



Projet d'accompagnement à la santé par l'alimentation auprès de personnes adultes présentant une fragilité psychologique

Brève description du projet

Le projet présenté plus largement ci-dessous a pour but de soutenir la santé dans ses aspects physiologiques, psychologiques et sociaux.

Pratiquement, nous souhaitons proposer un parcours aux utilisateurs s'articulant autour de l'alimentation, offrant :

- Un cours-atelier de cuisine : choix, réalisation des recettes, achats des produits, réalisation d'un recueil de recettes
- De l'information autour de l'alimentation : lectures, visites, événements en lien avec alimentation
- Possibilité de préparer les repas pour un plus grand nombre, accompagné d'un professionnel : aspects sociaux, intégratifs, prise de confiance et revalorisation de l'estime de soi

Contexte

L'Association Parole

Au coeur de Genève, l'Espace d'accueil et d'expression, géré par l'Association Parole, accueille des personnes adultes fragiles psychiquement. Du lundi au vendredi, des professionnels sont sur place entre 10h et 16h. Pour le temps de midi, le professionnel présent doit faire face à l'accueil des usagers et de leurs besoins ainsi qu'à la mise en route du plat du jour. Aidé en cela ponctuellement par un stagiaire. Le samedi, l'espace est géré par les utilisateurs.

Ce lieu comprend un espace d'accueil et une salle dans laquelle se tiennent divers ateliers. On y vient dans pour échanger, créer des liens, se restaurer. Des événements stimulant la réflexion sur des thèmes en rapport avec la santé mentale sont organisés régulièrement, les travaux des artistes qui s'expriment dans les ateliers sont régulièrement mis en valeur, soit à l'Espace d'accueil et d'expression, soit dans d'autres structures à l'extérieur. Un programme hebdomadaire propose des activités encourageant l'expression créatrice au rythme de chacun, le recentrement par la relaxation, la pleine conscience, la mise en jeu corporelle ainsi que par la possibilité de participer à l'élaboration des repas.

La mission que l'Association Parole poursuit depuis bientôt vingt ans est de favoriser l'autonomie des personnes en s'appuyant sur leurs ressources, c'est pourquoi nos

prestations visent à soutenir les usagers en développant le lien social, et en visant l'équilibre de leur santé mentale et physique.

Perspectives au niveau des coûts de la santé

Les bénéficiaires de prestations sociales ayant une prise de conscience de leur santé globale deviendront acteur actif de celle-ci, ce qui pourra avoir un effet potentiel sur les coûts des assurances sociales.

Accompagner la santé

A l'association Parole, nous accueillons chaque personne dans son intégralité propre. Cependant, notre culture a tendance à séparer l'esprit du corps. Le thème de l'alimentation est ainsi une excellente manière de nous rappeler et de rappeler aux usagers que prendre soin de soi s'effectue de manière globale. Il nous semble que cet acte, qui peut au premier abord apparaître comme égoïste, est en réalité une approche citoyenne. Prendre soin de soi, c'est s'autonomiser pour pouvoir mieux faire partie du monde qui nous entoure, c'est assumer sa propre santé pour pouvoir, peut-être ensuite partager avec ceux qui en ont besoin, autour de nous.

A propos de l'alimentation, le thème est depuis longtemps central à l'Espace d'accueil et d'expression de Parole, où le repas est un moment clé dans la journée. Notre espace propose des repas à des prix abordables accompagnés d'un moment de convivialité. Les usagers qui viennent se restaurer chez nous savent qu'ils recevront là une nourriture pour leur estomac, avec un lien vers leur bien-être.

Se nourrir sainement, tout un programme

L'acte de se nourrir est soumis à toutes sortes d'influences, certaines inconscientes, d'autres apprises et intégrées comme des automatismes. Ces forces et ces enjeux, d'ordres psychiques, affectifs, émotionnels, sociaux, culturels, économiques, ne sont pas forcément en adéquation avec les nécessités strictement physiologiques de notre corps. Prêter attention, et, à plus forte raison, contrôler ses habitudes alimentaires ne se limite pas à une question de force de volonté.

Si ce sujet est compliqué pour une grande part de la population, nous constatons dans notre pratique quotidienne combien il est difficile, pour des personnes présentant des troubles psychiques, de s'alimenter sainement.

Pratiquement :

En moyenne une quinzaine de repas sont servis à l'accueil au quotidien, tout au long de l'année. Consciente des points cités plus haut, notre équipe de professionnels met autant que possible une attention particulière sur le thème de l'alimentation, notamment en élaborant des repas sains et variés en collaboration avec les usagers qui souhaitent participer à la cuisine, et en les rendant attentifs aux principes de base d'une alimentation saine.

Divers points ont retenu particulièrement notre attention :

- Les usagers fréquentant l'Espace d'accueil et d'expression consomment majoritairement des médicaments pour faire face à leurs troubles psychiques. Ceux-ci peuvent parfois altérer la sensation de satiété et ont des effets la plupart du temps néfastes sur le métabolisme, engendrant notamment une tendance au surpoids.

- Malgré le fait que les personnes sous traitement médicamenteux soient tenues informées des effets secondaires de ceux-ci, les mesures à prendre afin de les réduire ne font pas, ou trop rarement, partie de la prise en charge qui leur est proposée.
- Sachant combien la maladie psychique diminue la motivation personnelle, il est avéré que pour toute personne malade, il est compliqué de pouvoir gérer son alimentation de manière autonome, sans qu'elle soit encadrée, au moins dans un premier temps.
- Pour les mêmes raisons de difficultés de motivation, une grande partie de nos bénéficiaires ont besoin d'être accompagnés dans une démarche de mobilisation physique (marche, exercices de recentrement, etc).
- L'alimentation est très souvent (et pas uniquement pour les personnes souffrant psychologiquement), un refuge face à l'anxiété.

Observations qui nous ont menés à lancer un projet dès 2015

Soucieux d'améliorer la prise en charge autour du thème de la santé et de la nutrition, à la demande des usagers de l'association, et grâce à des dons (financiers), un atelier sur le thème de la sensibilisation à la diététique s'est développé, à raison d'une fois par mois, durant les années 2015 et 2016.

La fréquentation de l'atelier a montré un réel intérêt de la part des usagers, chaque atelier a vu une moyenne de six participants, touchant en tout une vingtaine de personnes différentes, de manière directe, car ayant participé à l'atelier, et autant de manière indirecte, car ayant profité de déguster les mets préparés dans l'atelier. Le plaisir de faire à manger ensemble et de partager le repas, la découverte d'aliments nouveaux, l'envie d'apprendre à cuisiner de manière autonome, l'intérêt pour la nouveauté ont été les constats positifs des participants. Certains ont regretté de ne pas pouvoir appliquer seuls les recettes chez eux, par manque de pratique. Nous avons aussi entendu leur regret de ne pouvoir appliquer plus régulièrement leurs découvertes dans le cadre de l'association.

Ecueils observés

La préparation du repas de midi en - dehors d'un atelier - nécessite une certaine autonomie et un savoir-faire de la part des usagers. Comme nous l'avons vu un repas à midi est attendu par une quinzaine de personnes en moyenne. Le professionnel, qui gère les aléas de l'accueil, ne peut pas, dans ce contexte quotidien, accompagner une personne qui fait ses premiers pas dans la confection d'un repas.

C'est là, qu'un besoin d'un encadrant spécifique et permanent s'avère nécessaire.

Redéfinition et nouveau projet

Forts de l'expérience acquise, et en tenant compte des remarques des usagers, il nous semble indispensable de poursuivre et d'adapter ce projet.

Il apparaît que notre objectif de sensibiliser les personnes souffrant de troubles psychiques sur le thème de la nutrition, correspond à une réalité du terrain qu'il est possible d'effectuer si nous en trouvons le financement.

De manière concrète, la suite pourrait prendre la forme suivante :

Application pratique

Cours de cuisine - atelier en petit groupe, dans le cadre de notre association, une fois par semaine, comprenant :

- Choix, réalisation et dégustation de recettes équilibrées sur des thèmes simples (les saisons, tout en un plat, les soupes, le cru, etc...)
- Achat des produits nécessaires à chaque recette avec une sensibilisation au choix de produits locaux et de saison, ayant un bon rapport qualité prix.
- Echange et discussion autour des satisfactions, améliorations potentielles, difficultés, projets, etc...
- Réalisation d' un recueil de recettes simples et économiques applicables dans le quotidien pour faciliter leurs réalisations en dehors de l'association.

Aspects didactiques

- Information, présentation, lectures (théorie et pédagogie), visites, événements, en lien avec l'alimentation.

Aspect social, intégration

- Passage du cours de cuisine - atelier en petit groupe à la réalisation de repas pour un plus grand nombre, à midi, à l'Espace d'accueil et d'expression, accompagné par un professionnel.
- Participation à la création de repas lors d'événements particuliers (fêtes, etc...)
- Organisation d'événements, par exemple soirées à caractère social, ici dans le lieu ou ailleurs en ville, favorisant la prise de confiance et l'estime de soi.

Perspectives

Comme dit précédemment, les habitudes alimentaires sont soumises à plusieurs influences, la démarche est ici d'étendre, par des pratiques différentes sur ce sujet, les nouveaux acquis afin que les usagers concernés puissent avoir de meilleures chances de se maintenir en santé.

Potentiellement, il nous semble que la mise en route de ce nouveau projet pourrait permettre aux bénéficiaires d'acquérir des outils pour pouvoir cuisiner de manière autonome pour soi ou pour d'autres. D'entamer et d'approfondir une réflexion et une prise de conscience mettant en lien la santé du corps et la santé mentale. De gagner en confiance et en estime d'eux-même.

Finalement, ce projet servira à maintenir et à améliorer la santé mentale des bénéficiaires en prenant mieux soin de leur santé physique.