

# Aide-mémoire : activité repas

## Vigilance face aux risques liés à l'alimentation

- Réaction allergique grave
- Obstruction respiratoire
- Pneumonie d'aspiration
- Dénutrition
- Déshydratation



## Vérifier la conformité des aliments et des boissons avant de servir l'utilisateur ou l'utilisatrice



## Contribuer à rendre le repas agréable

- Établir un contact privilégié avec l'utilisateur ou l'utilisatrice
- Nommer les aliments positivement
- Donner les aliments en alternance, sans les mélanger
- Donner une bouchée de taille adéquate (ex. : petite cuillère)
- Respecter le rythme de la personne (ex. : bouche vide avant de poursuivre)
- Avertir de la température du mets



## 10 règles d'or aux repas



### Avant :

S'assurer que l'utilisateur ou l'utilisatrice :

- 1 - Est suffisamment éveillé(e) pour s'alimenter
- 2 - Se lave les mains
- 3 - Porte ses lunettes, prothèses dentaires ou appareils auditifs
- 4 - Est dans un environnement plaisant, calme et sans distraction
- 5 - Est bien positionné(e) (voir verso)
- 6 - Reçoit les repas et collations qui sont conformes à son plan alimentaire (ex. : texture et consistance)

### Pendant :

S'assurer que :

- 7 - Le personnel s'assoit à la hauteur de l'utilisateur ou l'utilisatrice
- 8 - L'utilisateur ou l'utilisatrice utilise les aides techniques requises (ex. : verres adaptés)

### Après :

S'assurer que :

- 9 - L'hygiène buccale est effectuée
- 10 - L'utilisateur ou l'utilisatrice demeure 30 minutes en position assise avant de se coucher



Ne jamais servir de l'eau ou de la nourriture à une personne qui tousse ou qui semble s'étouffer. D'abord, attendre qu'elle se dégage. Informer le ou la responsable des difficultés observées (ex. : toux, faible appétit).

## Positionner adéquatement l'utilisateur

### Position assise :

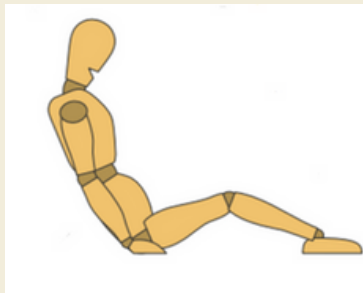
- Pieds en appui
- Corps stable
- Tronc et hanche à 90°
- Tête légèrement en flexion avant



(Environnement numérique d'apprentissage [ENA], 2020-a)

### Position semi-assise :

- Pieds en appui
- Bassin droit et stable
- Genoux légèrement fléchis
- Tête fléchie de 30° à 45°



(Environnement numérique d'apprentissage [ENA], 2020-a)

## Repérer les manifestations de la dysphagie

- Toux anormale en mangeant
- Changement de voix (mouillée ou rauque)
- Accumulation de nourriture
- Résidus importants dans la bouche
- Écoulement de nourriture ou de liquide
- Obstruction des voies respiratoires
- Sensation de blocage dans la gorge

## Identifier les symptômes d'allergies

Exemples (liste non exhaustive) :

### Légers

- Éternuements
- Urticaire légère
- Démangeaisons légères

### Graves

- Essoufflement
- Peau bleutée
- Difficulté à respirer
- Enflure de la langue ou des lèvres
- Urticaire important
- Rougeur répandue



Aviser rapidement un ou une intervenant(e)  
dès qu'un symptôme est observé.