

Melina Salamin

Du plaisir dans l'assiette, la santé au bout de la fourchette

Alors qu'elle permet notre survie et assure le fonctionnement de notre organisme, l'alimentation assouvit plus que l'un de nos besoins primaires. Vecteur de lien social, source d'apprentissage, patrimoine culturel immatériel ou encore catalyseur du développement durable, voici quelques-unes des autres fonctions qu'elle remplit. Comme nous le savons, ce n'est que variée et équilibrée qu'elle nous maintient en bonne santé. Or, « une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Elle résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion. » (Société suisse de nutrition, 2020, §2). Santé et plaisir ne sont donc pas inconciliables, bien au contraire. Tous deux doivent être mis dans la balance, mais leur alliance nécessite un juste équilibre.

Le plaisir alimentaire ne provient pas que de l'ingestion de nourriture. L'exercice de la liberté, les odeurs, couleurs, textures, l'agencement de l'assiette, la convivialité d'un repas partagé ou la participation à son élaboration, en procurent tout autant. Boire et manger nous maintient en vie et peut favoriser notre santé, d'autant plus, voire à condition, qu'on y intègre une dimension de plaisir. Pour les personnes en situation de handicap, ce plaisir n'est pas toujours accessible en raison des barrières individuelles et environnementales qui peuvent l'entraver. Sensiblement plus sujettes au développement de troubles alimentaires et de problèmes de santé en lien avec l'alimenta-

tion, leur accompagnement nécessite des connaissances et la prise en considération de leurs besoins spécifiques en la matière. C'est précisément l'objectif que vise, du moins partiellement, ce dossier thématique. La première contribution (Aeschlimann et Boutrel) montre les incidences potentielles du microbiote intestinal sur la santé mentale. L'article de Luisier, Petitpierre et Delgrande introduit la thématique de l'accompagnement alimentaire en considérant la neurodiversité et l'autodétermination. En expliquant ce qu'est la dysphagie, Squillaci, Dind et Walther présentent les nombreux défis que l'alimentation pose chez les personnes polyhandicapées, tout en suggérant des implications pratiques. L'article de Collet et Pulfer livre, quant à lui, des pistes en vue de favoriser le développement des habiletés en jeu lors des temps de repas des enfants sourds ou malentendants. Pour clore ce dossier, l'interview d'Isabelle Mabilia et de Tristan Bièche nous plonge au cœur du groupe de vie *Canopée*, spécialisé dans l'accompagnement de personnes avec le syndrome de Prader-Willi.

En cette période de fin d'année, les repas vont sans doute rythmer et agrémenter les festivités. Au nom de toute l'équipe du CSPS, je vous les souhaite chaleureux et partagés avec les personnes qui vous sont chères.

Bonne dégustation !



Dr. Melina Salamin
Collaboratrice
scientifique
SZH/CSPS
melina.salamin@
csp.ch