

Le "manger mains"

On appelle aussi
cette méthode
« le finger food »

Pour qui ?

Le manger mains peut être proposé à une personne qui a des difficultés à utiliser des couverts, car atteintes de maladies neuro-évolutives, ou victimes d'accidents vasculaires cérébraux ou de traumatismes crâniens, ou en situation de handicap moteur, ou de déficience visuelle partielle ou totale...

Pourquoi ?

Pour la personne aidée, le manger mains apporte plusieurs avantages :

- Préserver l'autonomie lors du repas ;
- Limiter les troubles du comportement au moment du repas (agitation, cris, levers répétitifs...);
- Prévenir la dénutrition en maintenant la prise alimentaire pour favoriser la prise de poids ou sa stabilisation ;
- Favoriser la confiance en soi, la cohésion et le partage pendant le repas, afin qu'il redevienne un moment de plaisir.



être aidé
pour aider

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

Document créé par Samantha Constantin et Camille Flahault, Diététiciennes-Nutritionnistes

Le "manger mains"

En pratique,

Comment on fait ?

- Proposer des bouchées à consommer en 1 ou 2 fois, qui tiennent bien entre les doigts
- Ni trop chaud, ni trop froid
- Éviter l'utilisation de décoration risquée (piques, rondelles de citron, feuille de persil...), épurer au maximum l'environnement
- Adapter les quantités pour couvrir les besoins nutritionnels
- Si besoin, tourner l'assiette au à mesure du repas pour faciliter l'accès aux bouchées

Batchcooking !

Préparer des repas à l'avance !
Cuisiner en plus grandes quantités, cuire, découper, modeler les bouchées, puis les congeler pour les conserver.

Idées pratico-pratiques

Voici quelques exemples de menus et recettes pour la mise en pratique du manger mains à la maison.

Déjeuner :

- Bâtonnets de concombre et sauce au fromage blanc
- Boulettes de viande
- Duo de frites de patate douce et panais
- Morceaux de camembert
- Pomme tranchée

Gouter :

- Gâteau au fromage blanc
 - Fraises à croquer
- ou
- Yaourt à boire
 - Biscuits à tremper dans une compote



Frites de légumes

Choisir un légume à chaire ferme comme les patates douces, pomme de terre, panais, carottes, butternut etc...

- Laver, éplucher et couper vos légumes en forme de frites.
- Disposer vos frites dans un saladier puis verser un filet d'huile d'olive. Mélanger avec les mains puis répéter une nouvelle fois l'opération.
- Dans la plaque allant au four, étaler un papier cuisson et vos frites sur ce papier. Enfourner pendant 20 à 30min à 220°C.



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT
DES AIDANTS FAMILIAUX

Un programme piloté par Calyxis et
co-construit avec des aidants.



Ce programme, déployé sur la Nouvelle-
Aquitaine, est soutenu financièrement par

