



LITHUANIAN UNIVERSITY  
OF HEALTH SCIENCES

# Alimentation autonome

Pour les malvoyants et les aveugles



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# Introduction

Il existe toute une série de techniques et de dispositifs d'adaptation, qu'ils soient ou non de nature visuelle, pour aider les personnes à manger de manière autonome à la maison et au restaurant.

Pour que le repas reste agréable, les règles de base s'appliquent : bon éclairage, contraste entre la vaisselle et la table, sous-verres, couverts, assiettes et condiments toujours placés au même endroit.

Le VIP doit maîtriser un certain nombre de techniques pour être en mesure de s'alimenter de manière totalement autonome. Il s'agit notamment d'identifier les aliments dans une assiette, de les couper, de verser des liquides, etc.

# Trouver un siège à la table

- **Localisez la chaise** en posant une main sur le dossier, vérifiez si elle est occupée.
- **Tirez la chaise et asseyez-vous**, contrôlez la position du corps par rapport à la table et à la couverture.
- Après vous être assis, **familiarisez-vous avec l'environnement** en faisant glisser discrètement vos mains sur la surface de la table et en essayant de trouver l'emplacement des couverts, de l'assiette, du verre, de la salière, etc.

# Le cadre EPIC

La stratégie générale utilisée pour organiser un plan de traitement des activités alimentaires comprend 4 domaines :

1. Modification de l'environnement
2. Adaptation du processus
3. Présentation de l'équipement
4. Modification du produit final /  
Simplification des tâches

# Modification de l'environnement

- Incorporer une lampe de travail portable (A).
- Placer les aliments plus foncés sur une assiette claire, sans motif (B).
- Recouvrir une table brillante d'une nappe au fini mat.



(B)

# Adaptation du processus

Faire décrire l'emplacement des aliments en fonction de la position de l'horloge ou de la position droite/gauche/supérieure/inférieure ; faire en sorte que les aliments soient placés de manière cohérente dans l'assiette.

Les positions de l'horloge peuvent décrire l'emplacement des aliments sur l'assiette ainsi que l'emplacement des ustensiles et des autres récipients contenant des aliments et des boissons sur le couvert et sur la table en général.



# Introduction de l'équipement

- Utiliser les dents de la fourchette ou la pointe du couteau pour tapoter autour de l'assiette de manière organisée afin de déterminer l'emplacement des différents aliments.
- Utiliser une plaque sectionnée (A)
- Utiliser une plaque à pelle - avec un bord surélevé (B)



(A)



(B)

# Modification du produit final / Simplification des tâches

Sélectionnez une version plus facile à détecter de l'aliment ou du groupe d'aliments désiré (carottes en tranches plutôt que petits pois, œuf au plat sur du pain grillé plutôt qu'œuf au plat avec du pain grillé à côté).



# La "technique de localisation"

Utilisé lorsqu'un client souhaite localiser un objet sur la table de manière discrète et prudente, sans renverser les objets.

Cette technique encourage le client à explorer le plateau de la table de manière délibérée et méthodique en commençant par situer le bord de la table devant lui.

Les mains sont légèrement recourbées et sont déplacées de façon circulaire en s'éloignant du bord, en localisant les objets avec le dos des doigts et en contournant les autres. [1]



- A. S'asseoir perpendiculairement au bord de la table
- B. Localiser le bord de la plaque à l'aide des doigts serrés
- C. Avancer la main, doigts repliés, pour localiser le gobelet.
- D. Saisir la tasse avec la main [1]

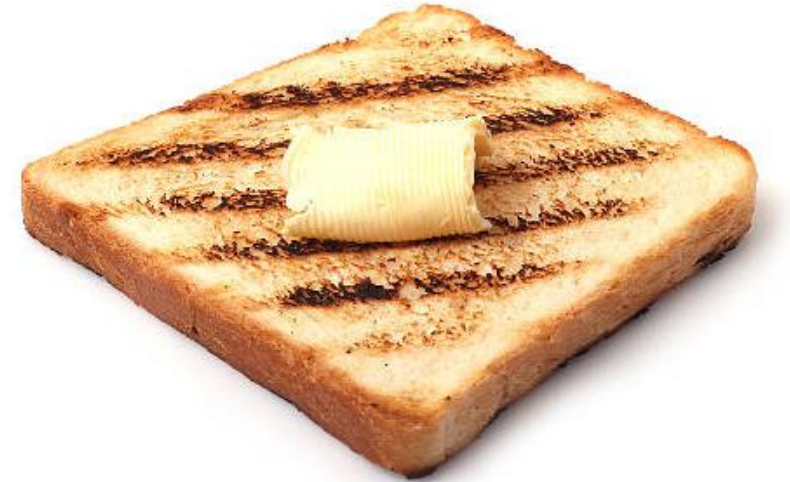
Pour remettre un objet tel qu'une salière, un beurrier ou une tasse sur la table, utilisez une main pour repérer un espace libre sur la table et l'autre main pour tenir l'objet que vous remettez sur cet espace.

Gardez votre main sur le plateau de la table jusqu'à ce que l'objet ait été replacé sur la table.

# Pâtes à tartiner et condiments

Les condiments tels que le beurre peuvent être placés au centre du pain et étalés vers l'extérieur ou placés dans le coin supérieur droit ou supérieur gauche du pain et étalés de haut en bas de manière à se chevaucher.

L'épaisseur du pain, mesurée par le couteau, indique la couverture. À la maison, l'index, placé sous le rebord d'une bouteille de vinaigrette ou de Ketchup, peut détecter l'écoulement du condiment.



- Lors d'un repas à la maison, l'index, placé sous le rebord d'une bouteille de vinaigrette ou de Ketchup, peut détecter l'écoulement du condiment.
- Il est possible d'acheter des becs verseurs à portion contrôlée à placer sur les récipients contenant du vinaigre, de l'huile et d'autres liquides de ce type.
- Dans un restaurant, le client peut demander à ce que ces condiments soient servis dans une petite coupelle à côté. Si le client souhaite limiter la quantité de vinaigrette sur la salade, il peut tremper sa fourchette dans la vinaigrette avant de percer la salade.



La pratique et l'attention à des indices subtils sont nécessaires pour pouvoir évaluer la présence et la taille d'un morceau de nourriture sur un ustensile en notant son poids.

Le client doit sentir discrètement l'emplacement de l'aliment sur le bord de l'assiette et le déplacer vers le centre de l'assiette.

Cela empêche les aliments de glisser de l'assiette et permet à la personne de trouver plus facilement les aliments restants.

# Verser des liquides

Il existe un large éventail de dispositifs et de techniques pour verser des liquides chauds ou froids.

Le versement peut être amélioré en utilisant des **tasses** et des gobelets **contrastés** (par exemple, du café noir dans un gobelet blanc).

La verrerie transparente doit être évitée dans la mesure du possible.

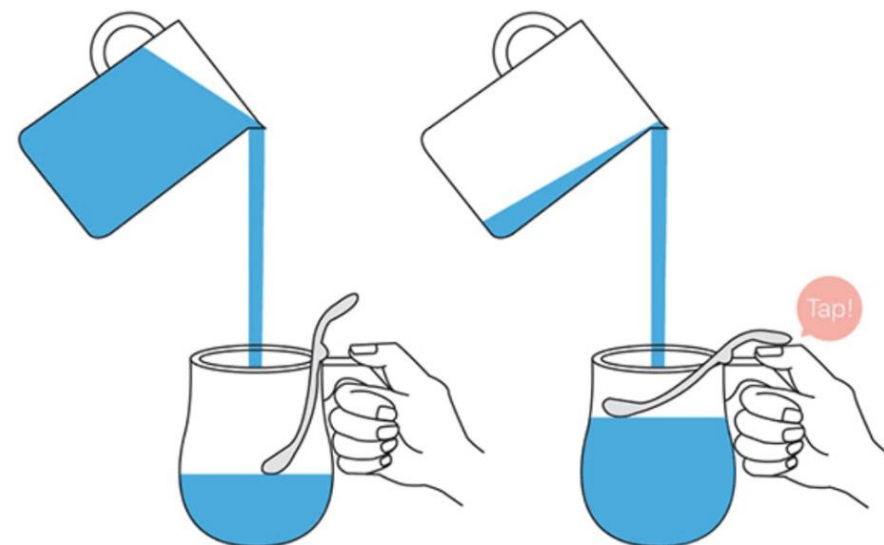
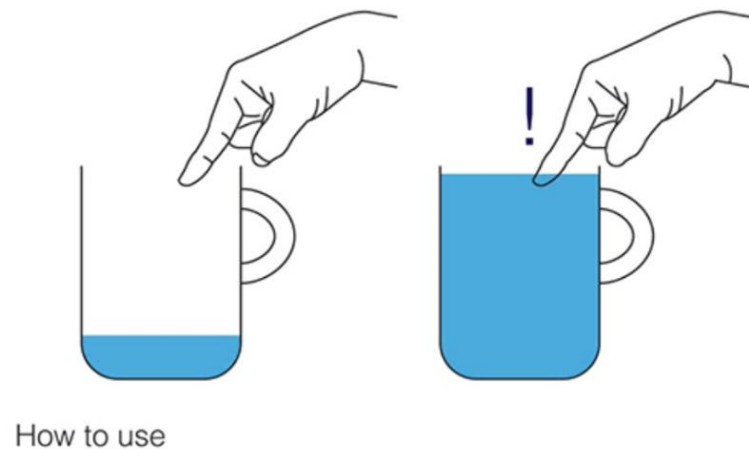


Lorsque le gobelet commence à se remplir d'eau, la bouée reliée à la poignée du gobelet s'élève progressivement grâce à la flottabilité.

La bouée montante indique le volume d'eau en stimulant le pouce. Elle aide donc les personnes aveugles à verser de l'eau dans la tasse ou à remplir une tasse d'eau de manière pratique et hygiénique.



yankodesign.com



Une **pointe de doigt insérée** juste à l'intérieur du bord d'une tasse, la deuxième articulation reposant sur le bord, peut être utilisée pour détecter la hauteur du liquide versé.

Le même bout de doigt permet de localiser et de guider le bec (bec à 9 heures) lorsqu'il est aligné avec la poignée du pichet à 3 heures) jusqu'au centre du verre, le bec touchant le bord intérieur mais ne reposant pas dessus, pendant que l'on verse.



L'un des aspects essentiels de cette technique de versement est de verser lentement afin de laisser au bout du doigt suffisamment de temps pour détecter la montée du liquide.

Avec une pratique structurée, une personne peut rapidement apprendre à verser des liquides en fonction du poids et de la sensation en seulement **10 à 20 essais** sans vision.

Lorsqu'il verse le liquide, le client peut être attentif aux indices non visuels, par exemple en écoutant les changements sonores lorsque le liquide atteint le haut de la tasse, et en notant les changements de **poids** et de **température** sur la paroi du verre.

*IL EST IMPORTANT DE S'EN SOUVENIR :*

*La chaleur n'est perceptible qu'au bout de 5 à 10 secondes, en fonction de l'épaisseur de la tasse : seuls le verre et la porcelaine transmettent la chaleur, les autres matériaux (comme le grès ou la terre cuite) l'isolent.*



Un "décompte" peut être établi pour un verre de taille spécifique.

Des balles de ping-pong et des glaçons **colorés** flottent et peuvent être utilisés pour indiquer que le liquide a atteint le niveau souhaité.

Une goutte de **sirop permet de** voir le niveau (pour les malvoyants).

Peu à peu, on peut reconnaître quand le verre est presque plein ou être guidé par le son (pour les aveugles).



Un produit appelé indicateur de niveau de liquide (LLI) peut être utilisé pour détecter la hauteur du niveau de liquide.

Ce dispositif est accroché au bord de la tasse ou du verre, les dents étant placées à l'intérieur du bord de la tasse.

Les broches émettent un signal non visuel (bip, musique, vibration) lorsqu'elles détectent un liquide chaud ou froid.



# Manger des légumes

Il est possible de manger des légumes ou des céréales plus petits (pois chiches, sarrasin, etc.) en poussant l'ustensile plein contre un "*tampon*", qui peut être le couteau, la purée de pommes de terre ou un morceau de pain.

- Déplacez la fourchette plate vers le couteau pour ramasser les légumes.
- Ramener régulièrement les légumes au centre de l'assiette à l'aide de la fourchette.

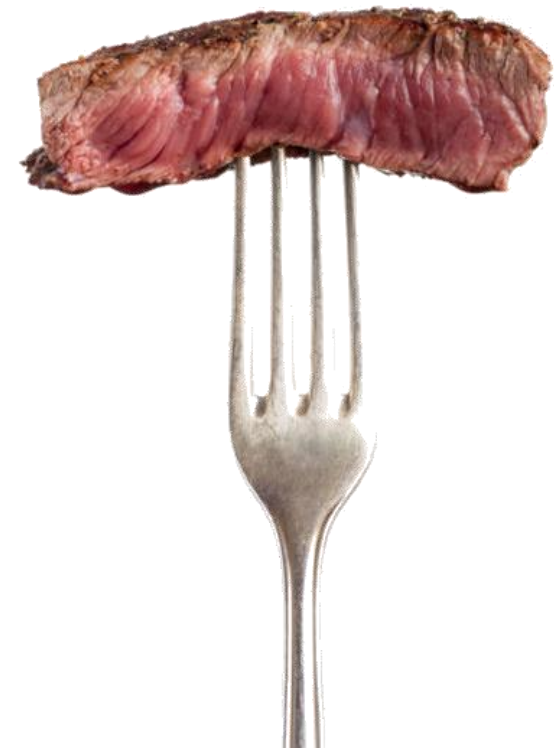
Il est possible d'acheter une assiette à bord haut, une assiette avec des séparateurs ou une protection d'assiette et de l'accrocher au bord de l'assiette.

Lorsque l'on mange des légumes qui peuvent être percés avec une fourchette (par exemple, des pommes de terre), la fourchette est tenue verticalement vers le bas, le légume est percé, le couteau est tenu devant la fourchette, afin de fixer le légume.



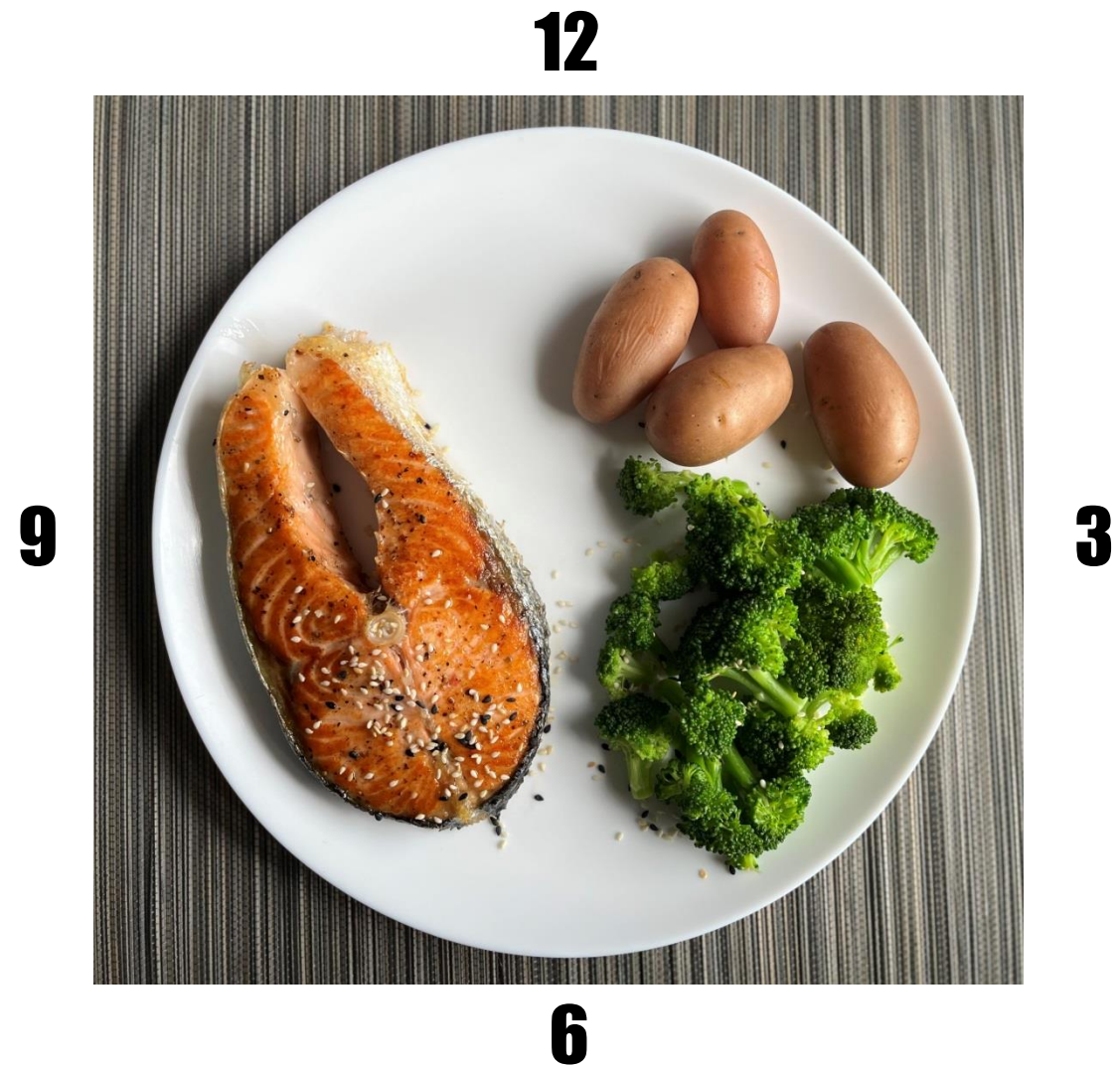
# Aliments à découper : viande

- Identifier la forme et la taille d'un morceau de viande en utilisant des couverts.
- Placez un morceau de viande à 7 heures sur l'assiette (pour les gauchers, à 5 heures).
- Faire glisser la fourchette du bord de l'assiette jusqu'à ce qu'elle s'arrête.
- Repérer le bord de la viande avec le couteau et insérer les dents de la fourchette vers le bas à environ 1 à 2,5 cm du bord de la viande, puis faire glisser le couteau le long des dents de la fourchette pour guider la coupe, créant ainsi un morceau de la taille d'une bouchée.
- Couper la viande avec le couteau jusqu'à ce que vous sentiez qu'elle est entièrement coupée.
- Pour les plats de viande tendres, vous pouvez utiliser uniquement une fourchette et, à l'aide d'un couteau, placer un morceau sur la fourchette.



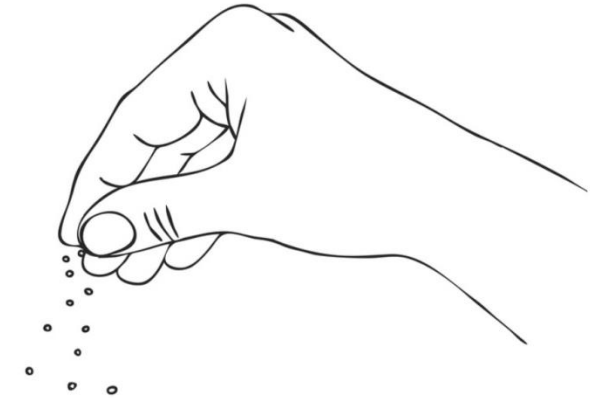
Il est plus pratique de manger la viande et les légumes séparément.

Toutefois, si vous souhaitez les manger ensemble, vous pouvez servir la viande/le poisson en les plaçant selon le système du cadran de l'horloge, par exemple le poisson à 7 heures, les pommes de terre à 1 heure, les légumes à 4 et 6 heures.



# Assaisonnement des aliments

- Identifiez le sel et le poivre en fonction de leur poids ou de leur toucher ; le sel est généralement plus lourd et émet un son plus lâche et plus granuleux lorsqu'il est versé.
- Au lieu de secouer le sel ou le poivre directement sur le repas, secouez-le dans la paume, puis prenez-en une pincée et saupoudrez-le selon votre goût.
- D'autres condiments tels que le ketchup et la moutarde peuvent être placés d'un côté de l'assiette (par exemple à 12 heures) ou étalés sur toute la surface de la viande avant de la découper.



# Coupe des fruits

- Pour couper une pomme en deux, placez-la sur la table du côté où elle sera stable.
- Placez le couteau sur le dessus (au milieu) et appuyez dessus avec votre autre main pour le maintenir stable.
- Une fois que vous avez obtenu les deux moitiés de la pomme, placez la pomme côté plat sur la table.
- Prendre un couteau, mesurer l'épaisseur des tranches à couper avec l'index et le pouce et couper avec le couteau.



# Le résumé de plusieurs stratégies non visuelles clés :

- L'utilisation de traits qui se chevauchent pour s'assurer qu'une zone est entièrement couverte.
- Utiliser l'image mentale d'un objet pour savoir où l'on se trouve et où l'on doit se trouver.
- Marquer un endroit avec le doigt d'une main afin d'y amener un objet avec l'autre main.
- Compter ou chronométrer pour déterminer le nombre d'incréments nécessaires pour atteindre l'objectif souhaité.
- La distance entre le bout du doigt et la première articulation est d'environ 2,5 cm.
- Utilisation d'un observateur voyant pour vérifier que la technique utilisée a permis d'obtenir le résultat escompté.
- Placer un objet dans un endroit mémorable qui a une signification pour le client.
- Se référer aux positions de l'horloge pour déterminer l'emplacement d'un objet.
- D'autres stratégies non visuelles courantes seront présentées dans les chapitres suivants.

# Références :

1. Whittaker, Stephen G.. Low Vision Rehabilitation : A Practical Guide for Occupational Therapists (Réadaptation en basse vision : un guide pratique pour les ergothérapeutes). 2015 ; 306-308.
2. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Interventions d'ergothérapie pour améliorer la performance des activités quotidiennes à domicile chez les personnes âgées.
3. Ponchillia PE, Ponchillia SV. Foundations of Rehabilitation Teaching With Persons Who Are Blind or Visually Impaired (Fondements de l'enseignement de la réadaptation avec les personnes aveugles ou malvoyantes). New York, NY : American Foundation for the Blind ; 1996 : 3-21.
4. McSweeney MS, O'Hare F, Deverell L, Ayton L. The role of vision with drink pouring and other daily tasks. In : Lovie-Kitchin J, ed. Vision 2014 Abstract 2014 : 26.
5. Haymes SA, Johnston AW, Heyes AD. Relation entre la déficience visuelle et la capacité à effectuer des activités de la vie quotidienne. Ophthal Physiol Opt. 2002 ; 22 : 79-91.
6. Liu C-J, Brost MA, Horton VE, Kenyon SB, Mears KE. Occupational therapy interventions to improve performance of daily activities at home for older adults with low vision : a systematic review. Am J Occup Ther. 2013 ; 67 : 279-287.
7. *Conseils alimentaires pour les personnes malvoyantes* : [St-Louis-Conseils alimentaires pour les malvoyants.pdf](#)
8. *Verser des liquides lorsque l'on est malvoyant ou aveugle* : <https://www.youtube.com/watch?v=DtskTOHoqMQ&t=12s>