

## Le plaisir de manger

Rencontre avec Fawzi Nsir, cuisinier à la Fondation Clémence depuis 2006. Une spécialisation en cuisine diététique, un parcours professionnel très diversifié et une longue expérience auprès des personnes âgées, lui permettent de préparer au quotidien des plats adaptés et spécialisés pour chaque résident.



© Odile Mottaz

À l'occasion de ce numéro sur l'alimentation, Fawzi partage un peu de son quotidien. En tant que cuisinier en diététique, il doit concevoir les recettes en fonction des pathologies étudiées et mesurer chaque apport nutritionnel.

Ici en EMS, la préoccupation principale de la cuisine est la dénutrition : celle-ci est souvent présente à l'entrée en institution. Les causes d'une alimentation insuffisante sont multiples : pathologie, anxiété, douleur, médicaments, perte des repères... Le statut nutritionnel se détériore alors.

Les personnes âgées représentent aussi une population à risque quant aux carences en micronutriments.

Fawzi rencontre régulièrement les professionnels de la santé pour trouver des solutions à la dénutrition. Concrètement, avec l'équipe de cuisine, il met en place différents aliments hyper-protéinés tel que des frappés fait maison, avec du lait, du sucre pour l'apport en calories et du serré pour les protéines. D'autres aliments, tels que les flans sont enrichis aux œufs, à la crème ou encore aux huiles végétales. Fawzi explique que ces huiles sont très souvent utilisées, car elles sont particulièrement recommandées pour le système neuronal. En effet, les Oméga 3 et les Oméga 6 qui y sont présents sont

très bénéfiques pour le cerveau. Une fois encore, l'équilibre des quantités est très important raconte Fawzi, car en surdose, ces huiles pourraient produire du cholestérol.

À l'inverse, la prise de poids est également une thématique qu'il traite souvent. Une fois de plus, c'est le confort qui prime ! L'objectif est simplement que les résidents puissent être à l'aise dans leur corps.

En plus des besoins spécifiques de chaque résident, l'équipe de cuisine de la Fondation Clémence suit les

principes de la Fourchette Verte senior : « C'est un label qui a des exigences en matière de consommation. Il en existe plusieurs : pour les seniors, les enfants, les adultes... Nous sommes contrôlés chaque année. Les menus de 5 semaines sont envoyés au comité et sont ensuite évalués ». La fourchette verte senior a permis de faire évoluer positivement la nourriture servie en EMS, par exemple avec l'apparition d'alternatives végétariennes. Bien qu'en adéquation avec les préoccupations écologiques actuelles, ces menus ont encore de la peine à trouver des adeptes : « Lorsque les résidents voient la dénomination « végétarienne », ça bloque ; pourtant, une fois cette barrière dépassée, la plupart des résidents viennent nous faire part de leur satisfaction ».

Pour Fawzi, après 15 ans à la Fondation Clémence, tous les jours sont différents. Malgré certains gestes qui se répètent, le travail est très varié.

Parti pour les 15 prochaines années, Fawzi continuera de préparer méticuleusement les régimes des résidents, tout en continuant de se rendre dans les étages pour discuter directement avec eux, afin de les conseiller et de les accompagner. Ainsi, ils trouveront des solutions pour retrouver ou relancer leur envie de manger.

**Odile Mottaz**

Source

Raynaud-Simon A. (2009) Dénutrition de la personne âgée : épidémiologie et conséquences. In: Traité de nutrition de la personne âgée. Springer, Paris, [https://doi.org/10.1007/978-2-287-98117-3\\_19](https://doi.org/10.1007/978-2-287-98117-3_19)