



LIFESTYLE

De l'importance de la gourmandise pour les malades



Mathilde Dugueyt | 31 mai 2017

© Franck Hamel

Savourer un bon repas est une façon d'aller mieux pour un malade. C'est l'expérience du Chef Alexandre Bourdas dans le centre de lutte contre le cancer Gustave Roussy. Avec lui, découvrons une autre approche des plateaux d'hôpitaux...

Avec l'envie d'adoucir le quotidien des malades, le Chef de renom Alexandre Bourdas s'est engagé auprès de Gustave Roussy, premier centre de lutte contre le cancer en Europe, et d'Elior, leader de la restauration collective en France. Pour mettre le plaisir au cœur de l'assiette des patients, le Chef a pensé des menus gourmands avec l'aide de l'équipe médicale, en prenant soin de respecter la santé des malades.

Les repas représentent un temps de pause dans la journée des patients, et ça peut même être un baume au cœur qui leur permet d'aller mieux. Une réelle prise de conscience collective a été nécessaire pour envisager cette nouvelle façon d'imaginer le séjour hospitalier. « Ce n'est pas de la cuisine gastronomique mais c'est bon, c'est bien fait et c'est bien assaisonné, décrit le Chef Alexandre Bourdas. Le climat hospitalier et son odeur aseptisée enlèvent toute saveur. Or l'alimentation est au cœur de la question de la santé. Bien manger est un fondamental vers lequel on tend à revenir.

L'idée du centre Gustave Roussy émane d'un audit mettant en lumière le gaspillage alimentaire en secteur hospitalier. Manque d'appétit, fatigue ou douleur sont les principales causes. Gustave Roussy a ainsi décidé de réduire les quantités pour améliorer l'offre de restauration « manger mieux, plus joli ». Les produits de qualité et une présentation soignée sont les bases de cette expérience. Rencontre avec le Chef Alexandre Bourdas.

Pourquoi est-ce si important de bien manger lorsqu'on est malades ?

Chef Alexandre Bourdas : Manger des bonnes choses prédispose à un état plus tranquille. Le plaisir de manger correctement et en quantité, permet d'être mieux dans sa tête et mieux dans son corps. La journée, rythmée par un bon repas, paraît aussi moins longue dans un hôpital ou une chambre isolée. La durée du traitement semble moins difficile à accepter. C'est comme dans un vol long courrier... Quand on mange bien, on prend le temps, on apprécie plus le voyage. C'est une autre vision.

Plus on mange, plus on reprend des forces aussi. Les patients qui reprennent de l'appétit ont davantage envie de se battre, ils sont dans un état plus propice pour affronter la maladie. La cuisine prépare l'esprit et la personne pour la suite.

Comment redonner l'appétit à un malade ?

Chef Alexandre Bourdas : Quand on est malades, on n'a pas envie de cuisiner. Si quelqu'un d'autre peut préparer un plat que le patient aime, c'est essentiel. Il ne s'agit pas de s'aventurer dans des goûts, les saveurs doivent être simples et naturelles pour la personne. Celle-ci a besoin d'avoir une lecture du plat fluide avec des repères, sans être bousculée. Par exemple, des lasagnes de canard, brocolis et fêta renvoient à des ingrédients familiers.

L'intitulé du plat est très important pour ne pas perturber le patient. La façon de présenter joue aussi sur l'appétit. Une vaisselle en porcelaine, avec de beaux couverts, des serviettes en tissus, etc. C'est une continuité.

Que peut-on cuisiner à un malade pour susciter l'envie de manger ?

Chef Alexandre Bourdas : Selon les gens, certains ont plus envie de sucré ou de salé. L'idée est de se faire plaisir de ne rien s'interdire, en respectant sa santé. C'est un travail de réconfort, une cuisine maternelle. Comme ma mère ma grand-mère, je privilégie les recettes simples pour accompagner les patients, en faisant écho à des souvenirs. Avec un petit côté madeleine de Proust !

Partager 20

Commenter
1

Les Meilleures Histoires



1 COMMENTAIRES

Aleteia vous offre cet espace pour commenter ses articles. Cet espace doit toujours demeurer en cohérence avec les valeurs d'Aleteia. Notre témoignage de chrétiens portera d'autant mieux que notre expression sera empreinte de bienveillance et de charité.

[Voir la Charte des commentaires]

Écrire un commentaire

PUBLIER

Olivier Letalle - Il y a 6 jours

De l'importance de la gourmandise ? Un des sept péchés capitaux ? Est-il vrai que ce péché soit en italien celui de glotonnerie ? Faut-il en perdre son latin ? Aidez-moi.