts.

- <http://www.coviva.fr/index.html>,
tél : 0 810 204 706 (pour toutes les régions).
Coviva vous propose une aide à domicile pour la préparation de vos repas et une
assistance aux personnes malades, âgées ou handicapées.

- <http://www.jardins-epicure.fr/>,
tél : 01 47 63 07 30 (pour toutes la région parisienne et la

périphérie de Paris). Assure la livraison de plateaux repas plaisir individuel ou à partager.

N'hésitez pas à contacter votre diététicienne nutritionniste pour élaborer ensemble un équilibre alimentaire qui vous conviendra.