

- **Prendre en compte les différentes cultures
des personnes âgées
dans le secteur sanitaire et social**

Module d'application à la restauration



Sommaire

Le projet CA-ME.....	3
Comment utiliser ce livret ?	3
Les aspects culturels de l'alimentation.....	4
Préparation de la nourriture, soins et nourriture culturellement congruents : qu'est-ce que cela implique ?	4
Identifier les préférences alimentaires	11
Signification de la nourriture pour les personnes âgées - aspects nutritionnels et psychologiques.	14
Alimentation, religion et identité.....	19
Alimentation et religion	19
Alimentation, identité et dignité	21
Travail personnel	22
La nourriture et les autres habitudes culturelles.....	23
Les traditions culinaires	23
Exemples de plats traditionnels avec leurs ingrédients	24
Effets des migrations sur les préférences alimentaires	26
Mon plan d'action.....	27
Evaluation.....	29



Edité avec le soutien financier de la Commission européenne. Le contenu de cette publication et l'usage qui pourrait en être fait n'engage pas la responsabilité de la Commission européenne.

Le projet CA-ME

Bienvenue dans ce programme sur l'exploration des soins culturellement congruents et centrés sur les besoins des personnes âgées issues de l'immigration.

Ce travail a été développé par des formateurs du Royaume-Uni, de Norvège, d'Allemagne et de France dans le cadre du projet Leonardo da Vinci pour la formation tout au long de la vie CA-ME (*Cultural Awareness for Minority Elders*). CA-ME regroupe les organismes suivants :

- L'université Kingston & St. George's de Londres au Royaume-Uni
- L'université populaire d'Oslo en Norvège
- Le lycée professionnel d'Etterstad en Norvège
- Kreisvolkshochschule à Verden en Allemagne
- Mangfold i Arbeidslivet, une fondation d'entreprises pour la diversité en Norvège
- Le Greta du Velay en France

Pour plus d'information ou pour utiliser d'autres résultats, vous pouvez consulter le site du projet <http://www.ca-me.eu> ou le site du Greta du Velay <http://conseil-recherche-innovation.net/ca-me>.

Vous y trouverez des ressources complémentaires, notamment un glossaire, le module de sensibilisation, le module complémentaire pour le personnel soignant et des vidéos présentant des études de cas.

Comment utiliser ce livret ?

En complément du module de sensibilisation à la prise en compte des différences culturelles, CA-ME propose deux modules spécialisés : l'un destiné au personnel de cuisine et de restauration et aux élèves des écoles de cuisine, l'autre au personnel soignant et infirmier (hôpitaux, maisons de retraite, centres d'hébergement). Ce livret concerne la restauration et le service.

Vous aurez l'occasion de réaliser différentes activités, exercices, réflexion personnelle, recherche documentaire, lectures complémentaires et études de cas. En complément sont organisées des sessions tutorées où vous pourrez échanger avec le formateur et vos collègues. Une personne de votre institution peut également vous aider.

Si vous devez utiliser des situations réelles comme exemples, demandez auparavant l'autorisation des personnes concernées et changez les noms afin qu'ils ne puissent pas être reconnus.

Le livret comprend trois chapitres, un cadre pour élaborer votre plan d'action et une évaluation. Chaque chapitre demande d'identifier ce que vous avez appris. Conservez vos réponses dans un dossier séparé et utilisez-les pour rédiger votre plan d'action. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. A la fin de chaque partie, vous pouvez revenir en arrière et réfléchir à vos réponses, si vous souhaitez les modifier.

En marge de ce cours et après le module de sensibilisation, il est nécessaire de réaliser une enquête auprès d'une ou plusieurs personnes issues de l'immigration. Pour les exercices pratiques, le temps de cuisson et de préparation des aliments varie selon ce que vous choisirez de faire.

Pour la journée de formation, apportez, si vous en possédez, des recettes ou livres de recettes de pays différents du vôtre. Si vous testez certaines de ces recettes avant la journée de formation ce sera encore mieux !

Chapitre 1

Les aspects culturels de l'alimentation

Nous allons examiner les définitions et les concepts relatifs à la culture alimentaire. Nous verrons également comment les législations nationales, les différents programmes et les différents contextes affectent notre travail. Enfin, nous nous évaluerons l'importance de la nourriture, de sa préparation et de sa présentation aux personnes âgées ainsi que l'effet des migrations sur les habitudes et les préférences alimentaires.

Préparation de la nourriture, soins et nourriture culturellement congruents : qu'est-ce que cela implique ?

Voici une définition possible :

– lorsque les aliments sont préparés et servis d'une manière qui tienne compte des besoins et des préférences déterminées par l'origine de l'individu, ses coutumes, ses traditions et sa religion.

Préparer et servir des aliments adaptés exige de connaître les différents besoins des personnes âgées en matière d'alimentation et d'essayer de répondre à ces besoins individuels, dans la mesure du possible.

Une approche qui tient compte de la culture insiste aussi sur l'importance de l'individu. La sensibilité culturelle et la capacité de préparer des aliments culturellement acceptables impliquent d'identifier les aliments appropriés aux différentes origines et aux différents individus. Il faut connaître les différents ingrédients et apprendre à préparer d'autres plats.

L'alimentation est une partie importante de l'identité culturelle et la reconnaissance de celle-ci par l'observation des préférences alimentaires et la préparation de plats spéciaux peuvent donner lieu à des expériences positives pour les personnes âgées.

Cependant, fournir de la nourriture qui soit culturellement le plus acceptable possible ne signifie pas que toutes les opérations de restauration doivent être modifiées. De petits changements peuvent suffire pour que les intérêts et les préférences de la majorité et des minorités soient également prises en compte.

Exercice de réflexion

Réfléchissez à ce que cela veut dire de préparer et de servir une nourriture adaptée aux besoins des personnes.

Savoir ce que les gens aiment manger et se préoccuper seulement de la nourriture n'est pas suffisant. Il faut que pour le personnel de restauration ait une image complète de la personne âgée et de l'ensemble de ses besoins en incluant les préférences alimentaires.

Etude de cas

« Nous ne savions que peu de choses sur son passé, mais à partir de son nom, nous avons compris qu'il était musulman, et venait d'un pays africain. Par conséquent, nous avons élaboré un « plan » sur la manière de répondre à ses besoins en termes de nourriture. Au début il ne parlait avec personne en raison de sa maladie, mais il a progressivement commencé à parler. Il s'est avéré qu'il avait grandi dans une famille norvégienne, avec des traditions et les habitudes norvégiennes, et qu'il ne voulait pas avoir de traitement spécial. Il avait presque oublié qu'il était musulman, jusqu'à ce qu'il est rentre au centre de soins, et que le personnel l'identifie comme tel. Ceci est un exemple de la façon dont nous pouvons réagir, sans faire d'enquête préliminaire, mais sur la base de notre point de vue à partir d'un ensemble d'hypothèses. Les documents qui contiennent des renseignements personnels et qui auraient pu permettre d'identifier ce facteur dans ses origines sont venus plus tard. Si nous n'avons pas cette information au bon moment, cela peut créer des problèmes, surtout si le patient est d'origine immigrée. »

(extrait d'un rapport de recherche norvégien)

Exercice de réflexion

A partir de ce texte, seul ou avec vos collègues, réfléchissez à la manière dont on peut mal interpréter les besoins ou les préférences d'une personne.

Exercice de réflexion

Décrivez trois cas en maison de retraite ou en hôpital où la nourriture et la préparation des aliments peuvent contribuer à fournir des soins qui tiennent compte de la culture.

Qu'est ce que cela veut dire de préparer et de servir une nourriture adaptée aux besoins des personnes.

Connaître la législation

Les politiques nationales et locales ainsi que la réglementation sur les normes alimentaires et la nutrition et sur les droits des patients doivent être intégrées dans notre pratique. La gestion du lieu de travail, la stratégie et la vision de la direction ont aussi des implications sur la façon de travailler et de répondre aux besoins des personnes âgées en tenant compte de leurs droits et de leurs attentes.

Recherche en groupe à partir de documents

En utilisant internet ou votre centre de ressources, recherchez la législation et les politiques relatives à votre domaine de travail. Regardez aussi les lois sur les droits des patients. Notez les informations clés. Quelles sont les implications pour les personnes issues de l'immigration ?

Exercice de réflexion

Recherchez dans des programmes de formation si les différences culturelles sont prises en compte et comment elles sont abordées. Notez les informations importantes ou celles qui vous étonnent.

Exercice

Comment est organisée la salle à manger de l'endroit où vous travaillez ?

Qui mange avec qui ? Est-ce que les groupes sont mixtes ?

Combien de temps durent les repas ?

Le processus alimentaire

Tout aussi important que le type de nourriture proposé, le processus de prise de nourriture lui-même doit être pris en compte. Bon nombre des problèmes rencontrés peuvent être très simples à résoudre. Il y a quelques points à retenir :

- Préparer la personne pour le repas en l'installant confortablement, vérifiez qu'elle n'a pas de douleur ou besoin d'aller aux toilettes.
- Vérifiez qu'elle sait que le repas est en face d'elle (en cas de problèmes de vue) et qu'elle peut l'atteindre.
- La nourriture doit être à la bonne température, ni trop chaude ni trop froide.
- La nourriture doit être appétissante. La présentation est importante ainsi que la quantité. Trop de nourriture sur un plateau peut être rebutant.
- Protégez les vêtements des chutes de nourriture avec une grande serviette de table. Évitez tout ce qui ressemble à ce que l'on utilise avec les bébés et qui pourrait gêner la dignité de la personne.
- Assurez-vous qu'une nourriture appropriée est servie, sachant qu'en fonction de la culture, certains aliments ne peuvent pas être mangés ou ont besoin d'être préparé d'une certaine manière.

Beaucoup de personnes âgées ont des difficultés pour découper ou pour mastiquer. Dans les groupes de discussions que nous avons mis en place pour élaborer ces guides, un problème fréquemment mentionné est la manière dont sont aidées les personnes éprouvant des difficultés à manger. Elles trouvent que le personnel ne prend pas toujours le temps et l'attention nécessaire. Leur dignité peut s'en trouver affectée. Ce n'est pas la peine de préparer de bons plats s'il n'est pas possible de les manger dans de bonnes conditions. Toutes les personnes âgées sont bien sûr concernées et pas seulement celles issues de l'immigration.

Notez que des aliments considérés comme adaptés pour résoudre un problème peuvent ne pas convenir à la culture de la personne âgée et que dans certaines cultures, demander de l'aide peut être embarrassant.

Etude de cas

Madame D. vit dans une maison de retraite. Sa nourriture lui est servie en même temps que tout le monde, mais comme elle ne peut se nourrir elle-même, son plat chaud refroidit souvent. Aujourd'hui un personnel ASH faisant fonction d'aide-soignant a commencé à la nourrir. En le faisant, il continue à discuter avec quelqu'un sans la regarder. Il lui présente des bouchées trop grandes et une partie des aliments retombe sur la joue et autour de sa bouche. Cet agent ne voit pas que madame D. n'ingère pas correctement et il continue à tenter de la nourrir rapidement.

Exercice de réflexion

Estimez-vous que Madame D. a été mal traitée ? Ecrivez ce que vous pensez et expliquez ce qui aurait pu être fait différemment.

Exercice

Quelles sont les principales habitudes alimentaires de la majorité de la population en France ?

Exercice

Demandez à une personne issue de l'immigration dans votre établissement quelles sont ses habitudes alimentaires. Distinguez ce qui est lié à sa culture et les variations liées à ses préférences personnelles.

Exercice de réflexion

Pensez à vos propres habitudes et traditions et à la façon dont elles se distinguent des autres personnes que vous connaissez.

1. Quelles étaient les habitudes alimentaires dans votre famille ? Dans quelle mesure les avez-vous conservées ?

2. Y a-t-il quelque chose que vous n'aimez pas du tout, mais qui est apprécié par votre entourage ?

3. Qu'est-ce qui est le plus important quand on vous sert à manger ?

Exercice de réflexion

Maintenant en référence à des personnes plus âgées, répondez aux questions ci-dessous.

1. Comment pouvez-vous en savoir plus sur l'impact que la culture et la religion ont sur le type de nourriture qu'une personne âgée d'origine étrangère pourrait préférer ?

2. Comment vous assurer que votre milieu de travail témoigne du respect et de la tolérance pour les traditions alimentaires des autres cultures ?

3. Que peut ressentir une personne dans un environnement où sa culture et ses traditions ne sont pas respectées, ou sont ignorées ?

Signification de la nourriture pour les personnes âgées - aspects nutritionnels et psychologiques.

Facteurs physiques et nutritionnels

La nourriture doit apporter l'énergie, les vitamines et les minéraux en quantité suffisante. Les préparations sont généralement décrites avec les apports nutritifs pour cent grammes. Il est recommandé de fractionner les apports en quatre ou cinq petits repas par jour. L'équivalence entre kilocalories et kilojoules est donnée par un facteur multiplicatif de 4,2 (1 kcal = 4,2 kJ). Une personne peu active a besoin d'environ 2200 kcal par jour.

Exercice

Calculez l'apport nutritif de votre petit-déjeuner (essayer de distinguer les apports en sucres, en graisses et en protéines).

Facteurs psychologiques et sociaux

Pour une personne issue de l'immigration, vieillir dans une société où les soins aux personnes âgées sont conçus pour la majorité de la population n'est pas facile. Ses besoins peuvent être différents. Beaucoup ont subi des pertes en changeant de pays. Il peut être important d'avoir des aliments familiers pour maintenir une continuité et pour qu'elles se rappellent leur enfance ou le passé. La façon dont la nourriture est servie et l'organisation des repas est aussi importante que la préparation. Les personnes âgées peuvent souffrir de malnutrition et manquer d'appétit, il est donc important de leur proposer des aliments désirables pour les encourager à manger. Parfois, de petite changements peuvent faire la différence et le seul fait d'augmenter les choix montre que les besoins des personnes sont pris au sérieux.

Cuisiner et partager la nourriture sont perçus dans la plupart des cultures comme des actes de don, de bienveillance et d'amour : c'est un aspect important des relations sociales. Les amitiés sont souvent entretenues par des repas.

Etre dépendant des autres pour la cuisine a un impact significatif sur les relations sociales que la personne peut développer, et en particulier il est difficile d'offrir l'hospitalité à d'autres. Certains demandent à leurs familles d'apporter de la nourriture pour eux-mêmes ou pour en offrir à d'autres résidents.

Exercice

Demandez à une personne âgée, si possible d'origine immigrée, comment elle trouve la nourriture proposée. Que voudrait-elle changer ? Notez ce qui vous paraît le plus important et ce qui vous étonne.

Exercice de réflexion

1. Comment le personnel de cuisine et de soins peut-il favoriser une alimentation saine ?

2. Donnez des exemples de la façon dont votre comportement ou celui de vos collègues peut affecter l'alimentation des personnes âgées ?

3. Comment répondez-vous aux besoins individuels ? Avez-vous des procédures particulières pour y répondre ?

4. Qu'est ce qui est raisonnable/souhaitable/possible ?

5. Avez-vous de bons exemples de préparation de repas adaptés ?

Etude de cas

Madame L. est originaire d'Afrique du Nord. Elle parle et rit, et a souvent des visites. Famille et amis lui apportent souvent des plats épicés. Madame L. mange peu les repas préparés à l'hôpital, mais profite de ce que sa famille apporte. Les autres résidents se plaignent du bruit de sa famille et de l'odeur de la nourriture. Les responsables pensent aussi que c'est dérangeant et ils sont pré-occupés par le fait que tant de nourriture soit apportée à madame L.

Exercice

Pourquoi est-ce important pour madame L. d'avoir de la nourriture apporté par sa famille ?

Réfléchissez sur la façon dont vous ou votre établissement considéreriez cette situation.

Exercice pratique

Créez un menu du jour pour une personne âgée d'une culture différente de la vôtre. Calculez sa valeur nutritionnelle.

Chapitre 2

Alimentation, religion et identité

Ce chapitre montre comment la religion influe sur les traditions alimentaires, sur la manière dont la nourriture est préparée, présentée ou servie. Vous identifierez les liens entre religion, ingrédients, préparation et service. Vous verrez également l'importance des aliments au sein des différentes cultures et la façon dont le goût (ingrédients, préparation et utilisation des épices) peut procurer un sentiment de familiarité et de reconnaissance de l'identité culturelle.

Alimentation et religion

Recherche complémentaire

A partir des conclusions de vos recherches précédentes, menez des entretiens avec deux personnes de différentes religions. Comment pourriez-vous leur préparer et servir un repas adapté à celles-ci ?

Personne de confession n°1

Personne de confession n°2

Plusieurs religions imposent des restrictions sur ce que l'on peut ou pas manger et sur la manière dont la nourriture est préparée.

Par exemple, un musulman ne doit pas manger de porc ou de produits qui sont faits avec des graisses animales, à moins que celles-ci soient certifiées comme n'étant pas issues du porc. Attention donc aux nombreux additifs qui contiennent des éléments issus de la viande de porc sans que ce soit toujours mentionné. Il faudrait aussi éviter de servir de la nourriture avec la main gauche, considérée comme impure. Le Ramadan est une période de jeûne entre le lever et le coucher de soleil qui a lieu chaque année (à des dates différentes). Il est suivi par les musulmans pratiquants, sauf si le jeûne met leur vie en danger (mauvaise santé, maladie ou d'autres conditions). Les musulmans ne consomment pas d'alcool.

Les prescriptions alimentaires juives sont définies par les règles de la *casheroute* qui permettent de déterminer si un aliment est *kascher*, c'est à dire convenable. L'abattage rituel permet en particulier de vider la bête de son sang. Le nerf sciatique étant proscrit mais difficile à enlever, les parties arrières des bovins ne sont généralement pas consommées. Certains mélanges ne se font pas comme la viande avec des produits lactés. L'une des conséquences en est la séparation entre les récipients pour les plats carnés et pour les plats lactés. Pendant la période de *Pessa'h* débutant avec la Pâque et durant une semaine, les aliments levés ou fermentés sont interdits.

Pendant la période du Carême (quarante jours ouvrables avant Pâques), les catholiques ne doivent pas manger les produits riches (viande rouge, confiseries, pâtisserie). Mais ce jeûne n'a pas lieu le dimanche, jour du Seigneur. Les jours où l'on communie à la messe, il est interdit de manger avant d'avoir reçu la Communion. Par tradition, les catholiques ne mangent pas de viande le vendredi. Les jeunes du Mercredi des Cendres et du Vendredi Saint continuent d'être suivis.

L'application des règles varie cependant avec les personnes et il est toujours préférable de vérifier avec elles.

Exercice

Choisissez une religion et écrivez ce que vous savez sur les règles et les restrictions qu'elle impose pour l'alimentation et les boissons.

Si les préparations demandent des ingrédients particuliers, comment est-il possible de se les procurer ?

Exercice pratique

Préparez et servez un menu adapté à une culture différente de la vôtre. Indiquez les règles particulières.

Calculez la valeur nutritive de ce que vous avez préparé.

Alimentation, identité et dignité

L'alimentation est un élément important de l'identité culturelle de chacun. Traditions et rituels nous concernent tous, quelle que soit notre culture, en nous reliant à nos familles et à nos origines. Pensez aux recettes transmises votre famille et aux traditions suivies dans votre région, par exemple à Noël.

Ces habitudes sont souvent suivies tout au long de la vie d'un individu. Si des détails changent, les plats principaux, en particulier pour les fêtes, sont généralement conservés. Les petits changements individuels peuvent passer inaperçus. Les habitudes alimentaires sont l'une des dernières choses que nous changeons. Par exemple, une enquête réalisée en Norvège montre que des personnes diabétiques et originaires du Pakistan ont rejeté la plupart des conseils diététiques, car ils ont compris ces conseils comme une injonction de manger la nourriture du pays hôte. Ils y voyaient un abandon de l'identité pakistanaise.

Une autre constatation dans un service d'endocrinologie en CHU montrait que les patientes d'origine Turque et présentant un diabète gestationnel écoutaient les mesures diététiques proposées par le médecin nutritionniste ou les diététiciennes mais ne les respectaient pas à leur domicile. Les professionnels de santé ayant fait cette constatation ont pris la décision de modifier les consignes diététiques qu'elles donnaient en les adaptant à la culture de leurs patientes.

Etude de cas

Dans une maison de retraite, les résidents peuvent choisir chaque jour entre une nourriture halal et un plat traditionnel français. Cela est très apprécié par les résidents d'origine musulmane. Un autre résident, une femme du Vietnam a peu d'appétit. Elle mange du riz et quelques légumes, mais laisse la totalité de la viande, qu'elle soit halal ou pas. Elle ne se plaint pas, mais vous êtes préoccupé par le fait qu'elle ne mange pas assez pour couvrir ses besoins alimentaires. En plus, son repas doit être jeté. Elle n'a pas de démence et est capable de communiquer, mais il est possible qu'elle parle mal le français.

Qu'allez-vous faire face à cette situation ?

Exercice

Avez-vous d'autres exemples d'adaptation du menu et de présentation de la nourriture pour satisfaire les besoins des personnes âgées issues de l'immigration ? Parlez-en avec un collègue pour trouver d'autres exemples.

Travail personnel

Le but de cet exercice est de vous aider à explorer en profondeur l'impact des religions sur la préparation et le service des aliments.

Choisissez un menu journalier typique (petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner) servi dans votre établissement. Personnalisez ce menu pour un résident de l'une des religions que vous avez étudiée avant de vous assurer que d'autres restrictions religieuses sont prises en compte.

Y a-t-il des repas qui sont totalement acceptables par toutes les religions ?

Y a-t-il des repas qui peuvent facilement être adaptés pour être conformes à la religion (en changeant ou remplaçant l'un des ingrédients) ? Décrivez comment.

Y a-t-il des ingrédients qui doivent être adaptés ou supprimés dans le menu ?

Points clés

Listez ci-dessous ce que vous avez retenu de ce chapitre.

Chapitre 3

La nourriture et les autres habitudes culturelles

Les traditions culinaires

Dans cette dernière partie, nous continuerons d'explorer la nourriture et la culture en étudiant la façon dont les traditions peuvent varier au sein des cultures. S'il existe des traditions culturelles ou religieuses, nous constatons qu'il y a des variations entre les différents pays et au sein d'un même pays, par exemple, dans les ingrédients (fruits, légumes, poisson et viande), dans les méthodes de cuisson et les épices utilisées. Cela nous rappelle combien il est important de demander à la personne elle-même son avis.

Nous verrons également comment l'utilisation d'épices, de sauces, de boissons alternatives ou des collations légères peuvent contribuer à accroître le plaisir de la nourriture tout en contribuant à un régime alimentaire culturellement acceptable.

Enfin, nous allons voir comment la migration (le déplacement dans un autre pays) peut conduire à des changements dans les habitudes alimentaires et comment des aliments traditionnels qui sont mauvais pour la santé en grande quantité peuvent aussi être préparés d'une manière saine.

Différences entre cultures

Par exemple les musulmans originaires de Somalie ont un régime alimentaire très différent des musulmans du Pakistan. Un régime somalien a des éléments érythréens et éthiopiens ainsi que des aliments en provenance de pays d'Afrique de l'Est, tandis que le régime pakistanais est plus lié à la culture indienne (malgré le fait que la majorité de la population de l'Inde ne sont pas des musulmans mais des hindous).

Dans le judaïsme il y a des règles claires sur la nourriture qui est impure et sur le type d'aliments qui ne devraient pas être mélangés, ce qui s'applique aux repas, et aussi aux ustensiles de cuisine, qui doivent être rangés séparément. Au-delà de ceci, les Juifs d'Amérique, de Russie ou d'Éthiopie ont autant de variantes dans leur alimentation que les Italiens, les Polonais ou les Suédois.

Noël est une fête chrétienne et les aliments peuvent être très différents selon les pays. Beaucoup d'autres cultures ont des célébrations particulières à la même période de l'année (par exemple, Hanukah dans le calendrier juif). Dans l'exercice suivant, vous examinerez différentes traditions de Noël.

Célébrations religieuses et traditions culinaires

1. Demandez à vos amis et à vos collègues ce que leur famille mange traditionnellement la veille de Noël, et notez les différents plats.

2. Pourquoi existe-t-il des traditions différentes dans un même pays ?

3. Quel était le plat commun que vous mangiez dans votre enfance ? Comment a-t-il évolué par rapport à vos préférences alimentaires ?

Exemples de plats traditionnels avec leurs ingrédients

Tradition turque

La cuisine turque est riche en huile d'olives qui donne des matières grasses polyinsaturées. Les légumes verts et les herbes sont consommées fraîches et sont une bonne source de fer. Du citron est souvent utilisé. Haricots, lentilles et salades apportent également du fer. Épinards, poireaux et tomates avec du fromage appelé *feta* sont également communs. Les repas sont habituellement composés de yaourt, de haricots et de lentilles, de différentes variétés de pain, de fruits, de viande et de poisson. Le boulgour, blé concassé, est servi avec différents plats.

Tradition Tamil

Elle utilise beaucoup de noix de coco et comporte donc une forte teneur en gras saturés. Cela peut avoir une incidence sur les maladies cardiovasculaires. L'*ambi* est une boisson faite de lait de coco et de jus de palme qui peut contribuer à une maladie du foie. Le jus de noix de coco immatures contient beaucoup de calcium et de vitamines. Les autres aliments du régime Tamil sont nutritifs et bons dans des quantités raisonnables. Les haricots sont des aliments riches et constituent avec des légumes verts une importante source de fer. Le poisson et le riz sont communs, et les céréales, les haricots et d'autres légumes apportent beaucoup de fibres. Les Hindous du Sri Lanka mangent du riz brun, qui contient fibres et vitamines. Beaucoup mangent maintenant du riz blanc, moins nutritif. Le riz sauté avec des légumes en sauce est également habituel. Les épices séchées à base de piment, coriandre, poivre noir, cumin donnent différentes sa-

veurs. Avec plusieurs plats, les graines de cardamome verte sont communes, ainsi que de la cannelle. La cardamome verte est ajoutée aux desserts et au thé dans de nombreux pays.

Tradition somali

Elle intègre des éléments des érythréens et éthiopiens et d'autres produits d'Afrique de l'Est. La farine de maïs est préparée en épaisse bouillie qui se fait aussi avec du mil ou du riz. De la bouillie de millet est mangée avec du lait et du beurre. Le poisson séché est commun, accompagné de riz. L'*anjero* est une grande galette à base de céréales fermentées pendant une nuit. Elle est souvent consommée avec du foie pour le petit déjeuner (riche en fer et en vitamines). Les traditions des zones côtières apportent de fortes saveurs épicées. Le thé somali est servi avec du sucre et du lait depuis l'époque coloniale.

Tradition pakistanaise

Elle est différente de la nourriture indienne, mais avec des similitudes. En Inde, beaucoup sont végétariens, et les épices utilisées sont relativement similaires. Les différences sont aussi grandes d'un district à l'autre. La *salen* est une sauce épaisse qui accompagne la plupart des plats, composés par exemple d'oignons, de tomates, de piments et de viande. Beaucoup au Pakistan mangent de la viande tous les jours s'ils ont les moyens de le faire. Le *masala*, mélange d'épices chaudes, est généralement préparé par chaque famille. Jeunes et vieux mangent du *kicheri*, un porridge à base de riz, de légumes verts, de petits haricots ronds, d'oignon finement haché et de beurre.

Tradition vietnamienne

Elle utilise beaucoup de riz, de légumes et de soupes. Des vietnamiens participant aux groupes de discussion du projet CA-ME prennent au petit déjeuner une soupe avec des nouilles et des légumes, agrémentée de menthe. Le riz est également largement utilisé dans les soupes. Sauté ou bouilli, c'est aussi le principal accompagnement de la plupart des aliments. Porc, poulet et bœuf sont les viandes les plus communes et des fruits de mer et toutes sortes de poissons sont largement utilisés. Presque tout est coupé en petits morceaux. Les aliments peuvent être pris dans un plat commun. Le riz sauté s'accompagne de légumes et de morceaux d'omelette. La sauce de poisson *nuoc mâm* est beaucoup utilisée ainsi que la sauce de soja.

Recherche personnelle

Rechercher des recettes pour cinq plats, si possible mentionnés ci-dessus. Vous pouvez également chercher dans des pays ou cultures qui vous intéressent particulièrement. Si vous avez déjà des livres de recettes, n'hésitez pas à les utiliser.

Recherchez des plats riches en vitamines et en minéraux, par exemple, avec une forte teneur en fer.

Analysez chacune des recettes en matière de nutrition.

Analysez également la difficulté que vous aurez pour les intégrer à vos menus en tenant compte :

- du coût,
- de la disponibilité des ingrédients,
- de la facilité de préparation.

Effets des migrations sur les préférences alimentaires

Changements dans la population

La diversité de la population caractérise la plupart des pays européens. Les écoles, les services de santé, les hôpitaux et les services sociaux n'y sont pas toujours préparés. En général, nous connaissons cependant d'autres aliments et d'autres cultures grâce aux magasins spécialisés, aux restaurants et aux voyages. Cuisiner avec des ingrédients exotiques est devenu plus commun.

Les traditions alimentaires sont des sources de continuité et de connaissances. Dans le même temps, le régime alimentaire est modifié par des influences extérieures, notamment le marketing de grandes entreprises.

Il en résulte des régimes souvent gras et sucrés. Ce n'est pas seulement lié à la prospérité économique, c'est aussi le résultat de la manière dont les aliments sont produits pour un marché de masse. Nous mangeons trop de viande, de sucre et de graisses et pas assez de légumineuses, de fruits et de légumes. Ces changements sont un facteur de risque pour les personnes souffrant de certaines maladies. Ces tendances entraînent de nombreuses maladies telles que le diabète, les maladies cardiaques, l'obésité et certaines formes de cancer (il existe également d'autres facteurs tels que le manque d'exercice ou les gènes).

Les personnes issues de l'immigration et les minorités ethniques

Les personnes issues de l'immigration sont davantage soumises à ces risques. Les nouveaux migrants, en particulier, sont affectés à un rythme encore plus rapide que le reste de la population, non pas parce qu'ils ont une alimentation plus pauvre, mais parce que leur régime a évolué plus rapidement et parce que des produits de base qu'ils utilisaient dans leur pays d'origine sont plus coûteux ou plus difficiles à obtenir.

Exercice

1. Quand vous étiez enfant, quels sont les cinq plats que vous avez mangés le plus régulièrement ?
Que buviez-vous pendant les repas ?

2. Qu'est-ce qui revient le plus souvent dans votre repas principal et que buvez-vous maintenant ?

3. Pouvez-vous comparer ces deux époques (qualité, apport nutritionnel) ?

3. Réfléchissez maintenant à ce que vous voulez changer dans votre travail quotidien et complétez le plan d'action suivant.

Cadre du plan d'action

Qu'est ce que je veux changer ?	Qu'est-ce qui doit être fait pour permettre ce changement ?	Quand aurais-je réalisé chaque étape du changement ?	Avec qui dois-je travailler pour pouvoir changer ?
Exemple 1. Permettre aux résidents d'avoir plus souvent des menus adaptés à leurs traditions	1a. La direction et le personnel de cuisine doivent adhérer à l'idée	Fin septembre	Direction, personnel de cuisine
	1b. Vérifier avec les résidents leurs préférences alimentaires	Début octobre	Résidents et leur famille
	1c. Trouver les recettes et les ingrédients	Début octobre	Personnel de cuisine
	1d. Recueillir l'avis des résidents après les repas et en discuter avec le personnel de cuisine	Mi-octobre	Résidents et personnel de cuisine

Evaluation

Nom : Pays : Date :

Évaluer sur une échelle de 1 à 5 (1= pas du tout d'accord, 5= entièrement d'accord)

Le module

1. Le contenu est adapté à ce que j'attendais.
2. Les sessions tutorées sont utiles.
3. Les instructions sont claires et faciles à suivre.
4. Le temps consacré a été suffisant.
5. Cette sensibilisation me permet de mieux réaliser mon travail

1	2	3	4	5

Autres commentaires

Evaluation des moyens.

1. Exercices
2. Exercices de réflexion
3. Outils à télécharger
4. Sessions tutorées
5. Auto-formation

1	2	3	4	5

Quelle est la partie la plus utile ?

Quelle est la partie la moins utile ?

Qu'avez-vous appris de transférable sur votre lieu de travail ? Citez au moins 3 éléments.

1.

2.

3.
