



# Manger Mains

► guide pratique pour  
une mise en œuvre  
à domicile ◀



Centre Hospitalier de Decize



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



# Manger Mains

► guide pratique pour  
une mise en œuvre

**à domicile** ◀



# Préface

**La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie (CFPPA) de la Nièvre est fière d'être financeur mais surtout partenaire de ce projet de guide pratique du manger mains pour une mise en œuvre à domicile.**

Le but premier de la CFPPA est de construire une politique globale de prévention de la perte d'autonomie, et c'est en soutenant des projets comme celui-ci que l'on y parvient.

Il est bien repéré aujourd'hui que l'alimentation joue un rôle crucial dans le maintien de l'autonomie et du bien-être de la personne. Le problème de la dénutrition chez les personnes âgées reste un enjeu majeur de santé publique. En effet, la dénutrition constitue l'un des quatre facteurs d'hospitalisation évitable chez la personne âgée.

Cette action s'inscrit pleinement dans un objectif de lutte contre la dénutrition de la personne âgée. Ce guide a vocation à donner des outils aux aidants formels et informels, à dédramatiser un sujet qui peut être sensible, à donner des clés de compréhension mais aussi des solutions et des idées.

Et c'est ce pour quoi la CFPPA est là. Pour aider à mettre en place des actions utiles et qui peuvent à un moment donné de la vie d'une personne, changer les choses.

**Le Vice-Président du Conseil départemental  
Président de la Conférence des Financeurs**

**Fabien BAZIN**

# Sommaire

## Page 6

Page 6

Page 7

Page 8

## 1 • Manger mains : de quoi parle-t-on ?

1.1 • Définition

1.2 • Manger mains : pour quoi ?

1.3 • Manger mains : pour qui ?

## Page 9

Page 9

Page 10

Page 11

## 2 • Et concrètement, comment mettre en œuvre le manger mains ?

2.1 • Quelques principes généraux

2.2 • Vous avez dit « textures » ? Comment le manger mains s'adapte aux capacités de la personne

2.3 • On passe en cuisine !

## Page 12

Page 12

Page 14

Page 15

## 3 • Les aspects nutritionnels du manger mains

3.1 • Quels aliments cuisiner en manger mains ?

3.2 • Enrichir son alimentation et manger mains

3.3 • S'inspirer d'idées tout simplement : exemples de menus manger mains sans modification de texture

## Page 16

## 4 • Recettes

## Page 20

## 5 • Ressources pour aller plus loin



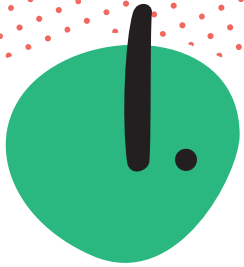
# Introduction

Les capacités physiques des personnes souffrant de certaines pathologies, telles que la maladie d'Alzheimer, rendent difficiles certains gestes du quotidien comme se nourrir.

Les Conseillers de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Nièvre, dans le cadre de sa politique d'Action Sanitaire et Sociale sont fiers de contribuer financièrement à la réalisation de ce guide et ainsi préserver le plus longtemps possible l'autonomie par une alimentation sans couverts.

**Le Directeur Adjoint de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de la Nièvre**

**Yoann DAGAUD**



# MANGER MAINS

## De quoi parle-t-on ?

### 1.1 • Définition

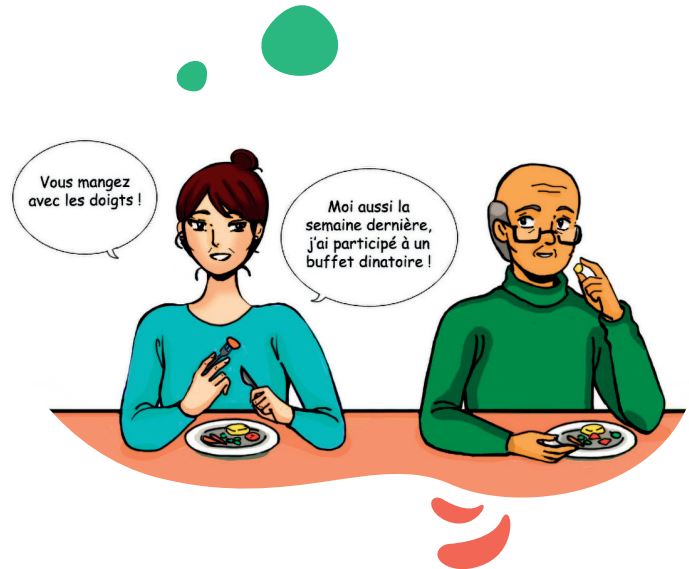
Le manger mains est un mode d'alimentation qui peut être proposé à une personne qui a des difficultés pour se nourrir seule avec des couverts, parce qu'elle ne parvient pas à s'en saisir et/ou ne sait pas comment s'en servir. Parfois on appelle cette méthode « *le finger food* » (terme anglophone).

Le but du manger mains est de préserver l'autonomie en proposant une « **alimentation habituelle, équilibrée, facile à saisir sans couverts et donc simple à manger, dont la forme et la consistance permettent de la manger avec les doigts** »<sup>1</sup>, en privilégiant la liberté et le plaisir de la personne accompagnée.

Accompagner une personne dans cette démarche nécessite de prendre du recul concernant ses propres croyances, pour privilégier la liberté et le plaisir de la personne accompagnée.



1 • Rio Caroline, Lejeune Hélène, Jeannier Céline, et al. Alimentation et Alzheimer : s'adapter au quotidien. Guide pratique à l'usage des aidants à domicile et en institution. Rennes : EHESP ; Hygée éditions. 2018, p. 160.

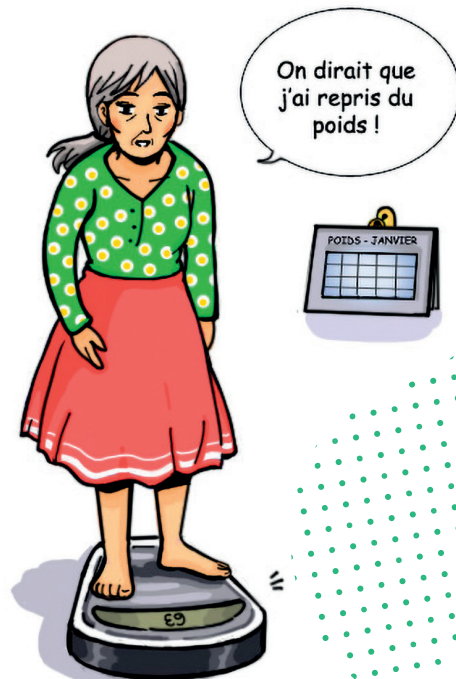


## 1.2 • Manger mains : pour quoi ?

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...) ;
- Maintenir la prise alimentaire pour favoriser la prise de poids ou sa stabilisation<sup>2</sup> ;
- Favoriser la confiance en soi.

Cette alimentation peut être mise en place à domicile et également dans les établissements (Ehpad : maisons de retraite...). Elle peut être un bon moyen d'éviter ou de combattre la dénutrition. La dénutrition se produit quand les apports alimentaires deviennent insuffisants pour couvrir les besoins. L'éviter permet de préserver la personne (contre la perte d'autonomie, les chutes, les fractures, les escarres...) et de limiter le risque d'hospitalisation. Le manger mains peut aussi éviter, limiter ou accompagner l'utilisation des compléments nutritionnels prescrits.



2 • Verbrugge S, Coulon-Bidet E, Dimet J. Impact du « manger-mains » chez le résident institutionnalisé ne mangeant pas seul, en raison de troubles cognitifs et/ou physiques, à travers l'interdisciplinarité soignants/cuisiniers d'une recherche en EHPAD. Nutrition clinique et métabolique 2019 ; 33 (1) : p.p. 56-57.  
En ligne : <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2019.01.324>

### 1.3 • Manger mains : pour qui ?

Dans la pratique, le manger mains cible des personnes atteintes de maladies neuro-évolutives comme la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, ou victimes d'accidents vasculaires cérébraux ou de traumatismes crâniens, ou en situation de handicap moteur, ou de déficience visuelle partielle ou totale...

Certains déficits peuvent être source de difficulté au moment des repas : perte de mémoire, perte de reconnaissance de l'aliment et/ou des objets utiles pour s'alimenter, problèmes de concentration, utilisation de couverts ardue ou expression des besoins compliquée (difficultés de langage et/ou à trouver ses mots)<sup>3</sup>.

Le manger mains peut être proposé aux personnes qui ont des difficultés :

- à se saisir des couteaux, fourchettes, cuillères ou qui ne savent pas/plus comment les utiliser : ce qu'on appelle l'apraxie ;
- à reconnaître couteaux, fourchettes, cuillères : ce qu'on appelle l'agnosie.

Concrètement, le manger mains est une solution pour contrer ces comportements du quotidien devenus problématiques.

.....

3 • Chang Chia-Chi, Roberts Beverly L. Feeding difficulty in older adults with dementia. Journal of Clinical Nursing 2008 ; 7 : p.p. 2266-74.  
En ligne : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1365-2702.2007.02275.x>

4 • Comportements extraits de l'outil Échelle de Blandford, mallette Mobiquil, Société française de Gériatrie et Gérontologie.



Par exemple, quand la personne :

- Utilise spontanément ses doigts plutôt que ses couverts ;
- Joue avec la nourriture plutôt que de l'avaler ;
- Semble ne plus savoir comment faire et/ou comprendre quoi faire avec ses couverts, la nourriture dans son assiette ;
- Ne reste pas à table, déambule ;
- A une incapacité totale ou partielle à utiliser ses couverts ;
- N'ouvre pas la bouche spontanément quand on lui présente la nourriture ;
- Ne s'alimente que si on la fait manger, si on la stimule<sup>4</sup>.



# 2.

## Et concrètement, comment **METTRE EN ŒUVRE LE MANGER MAINS ?**



### 2.1 • Quelques principes généraux

- Se laver les mains avant de manger.
- Proposer des bouchées qu'il est possible de consommer en 1 ou 2 fois maximum, qui tiennent entre les doigts : ne fondent pas, ne s'écrasent pas.
- Préparer des bouchées variées en goûts et en couleurs pour rendre les repas attrayants.
- Adapter la juste température : ni trop chaud pour éviter les brûlures, ni trop froid pour apprécier les saveurs.
- Faciliter l'accès aux bouchées : pour cela, privilégier la vaisselle et une nappe de couleur unie, éviter l'utilisation de décoration risquée (piques, rondelles de citron, feuille de persil...), épurer au maximum l'environnement, limiter le nombre de couverts au strict minimum.
- Adapter les quantités pour couvrir les besoins nutritionnels.
- Si besoin, tourner l'assiette au fur et à mesure de la prise alimentaire pour faciliter la préhension des bouchées.

.....  
*Proposer des aliments appréciés de la personne aidée.*

*Valoriser le moment du repas : présentation attrayante des bouchées ; environnement calme.*

.....

- Proposer des bouchées à picorer à différentes heures de la journée, en différents lieux si les personnes déambulent.
- Remplacer les aliments exposés à l'air trop longtemps pour respecter les règles d'hygiène.

## 2.2 • Vous avez dit « textures » ?

Comment le manger mains s'adapte aux capacités de la personne

- Si la personne n'a pas de difficulté pour mastiquer les aliments, la texture reste normale : les aliments sont présentés sous forme de bâtonnets, boulettes, flans, quiches, toasts...
- Lors de problèmes de mastication ou lors de risque de fausse route, la texture doit être adaptée : hachée ou mixée.

.....  
5 • Pouyet Virginie, Giboreau Agnès, Cuvelier Gérard, et al. Perception, préférences et consommations alimentaires chez les personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cliniques – Paroles de praticiens en institution 2013 ; 6 (2) : p.p. 217-32

Pour donner de la texture aux bouchées, plusieurs solutions existent pour donner du liant aux aliments :

- Pour les bouchées qui sont consommées froides : la gélatine ;
- Pour les bouchées qui sont consommées chaudes :
  - Les œufs : ils présentent l'avantage d'apporter des protéines (flans, quiches...)
  - Les flocons de pommes de terre ;
  - La maïzena ;
  - l'agar-agar...

**Le +**

*L'ajout d'une sauce est souvent apprécié afin de tremper les mets<sup>5</sup>. La sauce doit être proposée en dessous des bouchées ou à côté.*

***Le nappage des bouchées est à éviter pour faciliter la préhension.***

## 2.3 • On passe en cuisine !

L'autonomie d'une personne évolue. Le manger mains est une solution qui peut donc être transitoire. En première intention, les couverts peuvent être laissés à disposition ; s'ils deviennent un élément perturbateur, ils peuvent être retirés, par exemple, quand la personne joue avec la fourchette, sans l'utiliser.

Mettre en place le manger mains à la maison ne nécessite pas de passer la journée derrière les fourneaux ni d'y consacrer un budget spécifique ! Parfois, il est possible de partir des menus familiaux, qui peuvent être adaptés !

Le matériel de cuisine habituel peut être utilisé. Un robot ou un mixeur, des moules de cuisson (moules à madeleine, à muffins, à cake...) sont très appréciables.



**UN PRODUIT DÉCONGÉLÉ NE DOIT JAMAIS ÊTRE RECONGÉLÉ !**



# 3.

## LES ASPECTS NUTRITIONNELS

### du manger mains

#### 3.1 • Quels aliments cuisiner en manger mains ?

D'une manière générale, les bouchées, quelle que soit leur forme doivent être suffisamment grosses. Éviter les préparations qui roulent, glissent, s'effritent ou s'émiettent. **Focus sur quelques aliments pouvant être proposés en manger mains :**

Familles d'aliments	Intérêts et quantité journalière recommandée selon le Programme National Nutrition Santé	Exemples d'aliments ou de mets en manger mains
<b>FRUITS ET LÉGUMES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apport en fibres (pour la régulation du transit) et vitamines (pour la forme et le fonctionnement du corps)</li><li>• Fonction d'hydratation</li><li>• Au moins 5 portions par jour. Une portion représente : une bonne poignée de petits fruits, la moitié d'une assiette de légumes ou une petite assiette de crudités.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes crus ou cuits coupés en cubes ou en bâtonnets si besoin, à tremper dans des petites sauces au fromage blanc, de la crème fraîche, de la mayonnaise : concombre, carotte, tomates cerises, radis, chou-fleur, asperges, champignons de Paris, barquettes d'endives, billes de melon</li><li>• Bouquets de légumes : têtes de brocolis ou de chou-fleur</li><li>• Galettes de légumes, tartes aux légumes, flans aux légumes</li><li>• Fruits pelés et découpés, en tranches, ou sous forme de bâtonnets..., compote à boire</li></ul>

6 • Site Internet Manger Bouger Programme National Nutrition Santé : <https://www.mangerbouger.fr/>

Familles d'aliments	Intérêts et quantité journalière recommandée selon le Programme National Nutrition Santé	Exemples d'aliments ou de mets en manger mains
<b>PRODUITS LAITIERS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apport en protéines (essentiel au maintien des muscles) et en calcium (essentiel à l'entretien du capital osseux)</li> <li>• Avant 55 ans : 2 à 3 portions par jour.</li> <li>• À partir de 55 ans, 3 ou 4 portions par jour.</li> <li>• Une portion représente : un yaourt, un verre de lait, 1/8 ème de camembert...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fromages coupés ou tartinés sur des toasts</li> <li>• Laitages (fromages blancs, yaourts, faisselles...) à intégrer à la réalisation de plats</li> <li>• Yaourts à boire</li> </ul>
<b>VIANDES, POISSONS, ŒUFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apport en protéines et en fer</li> <li>• 1 à 2 fois par jour.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Morceaux de viande découpés (à tremper dans une sauce), boulettes de viande, tranche de jambon (roulée), œuf dur, saucisses coupées, boudin en tranche, pains de poisson, cubes de poissons, poissons panés, croquettes de poissons, pilons de poulet ou nuggets, surimi</li> </ul>
<b>FÉCULENTS ET LÉGUMES SECS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apport en énergie, en fibres</li> <li>• Aller vers des féculents complets quand ils sont à base de céréales (pain complet, riz complet...) et des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches,...) : au moins 2 fois par semaine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubes de pommes de terre, pommes dauphines, frites, cubes de polenta, falafels (boulettes de pois chiche), boulettes de riz, gâteaux de semoule.</li> <li>• Pâtes de grande taille (penne, conchiglioni...), pâtes farcies (ravioli, cannelloni),</li> <li>• Préparations à base de farines (de blé, de fève, de maïs...) : cakes, muffins...</li> </ul>

C'est un plaisir,  
tous les jours  
les repas sont  
variés



## EXEMPLES DE PRÉPARATIONS

### • SALÉES :

Croque-monsieur, cakes salés, nems, samossa, quiche, pizza, toast (pâté, rillettes de sardines, houmous), sandwichs, beignets de calamar, tarte aux légumes, saucisson, nuggets, mini-feuilletés, muffins salés...

### • SUCRÉES :

Pain d'épices, pain perdu, cakes sucrés, muffins, choux sucrés farcis (crème pâtissière, compote...), fruits secs, pâtes de fruits, brioches, biscuits secs, gâteaux, crêpes sucrées, glaces, sorbets...

Veiller à varier les modes de cuisson des différents plats pour un même repas :  
à la vapeur, en friture, en papillote, à l'eau...

## 3.2 • Enrichir son alimentation et manger mains

L'alimentation en manger mains doit couvrir les besoins nutritionnels de l'organisme. Si la personne mange peu ou moins qu'avant, il faut enrichir les recettes manger mains. Enrichir c'est apporter davantage de calories et de protéines dans un petit volume. Les aliments tels que la viande, les poissons, les œufs, les produits laitiers ou les légumes secs sont d'excellentes sources de calories et de protéines.

**Le +** pour enrichir les plats  
(bouchées, quiches, flans de légumes...)

Pour ajouter des protéines, vous pouvez ajouter 1 cuillère à soupe de poudre de lait ou 1 jaune d'œuf ou 1 œuf entier, 1 demi-tranche de jambon mouliné ou 1 pincée d'emmental râpé ou 1 portion de fromage fondu. Il est également possible de se procurer de la poudre de protéines en pharmacie.

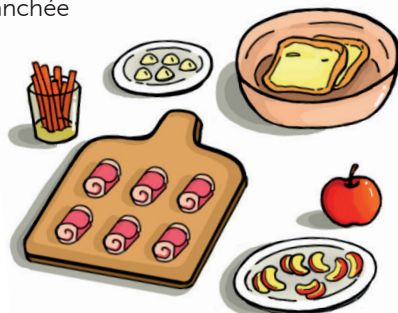
Pour ajouter des matières grasses, pensez à ajouter 1 noisette de beurre ou 1 cuillère à café d'huile ou 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Des Compléments Nutritionnels Oraux sont parfois prescrits aux personnes dont l'alimentation n'est pas suffisante pour couvrir leurs besoins. Il peut s'agir de crèmes, de potages, de jus de fruits qui sont enrichis en protéines. Dans ce cas, le manger mains est tout à fait compatible avec la prise de ces compléments. De plus, comme certains ont un goût neutre, ils peuvent facilement être ajoutés dans les recettes de l'alimentation manger mains.

### 3.3 • S'inspirer d'idées tout simplement : exemples de menus manger mains sans modification de texture

#### > EXEMPLE D'UN DÉJEUNER

- Bâtonnets de carottes et sauce au fromage blanc
- Roulade de jambon
- Gnocchis de pomme de terre
- Morceaux de brie
- Pomme tranchée



#### > Autre exemple

- Barquettes d'endives garnies au thon, fromage blanc et ciboulette
- Morceaux de bœuf aux carottes et aux pommes de terre, sauce bourguignonne
- Crottin de Chavignol
- Orange en quartiers

#### > EXEMPLE D'UN DÎNER

- Œufs sur toast, sauce meurette
- Tartine au jambon du Morvan et au fromage Le Nivernais
- Cubes de butternut
- Compote de poire et biscuits à la cuillère



#### > Autre exemple

- Bâtonnets de betteraves rouge sauce vinaigrette
- Crapiaux du Morvan ou omelette épaisse
- Champignons farcis au fromage ail et fines herbes
- Tarte à la semoule



# 4.

## RECETTES

**Dans la Nièvre, le Centre hospitalier de Decize est l'un des premiers établissements à avoir expérimenté la démarche manger mains.**

Ce chapitre présente quelques recettes imaginées par le responsable restauration et la diététicienne. Elles peuvent être proposées à domicile.





# Cannelés au thon et courgettes

Pour 3 personnes :



1 boîte de thon au naturel de 250 g net égouttés



1 courgette



60 g de beurre



2 œufs



100 g de farine



½ litre de lait entier ou ½ écrémé



Sel et poivre



Persil

- Préchauffer le four à 170 °C.
- Laver et éplucher la courgette.
- Dans un saladier, verser la farine et les œufs. Mélanger.
- Dans une casserole, faire chauffer le lait et y faire fondre le beurre. Ajouter le mélange et homogénéiser avec un mixeur plongeant.
- Intégrer le thon émietté et égoutté.
- Râper la courgette et l'ajouter au mélange. Assaisonner à votre convenance.
- Verser dans des moules à cannelés (ou autres moules de votre choix) et faire cuire 45 minutes à 170 °C.



## Boulette de bœuf à la Provençale, pommes pont-neuf et carottes

Pour 2 personnes :



250 g de bœuf haché  
(l'équivalent d'un steak haché  
de 125 g par personne)



1 petit  
oignon



1 gousse  
d'ail



50 g de  
farine



1 œuf



1 boîte de  
tomates  
pelées



Sel, poivre  
et persil



4 pommes  
de terre



2 carottes



Huile de  
cuisson  
(huile d'olive,  
de tournesol...)

- Laver et éplucher les légumes. Émincer l'ail et l'oignon. Couper les carottes et les pommes de terre en bâtonnets assez épais.
- Avec des mains parfaitement propres, réaliser les boulettes de taille homogène en mélangeant la viande hachée, l'oignon, le sel, le poivre, le persil, l'œuf et la farine.
- Les faire cuire dans une poêle ou une sauteuse avec une cuillère à soupe d'huile.
- Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pommes de terre et les carottes de façon à ce qu'elles restent un peu fermes.
- Faire chauffer les tomates pelées et les mixer. Assaisonner.
- Dresser l'assiette en proposant la sauce tomate au centre et les boulettes et les légumes autour.



# Madeleines aux pépites et coulis de chocolat

Pour 6 personnes :



3 œufs



200 g de farine



150 g de sucre en poudre



150 g de beurre



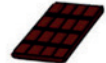
1 sachet de levure chimique



1 sachet de sucre vanillé



100 g de pépites de chocolat



200 g de chocolat pâtissier

- 
- Préchauffer le four à 180 °C.
  - Dans un saladier, casser les œufs et ajouter le sucre. Mélanger jusqu'à obtention d'un ruban. Ajouter le sucre vanillé.
  - Dans un autre plat, mélanger la farine et la levure et ajouter à la préparation.
  - Ajouter le beurre fondu, puis les pépites de chocolat.
  - Répartir la préparation dans des moules à madeleines. Faire cuire 10 minutes à 180 degrés.
  - Déguster avec le chocolat fondu.



# 5.

## RESSOURCES pour aller plus loin



### Guides et sites internet avec recettes :

- **Le plaisir dans l'assiette, personnes âgées en perte d'autonomie.**

Patois Céline. Centre de recherche de l'Institut Paul Bocuse, 2019, p. 23

En ligne : <https://fondation.adrea.fr/uploads/documents/5ed793aa360a0.pdf>

*Ce guide aborde les particularités alimentaires de la personne âgée, des astuces culinaires, y compris en manger mains et des recettes du quotidien et festives, comme par exemple le confit de canard...aux feuilles de chou, petits cakes au parmesan petits pois et basilic, croquettes de chair à saucisse aux lentilles.*

- **Toutes les recettes** [Page internet]. Paris : Mangerbouger.fr, Ministère chargé de la santé ; Saint-Maurice :

Santé publique France, s.d. En ligne : <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Recettes>

*Le site internet mangerbouger.fr propose en particulier certaines recettes conviennent tout à fait pour le manger mains : fish burger, muffin au crabe et à la carotte, bolos de bacalhaus...*

- **Recettes.** Bruxelles : Fondation contre le cancer, s.d.

En ligne : [https://www.cancer.be/recettes?f%5B0%5D=im\\_field\\_recept\\_doel%3A4172&f%5B1%5D=im\\_field\\_recipe\\_patient%3A4211](https://www.cancer.be/recettes?f%5B0%5D=im_field_recept_doel%3A4172&f%5B1%5D=im_field_recipe_patient%3A4211)

*Ce site internet belge propose des recettes utilisant des compléments nutritionnels oraux : mini cakes, gaufres énergie, terrine de saumon aux œufs...*

- **Le « manger-mains » ou Finger food.** Toulouse : Hôpitaux de Toulouse, s.d., p. 6  
En ligne : <https://www.ensembleprevenonsladependance.fr/wp-content/uploads/2016/09/Livret-Finger-Food-septembre-2016.pdf>

*Ce livret rédigé par l'équipe diététique de gériatrie des Hôpitaux de Toulouse comprend quelques conseils et recettes sur le manger mains.*

- **Grand âge et petit appétit.**

Van Wylmelbeke Virginie, Sulmont-Rossé Claire. CHU de Dijon et INRAE, 2020, p. 23

En ligne : <https://www2.dijon.inrae.fr/senior-et-sens/guide.php>

*Ce guide apporte des informations et des conseils pratiques pour repérer la perte d'appétit chez la personne âgée et l'aider à couvrir ses besoins nutritionnels. Il propose des astuces et des recettes culinaires appuyées par des histoires de vie concrètes.*



## Besoin d'être accompagné dans la Nièvre ?

Pour soutenir le manger mains de façon individualisé, vous pouvez solliciter l'aide d'un professionnel afin de vous accompagner (par exemple un ergothérapeute, un psychomotricien ou un neuropsychologue).

Dans la Nièvre, il existe la Plateforme de relais et d'accompagnement des aidants qui propose un soutien à destination des aidants, des aidés et des proches :

### **CCAS de Nevers (Centre Communal d'Action Sociale)**

5 rue de la Basilique

58 000 Nevers

Tél. 03 86 71 80 29

Mail. : [plateforme.repit@ville-nevers.fr](mailto:plateforme.repit@ville-nevers.fr)



# Contacts

## **Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Bourgogne-Franche-Comté (Ireps BFC)**

Le Diapason - 2, place des Savoires, 21 000 Dijon

03 80 66 73 48

contact@ireps-bfc.org

### **Rédaction du guide :**

Maurine MASROUBY (Ireps BFC) en partenariat avec Betty BARTHENEUF (Centre hospitalier de Decize).

### **Avec la contribution de :**

Stéphanie ALLASSEUR (Centre hospitalier de La Charité-sur-Loire), Dominique BOIZARD (Centre hospitalier de Decize), Doriane CANDAS (Pôle de Gériatrie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté), Stéphanie CHARIOT AUCHERE (Neuropsychologue), Juliette DURAFFOURG (Pôle de Gériatrie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté), Sophie GIRARDET (Pôle de Gériatrie et d'Innovation Bourgogne-Franche-Comté), Marie JACQUET (Conseil départemental de la Nièvre), Estelle NANTIER (Groupement Interprofessionnel de Santé et de l'Autonomie de la Nièvre), Dr Isabelle NOLOT (Collège Nivernais de Gériatrie), Camille PAQUAUX (Ireps BFC), Claire OBERSON (Conseil Départemental de la Nièvre), Anne SIZARET (Ireps BFC), Aurélie STEFF (Centre hospitalier de Nevers), Dr Claire SULMONT-ROSSÉ (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement), Dr Virginie VAN WYLMELBEKE-DELANNOY (Centre hospitalier de Dijon) et Françoise VIOLETTE (Conseil Départemental de la Nièvre).

**Illustrations :** Laetitia LEUCI

**Graphisme :** Frédéric BAY

**Crédits photo :** Chloé LEMOINE, Europhoto studio

### **Remerciements :**

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie  
et Caisse Primaire d'Assurance Maladie de la Nièvre





# Manger Mains

► guide pratique pour  
une mise en œuvre  
à domicile ◄

Mars 2021