



Basta la purée ! Ce pourrait être un « fameux » slogan pour de nombreux gourmets handicapés. Marre du mou, du flasque, du ramolli, du matin au soir. Alors pourquoi pas des recettes de grands chefs dans leur assiette ? Fameuses, pour une fois ! L'idée peut sembler utopique ; elle est pourtant devenue réalité. « Mix et délices », c'est le nom d'un livre de cuisine qui propose 80 recettes réalisées par 30 grands chefs, aux textures adaptées (lire interview complète en lien). On doit cette heureuse initiative au Réseau-Lucioles qui s'investit auprès de personnes ayant un handicap mental sévère, avec l'objectif, notamment, d'améliorer leur qualité de vie. Et, le confort des papilles, ce n'est pas du luxe.

Se nourrir, un parcours du combattant ?

Or, pour les personnes handicapées, l'alimentation, comme bien d'autres domaines, c'est souvent le « parcours du combattant ». Aller faire ses courses est déjà un obstacle en soi mais d'autres critères sont parfois « durs à digérer », et notamment les intolérances, les difficultés d'ingestion, les mauvaises postures qui peuvent, dans les cas les plus graves, mener à la malnutrition ou à la fausse route. Sans oublier les problèmes de santé orale et les carences en soins dentaires qui compliquent souvent la tâche. C'est pourquoi Réseau-Lucioles a remis les bouchées doubles en éditant, en 2014, un second ouvrage collectif (disponible en version papier et sur le web, lien ci-dessous) : « Troubles de l'alimentation et handicap mental sévère ». Il rassemble les connaissances, outils et pistes utiles pour mieux accompagner le public concerné.

Une politique publique ?

Cette question exige-t-elle la mobilisation de nos instances ? Même si une formation « Alimentation et handicap », destinée aux professionnels, est proposée, par exemple par l'Institut Pasteur de Lille ou Réseau-Lucioles, ce sujet, assez peu exploré, semble crier famine. En décembre 2014, le CESE (Conseil économique social et environnemental) mitonne d'ailleurs un dossier « Favoriser l'accès pour tous à une alimentation de qualité, saine et équilibrée » afin d'alimenter le débat public et la décision politique en matière de santé. La contrainte financière est, elle aussi, souvent invoquée. Au-delà de nos frontières, au pays de Galles, une étude menée par une association de personnes handicapées révélait, en mai 2013, qu'elles étaient parfois contraintes de s'approvisionner dans les poubelles des supermarchés faute d'aide et de moyens. Insistant sur le fait qu'elles devaient aussi renoncer aux produits frais, fruits et légumes, trop onéreux. En France, combien sont dépendants de la charité des banques alimentaires ?

Une olympiade des plats mixés

Et parce que certains « chefs » d'établissements prennent ce sujet très au sérieux, avait lieu, fin 2013, la 4ème édition des Olympiades des plats mixés (film ci-dessous), à l'initiative du groupe de travail du Clan Régies-95 « Troubles de déglutition et textures » (lien ci-dessous). Il réunit les équipes de cuisine autour de plats spécialement confectionnés pour les personnes âgées, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou handicapées. Des créations à la fois élégantes et savoureuses. Ici, on arrive même à « pulvériser » la quiche ! Certains « croque en bouche » peuvent être saisis avec les mains pour plus de facilité. Un livre des meilleures recettes en version numérique est en préparation. En 2014, à l'occasion de ses 50 ans, la Fegapei (Fédération nationale des associations gestionnaires au service des personnes handicapées) avait, elle aussi, mis les petits plats dans les grands en proposant un buffet de délices mixés qui n'avaient rien à envier aux « espumas » et autres verrines dans l'air du temps.

Des cuisiniers de talent

Les personnes handicapées ne sont pas seulement des gourmets et se glissent parfois derrière les fourneaux pour faire valoir leur talent. Le plus emblématique de tous, c'est Grégory Cuilleron, révélé par l'émission Top chef. Privé de l'usage d'un bras, ce jeune chef qui a ouvert son propre restaurant à Lyon, n'en manie pas moins le couteau et la cocotte avec brio. Il n'est pas le seul... En juillet 2014, à l'occasion de la 16e édition du concours de cuisine « Un pour tous, tous pour un » organisé par Sodexo Santé Médico-social, huit cuisiniers se sont affrontés en finale sur le thème « Cultivez un dessert surprenant... à base de légumes ! ». C'est une création au nom savoureux de Subtil'Alliance, confectionné par l'équipe de la FAM Villa normande, qui a été récompensé par le jury présidé par le chef Michel Bras. Un hommage par un triple étoilé ? Et toque !

Partager sur :

- [Viadeo](#)
- [Google Bookmarks](#)
- [LinkedIn](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)

8+1

[Réagissez à cet article !](#)

Handicap.fr vous suggère les liens suivants :

Sur Handicap.fr

- [Recettes de chefs pour gourmets handicapés !](#)

Sur le web

- [Télécharger le " Guide des troubles de l'alimentation "](#)
- [Télécharger " Mix et délices "](#)
- [Site du Clan Régies-95](#)

"Tous droits de reproduction et de représentation réservés. © Handicap.fr. Toutes les informations reproduites sur cette page sont protégées par des droits de propriété intellectuelle détenus par Handicap.fr. Par conséquent, aucune de ces informations ne peut être reproduite, sans accord. Cet article a été rédigé par Emmanuelle Dal'Secco, journaliste Handicap.fr"