

## Carnet de recettes et informations...

Afin d'aider la famille et les aidants de personnes souffrant de troubles de la déglutition et plus particulièrement, les personnes atteintes de SLA (Sclérose latérale amyotrophique).

<http://acrodacrolivres.com>  
ISBN : 9782930756905



**Déglutition capricieuse ?  
Et si nous mangions...**

FABIENNE VAN CLEEMPUT

# Déglutition capricieuse ? Et si nous mangions...

FABIENNE VAN CLEEMPUT



Acrodacrolivres



Fabienne VAN CLEEMPUT

**Déglutition capricieuse ?  
Et si nous mangions...**

RECETTES

Toute ressemblance avec des personnages  
existants ou ayant existé serait purement fortuite.

Conception couverture et mise en page © Sybille  
Mortier © Case ASBL - Bou Bounoïder 2018  
ISBN : 9782930756905  
Dépôt légal : D/2018/13.587/11

\*

Pour le compte des Éditions Acrodacrolivres  
à Tilly, Villers-la-Ville, Belgique  
20178

Tous droits de traduction, de reproduction  
et d'adaptation réservés pour tous pays.

\*

L'œuvre est propriété de l'auteur.

Fabienne VAN CLEEMPUT

# Déglutition capricieuse ? Et si nous mangions...

RECETTES





## Une nouvelle vie ?

Voici en quelques lignes, une partie de la vie de mon amie Fabienne Van Cleemput.

Vous ne l'avez pas connue ?

Vous ne savez pas ce que vous avez raté comme personnage !!!

Fabienne était une femme rayonnante, de l'intérieur comme de l'extérieur, un regard pétillant avec des étoiles dans les yeux, et un caractère... explosif de bonté !

Atteinte depuis quelques années de la SLA ou plus communément appelée la maladie de Charcot.

C'est avec un courage sans faille qu'elle a réalisé un projet formidable... pour elle mais surtout pour aider les autres qui, comme elle, rencontrent des problèmes de déglutition et ce malgré son handicap !

Avec son menton, Fabienne a écrit un carnet de recettes de cuisine.

Oui, vous avez bien lu ! Elle a écrit un carnet avec son menton.

C'est grâce à son menton qu'elle dirigeait son fauteuil, qu'elle nous écrivait des mails et qu'elle a fait un carnet.

Incredible non ?

Fabienne a eu 50 ans le 19/10/2014 et à cette occasion m'avait demandé de faire la promotion de son carnet et c'est en collaboration avec cet éditeur au grand cœur, Monsieur Bou, qu'aujourd'hui on vous fait partager ce car-

net en plus de ces quelques lignes sur la vie de cette GRANDE dame.

Une femme qui a un cœur immense, une sensibilité et une envie de vivre qui nous ont arraché des sourires. Fabienne a, jusqu'à la fin, gardé son sens de l'humour, une autodérision incroyable et un regard juste de ce qui l'attendait. On a partagé des moments uniques, d'une intensité rare et sincèrement beaucoup de Bonheur.

Elle n'a pas eu peur de « mourir » mais elle ne voulait pas « ne plus exister »...

Grâce à son carnet et à toutes les personnes qui ont rendu ce projet possible, Fabienne existera encore.

Alors voilà, en espérant que Fabienne vous touchera autant qu'elle a touché toutes les personnes qui ont eu la chance de la côtoyer, je vous laisse partager quelques passages de sa vie intime et privée.

07/11/2010

*Le verdict est tombé il y a 15 jours !*

*J'ai une maladie neurologique dégénérative. Autrement dit, mes muscles fondent.*

*À ce jour, je n'ai pas encore le nom exact de ce qui me ronge mais les médecins m'ont dit que c'était grave, que cela pouvait toucher ma respiration et ma déglutition ; cela deviendrait alors vital.*

*Je me suis documentée et tout porte à penser que je pourrais avoir la SLA.*

*Je n'avais jamais entendu parler de cela avant mais là, en une consultation chez le neurologue, ma vie bascule !*

*Les statistiques sur internet sont alarmantes. Il ne me resterait plus qu'entre 3 et 10 ans à vivre...*

*La première semaine, j'ai dû encaisser le choc. J'ai pleuré quasi toute la journée pendant plusieurs jours. Je suis passée par la colère, le sentiment d'injustice et j'ai même imaginé mon enterrement.*

*On dit souvent que la maladie change les gens. Je peux confirmer et c'est instantané !*

*Je me pose beaucoup de questions et je souffre énormément. J'ai très peur de la mort.*

*Pas peur de mourir mais peur de ne plus exister. J'ai encore tellement de choses à faire !*

*Je voudrais tellement voir grandir mes petits-enfants. Je voudrais aussi voir **A. et M.** sur la bonne route et aider Alain à les guider. Enfin, je voudrais voir **Michael** se*



*prendre en mains, quitter l'enfer et aller vers une vie normale.*

*Je voudrais encore vivre le bonheur que je connais avec Alain pendant de longues années.*

*La liste est longue des choses que je voudrais encore vivre. Ai-je vraiment ma vie entre mes mains ? Est-ce que j'ai le pouvoir de stabiliser le mal ? Uniquement par ma force intérieure ?*

*« Il faut te battre ! » Voilà l'expression favorite de mon entourage.*

*Je me suis battue toute ma vie, donc ce n'est pas neuf. Ce qui est nouveau c'est cette « échéance », cette épée de Damoclès avec laquelle je devrais apprendre à vivre tout en essayant de l'ignorer.*

*Je dois trouver la force d'être plus forte que la maladie, de ne pas laisser le mal prendre le dessus.*

*La maladie est peut-être un appel au secours de mon corps ! Il me dit STOP ! C'est peut-être une chance, une chance pour moi de vivre ma vie autrement, de la vivre pleinement, de ne plus remettre à plus tard les choses essentielles, existentielles.*

*Je vivais une vie beaucoup trop difficile : en stress, émotions et manque de temps pour souffler, respirer !*

*Et au profit de quoi ? De rien ! Que du futile !*

*Si je fais le bilan de ma vie, de mes stress, de mes souffrances, ce n'est pas rien :*

*Une enfance chaotique, pas d'amour maternel, une certaine crainte de mon père.*

*Un mariage très jeune, je n'avais pas 20 ans.*

*Trop jeune, trop de responsabilités, même si ce mariage m'a rendue heureuse pendant longtemps. Le décès de Steve, je n'avais que 23 ans...*

*Le divorce, même si cela était mon choix, c'était quand même éprouvant.*

*Une trop longue période de crise avec Aurélie. J'en souffrais atrocement, et Michael qui m'en voulait également de ce divorce, ne venait quasiment plus me voir.*

*3 ans seule pour essayer de me reconstruire. La rencontre d'Alain en 2004, qui m'a énormément apporté.*

*Petit à petit je pouvais vivre mes rêves de petite fille. En même temps, il a fallu faire face à deux ans de procédures pour que les enfants d'Alain ne soient plus aux prises négatives de leur mère qui n'arrivait pas à les aimer, même si elle clamait le contraire. Je sais trop bien les dégâts que cela peut faire de ne pas se sentir aimé.*

10/11/2010

*Le neurologue confirme ses craintes, j'ai une sclérose latérale amyotrophique, appelée aussi maladie de Charcot.*

*Je me sentais vide, triste en moi mais le choc avait eu lieu il y a 15 jours, quand j'ai appris la gravité de ma situation.*

*Je vais me battre contre la maladie et le docteur Lansmanne m'a dit que si je me battais, alors il se battrait avec moi. C'est le seul qui croit comme moi que le choc de ce que j'ai vécu avec Michael est la cause évidente de cette maladie.*

*Deux ans plus tard, ma maladie.  
Mais bon cela ne changera rien, le mal est là.*

*Je voudrais trouver la force de la vaincre ! Ma vie doit changer et j'ai beaucoup de chance, Alain le comprend et partage mes idées.*

*D'abord mettre en place des choses pour me donner plus de temps pour vivre notre vie. J'ai engagé une aide-ménagère qui m'aidera dans l'entretien et je déposerai une partie du repassage. Cela libérera une bonne partie du week-end qu'on pourra consacrer à la vie de famille. J'attends les résultats médicaux définitifs cette semaine et ensuite, je passerai probablement à un horaire mi-temps ; ce qui me laissera du temps pour mes traitements.*

### Traitements :

- 1) *Le neurologue : mon technicien. Il me suivra, tentera de stabiliser la maladie et me fera profiter de l'avancement de la médecine.*
- 2) *Moi et mes aides*
  - *Kinésithérapeute : afin de garder le plus longtemps possible intacts mes muscles vivants.*
  - *Psychologue : il va m'aider à vivre la situation et à gérer mes émotions.*
  - *Sophrologue : il va m'aider à me sentir vivante.*
  - *Diététicienne : pour continuer à perdre du poids (14 kg depuis 3 mois)*
  - *Homéopathe : je dois encore y penser, peut-être peut-il m'aider, aider mon corps à accepter le traitement.*

*Je démarre une nouvelle vie.  
Je dois accepter de demander de l'aide.  
Je dois accepter l'aide.  
Je dois me sentir vivante !*

*Alain fait ce qu'il peut. Merci !*

*Mon entourage :*

*Je me suis rendue compte aussi à quel point je pouvais être importante.*

*Les différentes réactions me prouvent que je suis aimée. Cela me fait du bien. Je dois vaincre la maladie !*

*J'ai déjà vu la psy ; je pense qu'elle va pouvoir m'aider. Une vraie thérapie de fond, si cela me fait gagner quelques années de vie, alors je fonce. Je dois rester positive, cela sera la seule façon de gagner du temps. Je vais profiter de chaque jour au mieux.*

*Alain est un mari formidable, il ne sait pas quoi faire pour m'être agréable, cela fait du bien.*

*Aurélië me manque, j'ai besoin de la voir plus.*

*Aline s'inquiète beaucoup pour moi, j'ignorais qu'elle tenait autant à moi.*

*Financièrement cela sera aussi un grand changement car Alain devra sûrement m'aider. Tout le monde dira que c'est normal mais je sais que, pour lui, épargner est important. Pourtant il me répète qu'il veut m'aider, qu'on va faire les choses ensemble. Cela me fait plaisir, cela me touche. Je ne suis pas habituée.*

*Pour moi, je suis importante ! Je le suis probablement pour les autres aussi mais pour moi, il faut que j'en prenne conscience. Pour moi, je suis importante !*

*Je vais me battre pour moi ! Pour Alain, Aurélie, Michael, M., A., mais surtout pour MOI ! Si je vais bien, je pourrai être bien pour les autres.*

13/11/2010

*Première prise de Rilutek. Je n'ai pas peur des effets secondaires. Ce médicament est mon allié, je dois l'accepter. Je vais l'accepter. Mon corps sait que c'est bon pour lui.*

18/11/2010

*C'est comme j'avais dit, voilà 5 jours que j'ai commencé le Rilutek et tout va bien. Demain je passe à un comprimé entier et cela ira aussi. Je le sais.*

*J'ai trouvé un centre de kinésithérapie juste à quelques pas de la maison, c'est une bonne nouvelle.*

*Je veux arriver par ma force intérieure à stabiliser la maladie. Ce sera dur et un long chemin, j'aurai des hauts et des bas, mon moral aura des coups durs mais je passerai au-dessus.*

*Je prends petit à petit conscience de la gravité de ma maladie. Je la ressens à l'attitude de mon entourage qui se veut rassurant et encourageant, Madame Tina, la pharmacienne, mes amis...*

22/11/2010

*J'ai de plus en plus au fond de moi cette envie de guérir, de stabiliser. Je veux vivre en bonne santé.*

*Je lis le livre de Marie-Lise Labonté qui parle beaucoup d'imagerie mentale, qui est aussi ce qu'on trouve dans « le secret ».*

*Je dois essayer de vivre des imageries mentales réalistes et court terme, tout en ayant le long terme à l'esprit.*

*Je suis importante pour MOI ! Je veux vivre en bonne santé.*

*Si en même temps je pouvais donner l'énergie nécessaire à Aline qui cumule les soucis de santé, alors ce serait par-fait.*

*Après cette période Fabienne n'a plus pu écrire manuellement et ses pensées intimes se sont partagées entre ses amies où les gens qui lui rendaient visite et le reste qu'on ne connaîtra jamais...*

20/04/2015

*Le monde de Fabienne s'écroule une nouvelle fois, ses infirmières qui la lavaient, la nourrissaient, faisaient ses courses et passaient du temps avec elle, n'ont plus le droit de la nourrir.*

*Une loi est invoquée :*

*« Dans le cadre du problème posé concernant le fait de donner à manger aux personnes qui présentent des fausses déglutitions qui est légalement un acte infirmier. Sui-*

*te à une circulaire, il a été rappelé que les aides familiales ne sont pas habilité(e)s à poser ces actes. »*

*Et à partir de là, il faut se relayer pour la nourrir... de cela Fabienne ne se remettra pas.*

*Avoir les odeurs de cuisine et une infirmière devant elle mais que son époux ou sa sœur ou une amie doive passer pour la nourrir sera quelque chose qui la heurtera énormément*

*Elle entre en contact avec un ASBL :*

*ABMM (Association Belge contre les Maladies Musculaire)  
Dirigée par Jean-Marie HUET*

*Jean-Marie la soutiendra tout le long de sa maladie et fera de son mieux pour trouver des solutions qui n'arriveront pas, en tous les cas pas à temps pour Fabienne.*

*Elle demande de faire du bruit autour de cette histoire, Fabienne obtiendra une interview sur RTL-TV Online et sur une radio mais cela ne suffira pas pour faire bouger les choses.*

Début juin 2015

*Fabienne n'a plus la force depuis quelques temps de sortir du lit et d'écrire...*

*Elle me fait part des projets de vacances de son époux, qui a besoin de souffler avec ses enfants, et elle stresse à l'idée de la solitude ; elle mettra sur pied un planning de*

ministre avec des tranches horaires et envoie un mail à ses ami(e)s, qui pourrait venir quand ?

Mais finalement il en sera autrement, Fabienne n'a plus la force de se battre, elle est fatiguée, elle nous fera ses adieux dans la plus grande dignité avec sa famille et ses ami(e)s mais pas sans laisser sa trace à travers ce carnet de recettes.

Je vous en souhaite bonne lecture et bon appétit,





# Déglutition capricieuse ? Et si nous mangions...

## Carnet de recettes et informations...

Afin d'aider la famille et les aidants de personnes souffrant de troubles de la déglutition et plus particulièrement, les personnes atteintes de **SLA (Sclérose latérale amyotrophique)**.



*Je dédie ce carnet à ma famille, à mes amis et mes aidants.*

*Mon projet était d'écrire un livre, vivant, coloré et plein de photos.*

*J'ai travaillé de longues heures, pour rassembler les informations, pour écrire mes impressions et mes souvenirs.*

*Mais voilà, la maladie évolue et j'ai de plus en plus de difficultés à tenir ma tête.*

*Je force, et forcer n'est pas recommandé.*

*J'ai pris le temps d'y réfléchir, seule. Je veux ménager mes muscles afin de continuer à communiquer, le plus longtemps possible.*

*Néanmoins, je ne voulais pas gaspiller l'énergie que j'ai mise dans mon projet.*

*J'espère que ce carnet viendra en aide aux personnes qui ont une déglutition capricieuse.*

*Du fond de mon cœur, je remercie Marie-Noëlle Pirnay (diététicienne) et Marie-France Bragard, qui se sont investies et qui m'ont vivement soutenue.*

*Merci à tous ceux, sans qui ce carnet n'aurait pas pu exister.*

*Merci à tous ceux qui ont cru en moi.*

*Avec toute mon affection.*

*Fabienne*

*Fabienne Van Cleemput (août 2014)*

## Introduction

S.L.A., trois lettres qui ont bouleversé ma vie et celle de mes proches.

La Sclérose Latérale Amyotrophique est une maladie neurodégénérative qui provoque une fonte plus ou moins rapide de tous les muscles.

**La déglutition** est touchée et manger peut devenir tellement compliqué que cela nous décourage au risque de croire que cela n'en vaut plus la peine.

Pourtant, il faut se nourrir pour vivre, fournir l'énergie dont le corps à besoin pour fonctionner.

Plus de trois années se sont écoulées depuis l'annonce de mon diagnostic.

Aujourd'hui, je me déplace en fauteuil roulant électrique que je manipule comme un chef, du menton. Je n'ai plus l'usage de mes mains, ma parole faiblit.

J'ai « toute ma tête » et un appétit de vivre qui étonne mon entourage.

Être aux fourneaux a toujours été un plaisir. Ma créativité s'est enrichie et depuis trois ans, j'ai une particularité, je cuisine sans mains !

De jour en jour mes recettes s'améliorent et s'adaptent aux difficultés d'une **déglutition capricieuse**.

Je choisis une alimentation saine, savoureuse, simple, enrichie et modifiée.

Les recettes proposées s'adressent aux personnes ayant un **trouble de la déglutition**, pour qui il est essen-

tiel de modifier les textures, d'enrichir la composition des repas et qui veulent garder le plaisir de manger.

Bien manger, c'est quoi ?

Choisir des aliments de qualité, varier les saveurs, éviter les aliments vides, intégrer les céréales à nos menus, privilégier les bonnes graisses, consommer fruits et légumes, manger lentement et garder le plaisir de la table.

On peut trouver ces conseils à peu près dans tous les livres de cuisine diététique ou sites traitant de l'alimentation et la santé.

Ces informations constituent une bonne base.

Néanmoins, il faut tenir compte que chaque personne a sa propre constitution, ses restrictions médicales et ses préférences gustatives.

Il est plutôt rare de trouver des recettes pour grossir sainement.

Pourtant, un certain nombre de personnes doivent garder leur poids, voire en prendre.

Et là, c'est le vide. Il n'existe pratiquement rien comme support, encore moins si les aliments doivent être transformés, mixés.

Facile me dira-t-on ! Il suffit de mixer le repas et le tour est joué !

Pourtant, ce n'est pas aussi simple !

Pour ma part, je pense que le repas de la personne présentant un trouble de déglutition doit être cuisiné et modifié à part entière, afin qu'elle ne se sente pas à l'écart et d'éviter que le dégoût de se nourrir ne s'installe.

Je suis entourée d'une dizaine de femmes, qui viennent m'aider, me soigner et me soutenir. La cuisine est un sujet de conversation souvent à l'honneur et toutes sont curieuses de mes expériences et des informations que je leur partage au sujet de l'alimentation.

Peu à peu, j'ai changé mon regard sur l'alimentation et ma façon de manger. Aujourd'hui, c'est une question de survie.

Je me concentre sur une belle vaisselle, sur une table fleurie et sur le goût du repas servi.

Je mange avec les yeux, toutefois j'accorde beaucoup plus d'importance à la saveur du mets.

Je trouve mon plaisir dans l'élaboration de recettes, dans la recherche d'informations, d'échange d'idées et de partage.

Comme je l'ai dit, je cuisine sans mains, un peu à la façon de Rémy dans Ratatouille, je donne les directives et mes aides exécutent.

Je veux aider les personnes qui se sentent dépassés par la préparation des repas adaptés, la famille et les aidants, en partageant mes idées et mes impressions culinaires.

**Je veux faire connaître la SLA.**

## Conseils à la famille et aux aidants

Les personnes vivant un trouble de la déglutition sont généralement dépendantes pour la préparation des repas, et ont, selon le cas, besoin d'aide pour manger.

Je m'adresse spécialement à la famille et aux aidants qui se dévouent avec cœur mais qui sont quelquefois démunis face à une situation particulière et unique.

Mis à part les consignes de sécurité, donner à manger n'est pas un travail, donner à manger est un acte relationnel de haute importance.

Accorder à l'autre toute la patience et l'attention nécessaires sont preuves d'Amour.

Ce lien qui se crée est aussi nourrissant que le repas.

Il n'y a rien de plus nuisible pour notre santé émotionnelle, que l'impatience de la personne aidante ou de ne pas se sentir respecté dans son rythme.

Voici quelques pistes pour maintenir des relations harmonieuses :

Ce qui est précipité est incertain, le calme est de mise.

Permettre une certaine exigence, à ne pas confondre avec caprice.

Montrer de l'intérêt pour le plat, partager de nouvelles expériences culinaires.

Soigner l'apparence du repas, même un plat mixé peut avoir une allure festive.

Respecter les demandes, afin de susciter la confiance.

Lorsque Anne, ma cousine et amie depuis toujours, a eu son fils aîné, elle était aux aguets.

Pas question de nourrir son bébé en tenant une conversation, le papa ne pouvait quasiment pas détourner son regard du biberon.

Cela me faisait sourire. C'était son premier enfant et je trouvais son attitude normale.

Anne défendait l'importance de rester en lien avec un bébé qui ressent toutes les émotions.

Aujourd'hui, je sais à quel point c'est juste.

La dépendance physique développe les autres sens, dont la réceptivité émotionnelle de l'entourage. En effet, je suis capable de déterminer qu'un objet n'est pas à sa place, au bruit que l'on fait pour le ranger. De même, je ressens clairement l'état d'esprit de la personne qui m'aide à manger.

## **Informations importantes**

Les personnes atteintes de SLA éprouvent des difficultés à avaler. Ces troubles de la déglutition peuvent conduire à avaler de travers.

Il est très important d'adapter l'alimentation afin d'améliorer la qualité de vie et éviter les fausses routes qui peuvent être source d'infection pulmonaire.

Les conseils s'adressent à toutes les personnes ayant une déglutition difficile, quelle qu'en soit l'origine.

Voici quelques habitudes de vie à adopter :

- Manger dans le calme.
- Rester concentré sur le repas.
- Éteindre toute source de distraction, télévision, radio...



- Ne pas rire ou parler en mangeant.
- Adopter une position correcte, buste droit, tête légèrement inclinée vers l'avant.
- Éviter de pencher la tête en arrière.
- Prendre des petites bouchées, gorgées. *Parfois une trop petite quantité peut devenir ingérable en bouche. Cela dépend de la texture de l'aliment. Il vaut mieux tester la première bouchée.*
- Fractionner les prises de repas et ainsi limiter la fatigue.
- Choisir des boissons très froides ou chaudes, aromatisées, pétillantes...
- Boire à la paille ou se servir de récipients adaptés. *Les personnes atteintes de SLA peuvent ressentir un manque de force pour boire à la paille. Choisir des pailles de grand diamètre et raccourcir la longueur. Un verre peut convenir ou pas, selon sa taille, sa largeur... Faire des essais, encore et encore, il existe forcément une formule qui convient.*
- Les aliments secs, non glissants, émiettés, non liés sont à éviter.
- Préférer des plats en sauce, des textures onctueuses et goûteuses.

Lorsqu'une tierce personne est nécessaire pour aider aux repas, il est fonda-mental qu'elle soit informée de vos difficultés à déglutir.

L'aidant doit s'installer à hauteur et face à la personne aidée, il doit rester concentré et doit utiliser le code de communication établi.

La liste d'aliments ci-dessous est informative et ne concerne que la déglutition

Les aliments conseillés sont les plus sécurisants.  
Certains aliments sont déconseillés car ils sont irritants et provoquent la toux.

### **Conseillés**

Boissons pétillantes, très froides.  
Flans, purées, mousses.  
Yaourts, fromage frais, œufs, fromage fondu.  
Potages, veloutés.  
Compotes, panades, smoothies.  
Glaces, crèmes, pudding, chantilly.  
Crème fraîche.

### **Conseillés SI modifiés, mixés ou incorporés à d'autres aliments !**

Jus d'oranges, citrons, fruits.  
Semoule, riz, céréales, pâtes.  
Viandes et poissons, fromage, jambon...  
Légumineuses (petits pois, haricots...)  
Herbes aromatiques (basilic, estragon...)  
Légumes cuits (épinards, champignons...)  
Chocolat, moutarde, vinaigre.

### **Fortement déconseillés tels quels**

Alcool.  
Boissons tempérées.  
Pommes de terre nature, pain, biscottes, biscuits, chapelure.  
Viandes et poissons en morceaux, panés. Charcuterie.

Moules, crustacés.

Crudités.

Peau des tomates, filaments des légumes (céleri, asperges...)

Fruits en morceaux ou au sirop.

Fruits secs.

Pâtisserie sèche, poivre non moulu, cornichons, pizzas.

## Bases nutritionnelles

Je comprends très bien que, pour certaines personnes, les termes nutritionnels ressemblent à des mots issus d'une autre planète.

Cependant, il est primordial d'acquérir quelques bases et comprendre les raisons pour lesquelles tel aliment est plus intéressant qu'un autre.

Règle importante, il faut toujours, toujours, préférer un aliment apprécié et manger avec plaisir.

Je passe aux choses sérieuses...

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner.

Nous trouvons cette énergie vitale dans l'alimentation et elle se quantifie en calories.

L'alimentation est composée d'éléments nutritifs. **Certains fournissent de l'énergie, c'est le cas des lipides, des glucides ou encore des protéines.**

**D'autres n'apportent pas de calories mais jouent un rôle essentiel, comme les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments. Sans oublier l'eau !**

Les personnes ayant des troubles de la déglutition mangent très lentement et moins.

L'apport en calories diminue, l'organisme manque d'énergie et une perte de poids s'ensuit.

Que faire ? Enrichir les repas sans augmenter la quantité !

Comment ? Choisir des aliments riches en énergie !

Exemple : 100gr de salade = 15 calories et 100gr de parmesan = 395 calories !

Néanmoins, il faut garder une alimentation équilibrée et variée.

Il n'est pas question de ne manger que du fromage !

### Les nutriments énergétiques :

Les protéines sont avant tout des éléments bâtisseurs.

On distingue :

- Les protéines d'origine animale. (Œufs, viandes, poissons, produits laitiers)
- Les protéines d'origine végétale. (Légumineuses, céréales, graines germées)

Les glucides, sucres, constituent les éléments privilégiés de l'organisme.

On distingue :

- Les glucides complexes. (Pain, féculents)
- Les glucides simples. (Les aliments sucrés)

Les lipides, graisses, constituent une réserve considérable pour l'organisme.

Ils sont souvent accusés d'augmenter le taux de cholestérol ou de faire grossir.

Ils n'en sont pas moins indispensables à l'équilibre alimentaire

Je pourrais encore écrire des pages entières sur le sujet et détailler les détails, mais j'en reste aux bases pour ne pas me perdre.

### Quels sont nos besoins énergétiques journaliers ?

Cela dépend du sexe, de l'âge et de l'activité physique de chaque personne.

#### À titre indicatif, voici les apports conseillés :

Une femme entre 20 et 40 ans ayant une

- faible activité : 1900 calories.
- activité moyenne : 2200 calories.
- activité intense : 2400 calories.

Une femme après 40 ans ayant une

- faible activité : 1800 calories.
- activité moyenne : 2000 calories.
- activité intense : 2300 calories.

Un homme entre 20 et 40 ans ayant une

- faible activité : 2400 calories.
- activité moyenne : 2700 calories.
- activité intense : 3080 calories.

Un homme après 40 ans ayant une

- faible activité : 2250 calories.
- activité moyenne : 2500 calories.
- activité intense : 2900 calories.

Les personnes consommant moins de 1500 calories par jour présentent inévitablement des déficiences en certains minéraux et vitamines.

## Particularités métaboliques et nutritionnelles pour la SLA

Paradoxalement à l'inactivité, la sclérose latérale amyotrophique cause un hyper métabolisme.

C'est-à-dire que la dépense énergétique au repos augmente et la masse maigre (Les muscles) diminue progressivement.

Une alimentation riche en protéines est vivement conseillée.

### Apports recommandés :

35 calories /kg de poids corporel /jour.

#### Exemple :

Une personne pesant 60kg devrait en consommer 2100/jour.

On se base sur le poids idéal de la personne.

1 à 1,5gr de protéines /kg de poids corporel /jour.

#### Exemple :

Une personne pesant 60kg devrait en consommer entre 60 et 90gr/jour.

#### Attention :

100gr de salade = 1,4gr de protéines et 100gr de parmesan = 40gr de protéines.

Singulièrement, l'excès de poids et l'hyperlipémie (Taux de graisse élevé dans le sang) sont bénéfiques à la survie des personnes atteintes de SLA.

Un taux trop élevé en cholestérol ne sera pas traité avec des statines.

Afin de limiter la constipation et la gastro parésie (Estomac paresseux !), il est recommandé de consommer des aliments riches en fibres, de surveiller l'hydratation et de fractionner plusieurs petits repas sur la journée.

Il n'est pas nécessaire d'enrichir les apports en vitamines et minéraux, sauf en vitamine D.

*(Source : Hôpital Erasme - Journée de la diététique thérapeutique - Prise en charge nutritionnelle des patients atteints de SLA. - Dr. Rémy G.)*

Quelle que soit l'origine du trouble de la déglutition, pour avoir un organisme en équilibre, il faut une alimentation variée, saine et savoureuse.

Il existe une telle variété de produits, que tous les goûts sont possibles.

Je suis persuadée que notre organisme reconnaît ce qui est bon pour lui.

Apprenons à écouter notre corps et à lui faire confiance.

Apprenons à nous alimenter en conscience.

Bon, si une sensation d'avoir besoin de boire quelques verres de très bon cognac se faisait ressentir, il serait fort à parier que l'égo y soit pour quelque chose !

Revenons à nos protéines...

Je résume : manger c'est vivre, équilibrer les repas est essentiel, boire est vital et augmenter l'apport en protéines est judicieux dans certains cas.

Comment trouver les aliments riches en protéines ?

Nous les trouvons à peu près partout, mais en quantité et qualité très variables.

La composition des aliments est souvent clairement indiquée sur l'emballage.

Je vous propose ci-dessous, une liste des produits de base dont la teneur en protéines est élevée.



### Protéines d'origine animale :

Œufs.

Viandes : Bœuf, veau, agneau, abats, canard, poulet, jambon, porc, lapin, boudin noir, foie gras...

Poissons : Cabillaud, saumon, plie, hareng, sardines, maquereau, sole, crevettes, homard, caviar, thon, saumon fumé, anchois, crustacés...

Produits laitiers :

Fromage fondu, brie, camembert, fromage frais, parmesan, mascarpone, lait en poudre, lait concentré sucré, crème fraîche, gruyère, roquefort, petit suisse, mozzarella...

### Protéines d'origine végétale :

Tofu, haricots blancs, pois cassés, cacahouètes, lentilles, pois chiches, avoine, quinoa, boulgour, semoule, noix, noisettes, amandes, graines de lin, graines germées, pâtes...

### Équilibre de protéines dans notre assiette :

Idéalement, nos repas devraient se composer de :

60% de protéines d'origine animale,

- dont 50% de viande, poisson, œufs et 50% de produits laitiers.

40% de protéines d'origine végétale.

Exemple de menu, pour une personne dont le poids idéal serait 60 kg et les besoins en protéines de 60 gr par jour.

*Une personne du même poids, ayant une SLA devrait augmenter l'apport en protéines à 90 gr par jour.*

Matin :

30 gr d'avoine : 3 gr de protéines.

200 ml lait entier : 6 gr de protéines.

30 gr de camembert : 7 gr de protéines.

10h :

125 gr yaourt à la grecque : 4 gr de protéines.

Midi :

100 gr de saumon frais : 20 gr de protéines.

50 gr de pâtes : 6 gr de protéines.

16h :

25 gr de chocolat. (Forme au choix, mousse, flan...) : 2 gr de protéines.

Soir :

260 gr de champignons : 5 gr de protéines.

100 gr de tofu soyeux : 5 gr de protéines.

Ce qui fait un total de 58 gr de protéines dont 20 gr de poisson, 17 gr de produits laitiers et 21 gr d'origine végétale.

**Ce menu est uniquement basé sur les apports nécessaires en protéines.**

**Il est essentiel d'y rajouter : des fruits, légumes et de la matière grasse.**

En accommodant cet exemple de menu avec un légume, une sauce, des œufs, du fromage ou des fruits, l'apport en protéines augmente encore, puisqu'on les trouve quasiment partout.

Faut-il faire la chasse aux protéines, chaque matin ?

Non ! Laissons les calculs savants aux professionnels de la nutrition.

Néanmoins, savoir de quoi sont composés nos repas, « comprendre » ce que nous mangeons et appliquer tant que possible les recommandations, aidera à garder notre organisme en équilibre.

Je propose de choisir un jour par semaine pour faire le point sur le contenu de notre assiette.

Au fil du temps, nous prendrons de nouvelles habitudes pour notre santé et notre bien-être.

Moi, j'y ai pris goût et je me documente chaque jour un peu plus, sur les secrets de la nutrition.

J'ai soif d'apprendre et j'en ai encore pour des années de découvertes.

Maintenant, j'aborde un sujet épineux ! **Les graisses !**

Comme la matière est vaste et complexe, je m'en tiens à l'essentiel.

Je résume de façon simpliste les innombrables documents que j'ai lus, en utilisant un vocabulaire courant, ou presque !

Les lipides ont la vie dure, accusés de beaucoup de maux, les graisses sont pourtant indispensables à une bonne santé.

Ceux-ci fournissent au corps humain des acides gras « essentiels » que l'organisme est incapable d'élaborer.

Nous sommes obligés de les trouver dans l'alimentation.

Les lipides comptent parmi les nutriments énergétiques : 1 g fournit 9 calories.

Les lipides devraient fournir entre 30 et 35% des calories totales de la journée.

Ils facilitent également l'absorption des vitamines A, D, E et K.

Les lipides que l'on retrouve dans l'alimentation se composent essentiellement (98%) de triglycérides.

Ils sont le constituant principal de l'huile végétale et des graisses animales.

Il existe trois grandes familles d'acide gras :

Les acides gras **Polyinsaturés. (Essentiels)**

Les acides gras **mono insaturés.**

Les acides gras **saturés.**

Les aliments contiennent différentes quantités et différents types d'acides gras.

Chaque type d'acide gras a ses avantages et inconvénients, selon le type et la quantité d'acides gras qui sont ingérés, les effets seront différents au point de vue de la santé.

Les principales sources de lipides sont le beurre, la margarine, les huiles végétales, le gras visible des viandes et volailles, le lait entier, le jaune d'œuf, les noix, les ali-

ments frits et les produits de boulangerie comme les tartes, biscuits, pâtisseries.

Comme ils rehaussent la saveur et la texture des aliments, il y en a beaucoup dans les aliments préparés.

Certains acides gras sont dits **essentiels (Polyinsaturés)** car le corps ne peut pas les élaborer.

Les omégas 3, grâce à leur action anti-inflammatoire, contribuent à la prévention de l'athérosclérose.

En fluidifiant le sang, ils préviennent la formation de caillots (thromboses).

Un apport excessif d'omégas 6 annule les effets bénéfiques des omégas 3.

C'est pourquoi, il vaut mieux utiliser des huiles plus riches en omégas 3, telles que l'huile de colza ou de noix.

Les apports conseillés en omégas 3 ont augmenté, puisque ces « bonnes graisses » pourraient prévenir de nombreuses pathologies autres que les maladies cardiovasculaires, dont la dépression.

Les acides gras **mono insaturés** ne sont pas des acides gras essentiels mais sont une composante clé des cellules du système nerveux.

Ils se retrouvent principalement dans l'huile d'olive, les olives, l'avocat ainsi que les noix et les graines.

Les acides gras **saturés** ne sont pas des acides gras essentiels et sont même reconnus dans les différentes études comme ayant des effets néfastes au niveau des taux de cholestérol LDL et du risque cardiovasculaire.

Les principales sources des acides gras **saturés** sont les viandes, le beurre, les produits laitiers entiers, ainsi que l'huile de palme et de coco.

Les acides gras **Trans** sont des acides gras transformés et se retrouvent en majorité dans les margarines dures, les biscuits et desserts commerciaux comme les pâtisseries, tartes et gâteaux ainsi que dans les produits de boulangerie et les produits frits. Ils sont nettement déconseillés.

C'est compliqué ? Moi, je trouve que oui !

Que retenir ?

Retenons que, toutes les graisses ne sont pas mauvaises pour notre santé.

Les graisses cachées sont à éviter, comme les plats industriels, les produits fabriqués avec de l'huile végétale. (Sans autre précision indiquée, car c'est sans doute de l'huile de palme) Le gras de viande, ce n'est pas bon ! (exception faite pour le canard)

Le poisson gras de bonne qualité, est excellent.

Néanmoins, n'oublions pas que j'écris cet ouvrage pour aider les personnes à ne pas perdre de poids.

Les matières grasses apportent les précieuses calories dont nous avons besoin, ainsi que les vitamines qu'elles contiennent.

**Tout est dans la mesure, privilégions les bonnes graisses, mais mangeons gras.**

## Dans mes armoires

### Matières grasses :

Une margarine de type Becel Liquide Cuire et Rôtir.

Une huile composée de plusieurs huiles, dont de l'huile de colza et de lin.

Une huile d'olive Extra-Vierge.

Un beurre frais.

*Moi, j'ai les 4 à disposition, je varie leur utilisation en fonction de mon humeur et des recettes.*

*Pendant, je pense qu'il vaut mieux ne choisir qu'un seul produit et opter pour une qualité supérieure plutôt que d'acheter des aliments de faible qualité.*

### Épices et épicerie :

Sel, poivre, noix de muscade, bouquet garni, curcuma, poivre de Cayenne, curry, gingembre, paprika...

Cubes de bouillon : Volaille, légumes, pâtes...

Gelatine, agar-agar, maizena, grains de chia.

Sauce soya, ketchup, mayonnaise.

Boîtes de thon, saumon, filets de maquereau.

Pâtes alphabet, vermicelle, semoule, riz rond, flocons de pommes de terre.

Flocons d'avoine, céréales pour bébé, farine biscuitée, lait en poudre, pudding, farine.

Chocolat, cacao en poudre, beurre de cacahouètes, lait concentré sucré.

Sucre de canne, cassonade.

**Au frigo :**

Lait entier, crème fraîche 40% MG, œufs, fromage fondu, mascarpone, parmesan, mayonnaise,

**Fruits et légumes :**

Oignons, ail, pommes de terre, tomates, épinards, chicons, avocat...

Bananes, oranges, mangues, fruits de saison. Poudre d'amandes, de noisettes.

*Je suggère d'acheter des aliments de qualité, et encore mieux, des produits bio.*





# Recettes



## Filet américain

Ingrédients : (1 personne)

125 gr de steak ou d'américain nature.

1 jaune d'œuf.

1 cs de mayonnaise.

2 cs de ketchup.

Sel, poivre.

Préparation :

Mixer le steak et mélanger soigneusement le tout.

Servir avec un peu de sauce béarnaise ce qui augmente l'apport en calories.

Terminer le repas par un bol de soupe.

Avis de la diététicienne :

Bien sûr, ce plat n'est pas équilibré car il est essentiellement protéiné, mais l'équilibre alimentaire peut se faire sur la journée. Le compléter d'un bol de potage est déjà satisfaisant pour cela.

## Filet américain à l'italienne

### Ingrédients :

125 gr de steak ou d'américain nature.

30 gr de parmesan râpé.

3 cs d'huile d'olive, 3 cs d'eau.

Sel, poivre.

### Préparation :

Mixer le steak et mélanger soigneusement le tout.

Terminer le repas par un bol de soupe.

### Avis de la diététicienne :

Cette variante permet d'introduire de l'huile d'olive et ainsi de favoriser les matières grasses d'origine végétale.

## Bombe d'avoine

Ingrédients : (1 personne)

30 gr de flocons d'avoine.

180 ml de lait entier.

2 cc de sucre de canne.

2 cs de crème fraîche, 40% MG.

2 cs de biscuits Belvita Petit-Déjeuner au goût chocolat, réduits en fine poudre.

Préparation :

Mettre les flocons d'avoine et le lait dans un bol et cuire 1,30 min à 850w au four à micro-ondes.

Ajouter le sucre, la crème et la poudre de biscuits.

Laisser reposer 1 min et servir.

Astuce :

*Réduire plusieurs biscuits à la fois et réserver au sec, dans un récipient fermé.*

Ne jamais vider de reste dans un évier, la canalisation pourrait de se boucher.

Variante :

*Remplacer les biscuits et la crème par 2 cc de beurre de cacahouètes, par une petite banane écrasée, du spéculoos en poudre, 2 cs d'Ovomaltine...*

Avis de la diététicienne :

Cette petite bombe porte bien son nom ! En effet la portion apporte 683 Kcal et 22 g de protéines ! Une découverte ! De plus, les flocons d'avoine permettent

d'abaisser la tension et de lutter contre l'excès de cholestérol. Que du bonheur !

*Manger ma petite tartine le matin devenait laborieux, de plus, une heure après, j'avais faim. Je devais trouver une alternative. Les flocons d'avoine de ma grand-mère ? Les biscuits que je donnais parfois à mes enfants ? En vraie gourmande, j'ai mélangé les deux...*

*Fabienne*

## Boudin noir, compote

### Ingrédients :

1 boudin noir.

4 cs de compote maison. (Recette ci-dessous)

### Préparation :

Cuire le boudin noir à feu doux, 4 min de chaque côté.

Retirer la peau et mixer avec la compote bien chaude.

Servir aussitôt, accompagné d'une purée de pommes de terre.

### Avis de la diététicienne :

Cet accord parfait d'un point de vue gustatif permet de manger comme le reste de la famille.



## Compote maison

### Ingrédients :

4 pommes au choix.

50 gr de sucre fin.

20 gr de beurre frais.

1 pincée de sel, 1 pincée de poivre de Cayenne.

### Préparation :

Peler et couper les pommes en morceaux. Faire revenir les pommes dans le beurre. Cuire 15 min à feu moyen, avec le sucre et un fond de verre d'eau.

Ajouter les épices et fouetter la compote afin de la rendre mousseuse.

### Astuce :

Se conserve quelques jours au frigo et plusieurs semaines au congélateur.

### Avis de la diététicienne :

Le poivre de Cayenne contient de la capsaïcine et a plein de vertus nutritionnelles dont l'aide à la digestion et la prévention des maladies cardiovasculaires.

## Carbonnades flamandes revisitées

### Ingrédients : (Pour 4 personnes)

1 kg de carbonnades de bœuf.

4 gros oignons.

33 cl de bière brune, Piedboeuf.

30 gr de beurre frais.

30 gr de beurre Bécél liquide.

3 morceaux de sucre.

8 spéculoos réduits en poudre.

Sel, poivre, 1 cc d'épices bouquet garni.

### Préparation :

Faire revenir les oignons dans le beurre frais.

Faire revenir la viande à feu vif dans le beurre liquide.

Ajouter la viande aux oignons.

Déglacer les sucs de la viande avec un peu d'eau et rajouter au mélange.

Épicer la préparation et incorporer la bière. Porter à ébullition.

Réduire à feu moyen pendant 20 min.

Ajouter le sucre, le spéculoos et terminer la cuisson à feu doux pendant 1 h.

*Mixer une part de viande en sauce avec 2 cs d'eau. Servir et napper généreusement de sauce. Accompagner d'une purée Mousline.*

### Astuce famille :

*Accompagner éventuellement de frites et garder la viande en morceaux.*

### Avis de la diététicienne :

Cette recette typiquement belge, très protéinée permet de consommer du bœuf sous une autre forme que l'américain. Elle peut aussi être faite en plus grande quantité et être congelée pour des jours où l'on sera plus pressé.

*Cette recette me vient de ma grand-mère qui à l'époque me l'avait expliquée sans grande conviction. Elle était persuadée que je n'étais pas douée en cuisine. Et pourtant, elle était une référence pour moi. Merci Baba. J'ai un peu modifié la recette mais cela reste un régal.*

*Fabienne*

## Purée de patates douces

Ingrédients : (1 personne)

1/2 patate douce.

30 gr gruyère râpé.

50 ml lait de coco.

1 jaune d'œuf.

Sel, poivre.

Préparation :

Éplucher et couper la patate en dés.

Faire cuire 15 min à l'eau bouillante.

Réduire en purée.

Ajouter le lait de coco, le gruyère et l'œuf.

Astuce famille :

*Augmenter la quantité de patates et de lait de coco, en fonction du nombre de personnes. Pour un plat moins riche, oublier l'œuf et réduire la quantité de fromage. Faire gratiner.*

Avis de la diététicienne :

Ce tubercule permet de varier le gout d'une purée traditionnelle en gardant le moelleux et la texture.

*C'est avec cette recette que j'ai découvert la patate douce qui est une variante plus sucrée de la pomme de terre.*

*Fabienne*

## Protéinnaise

Ingrédients : (1 personne)

1 jaune d'œuf cuit dur.

120 gr tofu soyeux.

25 ml crème fraîche.

1 cs moutarde douce.

Quelques gouttes de citron.

Sel, poivre.

Préparation :

Mixer le tout afin d'obtenir une sauce onctueuse, c'est tout !

Astuce famille :

*Cette sauce pourrait facilement détrôner la mayonnaise.*

Avis de la diététicienne :

Moins riche en graisses que la mayonnaise, cette sauce est bien plus riche en protéines ! En plus, elle permet d'utiliser des protéines d'origine végétale, grâce au tofu soyeux qui lui donne cette consistance particulière. Elle est également bien plus riche en calcium et en fer qu'une mayonnaise traditionnelle.

*Le tofu m'était complètement inconnu, j'étais même récalcitrante à son nom que je trouvais barbare. Lors-*

*que j'ai appris sa teneur en protéines et ses atouts nutritionnels, je lui ai fait une place au frigo et dans mes recettes. Notre collaboration est une réussite.*

*Fabienne*

## Mangue à la crème

Ingrédients : (4 portions)

1 mangue bien mûre.

4 cs rases de sucre en poudre.

1 petite boîte de crème à fouetter Nestlé 23% MG.

Préparation :

Mixer la mangue avec le sucre.

Fouetter vigoureusement la crème.

Incorporer la mangue à la crème.

Partager dans des récipients et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Variante :

*On peut choisir d'autres fruits, fraises, framboises...*

Avis de la diététicienne :

Un dessert qui est à la fois vitaminé, surtout si on utilise les fruits de saison et protéiné, ce n'est pas si facile à faire !

Voilà une belle façon de manger des fruits en maintenant l'apport calorique.

## Alphabet bolo

Ingrédients : (4 portions de sauce)

500 gr de haché porc et bœuf.

800 gr de tomates concassées.

1 petite boîte de concentré de tomates

2 oignons, 2 gousses d'ail.

2 cs d'huile d'olive.

3 feuilles de basilic frais.

Sel, poivre, 2 sucres, 1 pincée de paprika, 1 cc d'épices à spaghettis.

50 gr de pâtes alphabet. (Pour 1 portion)

3 cs de gruyère finement râpé, 2 cc de parmesan.

Préparation :

Faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.

Ajouter la viande, faire cuire à feu vif tout en l'émiettant.

Épicier, ajouter les tomates, le concentré et le sucre.

Après ébullition, réduire à feu très doux pendant une heure.

En fin de cuisson, ajouter les feuilles de basilic.

Mixer la sauce et verser sur les pâtes, ajouter les fromages.

Astuce famille :

*Pareil pour tout le monde ! Sauf les pâtes, une bolo sans spaghettis est un délit !*



Avis de la diététicienne : Un grand classique mais dont on ne se lasse jamais.

Il est intéressant de surgeler quelques portions déjà mixées d'avance, pour le jour où on n'a pas trop de temps.

*J'entends déjà, « Je la fais autrement, moi ! »*

*Tout est une affaire de point de vue, et de goût.*

*Colorons nous-mêmes notre vie et nos assiettes.*

*Fabienne*

## Mousse d'avocat

Ingrédients : (1 personne)

1 avocat bien mûr.

1 petite tomate, pelée.

1/4 d'échalote, 1 éclat de gousse d'ail.

1 cs de jus de citron.

50 ml de crème fraîche à 40% MG.

Sel, poivre, une pincée de poivre de Cayenne.

Préparation :

Couper l'avocat, la tomate, l'échalote et l'ail en petits morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans un hachoir, mixer jusqu'à obtenir une mousse.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce famille :

*Garder l'avocat et la tomate en morceaux, sans crème.*

*Servir avec des tacos.*

Avis de la diététicienne : Il faut compter 6 jours pour faire murir un avocat.

Si vous en avez besoin plus vite, il faut l'enfermer dans un sac avec des bananes ! Ne pas oublier d'arroser l'avocat de jus de citron au fur et à mesure de la coupe, sinon il brunit.

*Aaahhh ! L'avocat a mauvaise réputation, gras, calorique.*

*Je voudrais souligner ses excellentes valeurs nutritionnelles.*

*Fabienne*

## Mousse mimosa

Ingrédients : (1 personne)

1 avocat bien mûr.

2 œufs cuits durs.

100 ml de crème fraîche à 40% MG.

Sel, poivre.

Préparation :

Couper l'avocat et les œufs en petits morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans un hachoir, mixer jusqu'à obtenir une mousse.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce famille :

*Mixer l'avocat à part, avec sel, poivre et 1 cs de jus de citron. Faire une mousse avec les œufs et seulement 50 ml de crème. Servir en verrines, 1 couche d'avocat, 1 couche de mousse d'œufs, 1 tomate cerise.*

Avis de la diététicienne : Si on n'a pas de poules, on choisira des œufs issus d'une filière riche en oméga 3, comme les marques Colombus ® ou Feel Good ® et ainsi pas de risque d'excès de cholestérol.

*J'utilise beaucoup d'œufs dans mes recettes. Facile à modifier, protéiné, l'œuf fait partie de la base des aliments.*

*J'apprécie la qualité d'un produit, et comme dit papa : « Une poule heureuse donne de bons œufs ».*

*Fabienne*

## Mousse de noisettes

Ingrédients : (6 portions)

50 gr de noisettes mondées. (Sans peau)

3 œufs.

75 gr de sucre de canne.

250 gr de mascarpone.

Préparation :

Mixer les noisettes afin d'obtenir une pâte bien lisse.  
Réserver.

Séparer les jaunes et les blancs d'œufs. Incorporer le sucre aux jaunes d'œufs, mélanger jusqu'à obtenir un ruban. Ajouter le mascarpone et mélanger encore pour avoir une pâte homogène. Ajouter la pâte de noisettes.

Battre les blancs d'œufs en neige et incorporer délicatement à la préparation.

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce famille :

*La seule idée qui me vient, c'est de trouver une bonne cachette à ce dessert, pour avoir une chance d'y goûter.*

Variante :

*Remplacer les noisettes par : 2 cs de beurre de cacahouètes (Ma variante préférée), 1 cs de beurre de cacahouètes + 2 cs de chocolat réduit en poudre,  
2 cs de café soluble...*

Avis de la diététicienne : Les fruits oléagineux sont excellents pour notre santé : ils sont riches en vitamine E,

D, en magnésium, en calcium et ce sont d'importantes sources d'acides gras essentiels. On les oublie trop souvent dans notre alimentation. Le beurre de cacahouètes contient 22% de protéines, c'est impressionnant ! Fabienne m'a appris quelque chose que j'ignorais.

*Voici une recette dont je suis fière, la base a été réussie du premier coup. J'ai mis plus de temps pour les variantes. J'ai suivi mon intuition en écoutant d'autres avis. Je viens d'avoir une nouvelle idée... Du caramel, ajouter du caramel au beurre de cacahouètes...*

*Fabienne*

## Pâtes sauce épinards

Ingrédients : (1 personne)

50 gr de pâtes alphabet.

50 gr d'épinards cuits et hachés.

2 cs de fromage frais, nature. Type Philadelphia.

25 ml de crème fraîche à 40% MG.

1 toute petite gousse d'ail.

Sel, poivre, mélange épices italiennes.

Préparation :

Faire revenir l'ail dans un peu de beurre.

Ajouter les épinards, le fromage frais et la crème. Mélanger et épicer.

Cuire les pâtes et napper de la sauce.

Servir immédiatement dans une assiette bien chaude.

Astuce famille :

*Choisir des pâtes tagliatelles, par exemple.*

*Pour une version carnée, diminuer le fromage et la crème.*

*Accompagner d'un filet de poulet.*

Avis de la diététicienne : Voilà une recette bien équilibrée, bien protéinée et assez calorique ! Attention de ne préparer que la portion nécessaire d'épinards : sinon, à chaque « réchauffe », les nitrites se transforment en nitrates et c'est toxique pour l'organisme. C'est valable pour tous les légumes feuilles !



À un moment donné je pensais, j'en ai ras le bot des pâtes alphabet ! Puis, je me suis dit que j'avais déjà avalé une tonne de spaghettis dans ma vie. Je peux bien manger quelques kilos d'alphabet et la sauce fera la différence.

Fabienne

## Pâtes carbonara

Ingrédients : (1 personne)

50 gr de pâtes alphabet.

1 œuf.

1 tranche de lard salé. (Oui oui !)

25 gr de parmesan.

25 ml de crème fraîche à 40% MG.

Sel, poivre.

Préparation :

Faire cuire le lard dans une poêle antiadhésive.

Cuire les pâtes et les rincer sous l'eau froide.

Mélanger les pâtes avec lard pendant quelques minutes, à feu doux.

Retirer le lard et donner au chien, il va adorer.

Battre l'œuf avec la crème et verser sur les pâtes, en dehors de la source de chaleur.

Servir immédiatement dans une assiette bien chaude avec le parmesan.

Astuce famille :

*Choisir des spaghettis et couper la viande en lardons.*

Avis de la diététicienne : Les pâtes alphabet sont les seules à être si facile à manger quand on a des problèmes de déglutition ; si on veut un repas plus équilibré, il suffit d'ajouter un bol de soupe et le tour est joué !

Une aberration diététique, aussi déséquilibrée  
qu'un cornet de frites, mayonnaise, fricadelle.

Mais je m'en fiche, c'est bon pour ce que j'ai !

Fabienne

## Panade de chicons et fromage roquefort

Ingrédients : (2 ou 3 portions)

1 cs d'huile d'olive.

1 oignon.

2 gros chicons.

30 gr de fromage roquefort.

50 gr de petites pâtes.

Sel, poivre, 1 cube de bouillon de volaille.

Préparation :

Faire revenir l'oignon, coupé en morceaux, dans l'huile d'olive.

Ajouter les chicons coupés en petits dés et le fromage émietté.

Couvrir d'eau et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes, le cube de bouillon, saler, poivrer.

Cuire 20 min. à feu moyen et mixer.

Dans l'assiette, rajouter 1 cc de lait en poudre et /ou 1 cc de parmesan, pour un apport supplémentaire en protéines.

Avis de la diététicienne : Le lait écrémé en poudre se vend en grande surface (Dans la marque Nestlé ®) et est infiniment moins cher et de meilleur goût que les poudres protéinées vendues en pharmacie. On peut le rajouter dans tout, sauces, soupes, purées, desserts, milk-shakes...

Bienvenue à cette soupe qui vient de naître des restes du week-end.

Tout le monde a aimé ! Ben oui, quand on vient à la maison, il y a presque toujours quelque chose à goûter.

Fabienne

## Soupe aux champignons et tofu

Ingrédients : (2 ou 3 portions)

500 gr de champignons.

100 gr de tofu soyeux.

1 cs de jus de citron.

Sel, poivre, 1 cube de bouillon de volaille.

Préparation :

Couper les champignons et cuire 5 min à l'eau bouillante citronnée.

Ajouter le cube de bouillon, saler, poivrer.

Ajouter le tofu et mixer au blender.

Cette soupe se déguste épaisse... Ou pas !

Avec un peu de crème... Ou pas !

Dans l'assiette, rajouter 1 cc de lait en poudre et /ou 1 cc de parmesan, pour un apport supplémentaire en protéines.

Astuce famille... Ou pas !

*Egoutter les champignons avant de mixer le tout et on obtient une sauce saine et onctueuse.*

Avis de la diététicienne : Les champignons à eux seuls apportent déjà des protéines mais en enrichissant avec le tofu, la crème, la poudre de lait écrémé et/ou le parmesan, c'est encore mieux !

*Je mets cette recette dans la catégorie soupe, mais c'est de la panade de champignons. Le tofu ayant un goût neutre, c'est le légume qui libère toute sa saveur. Hhhmmm, c'est bon !*

*Fabienne*

## Vol-au-vent

Ingrédients : (1 personne)

1 grosse cuisse de poulet.

1 poireau, 1 carotte, 1 petit oignon. 4 champignons frais ou surgelés.

1 cc de graisse de canard. (Ou un peu de Bécél liquide)

750 ml de bouillon de poule.

1 cs de beurre, 1 cs de farine.

1 cc de jus de citron. Sel, poivre.

1 cs de crème à 40% MG

Préparation :

Couper finement les légumes et faire revenir dans la graisse de canard.

Rajouter la cuisse de poulet, mouiller avec le bouillon et porter à ébullition.

Réduire à feu moyen pendant 35 min.

Cuire les champignons quelques min. à blanc. (Eau bouillante, sel, jus de citron.)

Sauce poulette :

Faire fondre le beurre et ajouter la farine. Verser du bouillon de légumes et un peu de jus de champignons, jusqu'à obtention d'une sauce onctueuse.

Saler, poivrer, ajouter le poulet émietté, le jus de citron, les champignons égouttés et la crème. Hors du feu, incorporer le jaune d'œuf.

Accompagner de purée ou de riz complet.



Mixer le poulet et servir allègrement de sauce. (Le riz sera noyé de sauce.)

Astuce famille : Présenter avec des biscuits pour bouchée à la reine.

Idée : Congeler le bouillon restant pour une prochaine recette ou soupe.

Avis de la diététicienne : La graisse de canard est un produit surprenant : bien que ce soit une graisse animale, elle a les vertus d'une huile végétale. Elle est à l'origine du fameux « paradoxe français » : les gens du Sud-Ouest de la France ont moins de maladies cardiovasculaires que les autres alors qu'ils boivent beaucoup de vin rouge (Cépage cabernet) et mangent énormément de canard.

*Encore une recette revisitée qui vient tout droit de mon enfance.*

*Fabienne*

Recettes

express

&

Astuces

## Les soupes

Une bonne soupe hydrate le corps, le nourrit et le réchauffe. De plus, manger ou boire une soupe contribue largement à l'apport nécessaire en légumes.

Quasiment toutes mes soupes ont la même base :

1 gros oignon, 2 gousses d'ail, un bouillon de volaille et de l'huile d'olive.

Ajouter les légumes choisis, couvrir d'eau et faire bouillir.

Laisser cuire 20 min à feu moyen et mixer.

Ensuite, vive la créativité...

Poireaux - pommes de terre - fromage Roquefort

Salade iceberg - pommes de terre

Céleri rave - pommes ou poires

Chou-rouge - betterave - pommes - gingembre

Tomates - pain - ketchup (Presque pas d'eau)

Carottes - jus d'oranges (Délicieux froid)

Courgettes - fromage frais de chèvre (Délicieux froid)

Brocolis - Boursin

Panais - pommes

Oignons - salade de blé et/ou claytone de Cuba

...

Je les épaisiss avec des pommes de terre ou de la maïzena.

J'enrichis avec du lait en poudre et/ou du parmesan et/ou de la crème fraîche.

Après avoir mangé une soupe, je n'ai plus très faim, je les bois donc après ou entre les repas.

Je n'hésite pas, à congeler quelques portions.

J'adore jouer aux devinettes avec mon entourage. Qui devine les légumes de la soupe ?

## Les fruits et les smoothies

Les aliments fournissant de la vitamine C sont les fruits et les légumes.

Ils sont d'autant plus riches qu'ils sont crus : la vitamine C, sensible à la chaleur, est partiellement détruite par les cuissons.

Pour atteindre l'apport conseillé, il est souhaitable de consommer les 5 fruits et légumes recommandés par jour, dont au moins un fruit et un légume crus, et de donner la priorité aux agrumes, fraises, groseilles, kiwis, mangues, choux, épinards, poivrons, fenouil.

La vitamine C est essentielle au développement des défenses immunitaires.

Elle contribue à la production de certains neuromédiateurs (comme la dopamine, qui procure une sensation de bien-être).

Elle a la réputation de lutter contre la fatigue.

Lorsque la déglutition est perturbée, il faut trouver des astuces, car il n'est pas toujours aisé de boire un jus.

En voici quelques-unes :

Je me souviens des panades de fruits que je préparais à mes enfants, un régal !

Une banane - le jus d'une orange -  $\frac{1}{2}$  fruit de saison - 1 biscuit pour bébé.

Je remplace souvent le biscuit par de la farine biscuitée. Je sucre avec du lait concentré sucré.

Parfois une demi- portion suffit.

Le jus d'une orange épaissi avec de la farine biscuitée et un peu de sirop d'érable.

Les petits beurres, les boudoirs mixés sont des biscuits faciles à mélanger aux fruits.

Mélanger les fruits avec de la ricotta ou du mascarpone, ou encore de la crème épaisse.

Les compotes peuvent être mangées telles quelles ou ajoutées à du yaourt.

Un yaourt à la grecque apporte plus d'énergie et d'onctuosité qu'un simple yaourt.

Le smoothie est une boisson réalisée à partir de fruits et de légumes frais.

Ce qui permet de conserver toutes les vitamines et une grande partie des minéraux.

Il nous faut un blender ou un petit appareil à smoothies et de la créativité.

Nous sommes autorisés à le déguster à la cuillère.

La banane apporte de la consistance à notre préparation.

Banane - fraises  
Banane - poire - miel  
Fraises - basilic - lait  
Ananas - mangue - orange  
Banane - orange  
Concombre - épinards  
Jus de carottes - orange  
Banane - kiwi - sirop d'érable  
...

Les soupes et les smoothies peuvent servir de sauce à nos plats.

Par exemple, j'avais un reste de soupe aux chicons, j'ai ajouté du mascarpone, un œuf cuit dur, j'ai mixé le tout et voilà un repas vite prêt.

Pendant une période, je n'avais pas le moral et rien que l'idée de manger me donnait des haut-le-cœur !

J'inventais des recettes, pourtant rien ne me goûtait !

Puis, enfin un repas me faisait plaisir, j'en ai mangé quasiment tous les jours, en variant les fromages.

### Facile et calorique :

Cuire 50 gr de pâtes alphabet, les égoutter, les remettre à feu doux avec un morceau de beurre frais et 30 gr de fromage au choix. Pour moi, au plus le fromage est fort, au mieux c'est !

Lorsque le fromage est fondu, y rajouter un œuf battu avec de la crème fraîche.

Bon d'accord, il faut aimer le fromage...

#### Une idée calorique :

Couper une banane dans la longueur et la cuire à feu doux dans un bon morceau de beurre frais. En fin de cuisson, ajouter du sucre de canne et écraser le tout.

Ne pas laisser caraméliser et ne pas ajouter de rhum !

#### Une crème dessert express :

Faire fondre un morceau de chocolat, ajouter du mascarpone et de la crème fraîche. Laisser 3h au frigo.

Une sauce tomates sucrée : Ajouter du sucre et du mascarpone à la cuisson des tomates.

Sauce basilic : basilic, huile d'olive, eau, mixer ! Délicieux avec du poisson.

Estragon, ciboulette, cresson, épinards...

#### Mélanges inattendus :

Brocolis cuits - Boursin

Poireaux cuits - Roquefort

Carottes cuites - jus d'oranges

Chicons - saumon fumé (En roulades)

Pommes rôties - filet de hareng

Pâtes - fromage fines herbes - jus d'ananas



Navets cuits - sauce béchamel - curcuma  
Choux de Bruxelles - moutarde douce - crème

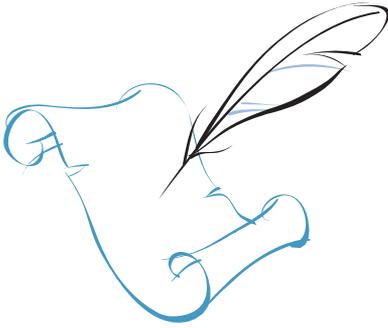
Petit déjeuner surprenant :

150 ml de lait entier bien chaud, 1 cc de beurre de cacahouètes (Ou pas), 1 cs d'Ovomaltine, 2 cs de lait en poudre, 5 cs de farine biscuitée, 1 cs de lait concentré sucré.

Moi, j'adore !

J'ai pris l'habitude de toujours avoir à portée de mains, parmesan, lait en poudre, lait concentré sucré.

Ces ingrédients sont des calories et des protéines facilement gagnées.



*« Que pouvez-vous faire  
pour promouvoir la paix  
dans le monde ? Rentrer  
chez vous et aimer votre  
famille ! »*

## WETTEN, DECRETEN, ORDONNANTIES EN VERORDENINGEN LOIS, DECRETS, ORDONNANCES ET REGLEMENTS

MINISTERIE VAN SOCIALE ZAKEN,  
VOLKSGEZONDHEID EN LEEFMILIEU

N. 2002 — 3849 [S - C - 2002/22868]

**14 JUNI 2002. — Wet betreffende de palliatieve zorg (1)**

ALBERT II, Koning der Belgen.  
Aan allen die nu zijn en hierna wezen zullen, Onze Groot.

De Kamers hebben aangenomen en Wij bekrachtigen hetgeen volgt: (¹)

HOOFDSTUK I. — *Algemene bepaling*

**Artikel 1.** Deze wet regelt een aangelegenheid als bedoeld in artikel 78 van de Grondwet.

HOOFDSTUK II. — *Recht op palliatieve zorg*

**Art. 2.** Elke patiënt heeft recht op palliatieve zorg bij de begeleiding van het levenseinde.

Een voldoende ruim aanbod van palliatieve zorg en de criteria voor de terugbetaling van die zorg door de sociale zekerheid moeten er borg voor staan dat dit soort zorg voor alle ongeneeslijk zieke patiënten even toegankelijk is, binnen het geheel van het zorgaanbod. Onder palliatieve zorg wordt verstaan: het geheel van zorgverlening aan patiënten waarvan de levensbedreigende ziekte niet langer op curatieve therapieën reageert. Voor de begeleiding van deze patiënten bij hun levenseinde is een multidisciplinaire totaalzorg van essentieel belang, zowel op het fysieke, psychische, sociale als morele vlak. Het belangrijkste doel van de palliatieve zorg is deze zieke en zijn naasten een zo groot mogelijke levenskwaliteit en maximale autonomie te bieden. Palliatieve zorg is erop gericht de kwaliteit van het resterende leven van deze patiënt en nabestaanden te waarborgen en te optimaliseren.

HOOFDSTUK III. — *Verbetering van het aanbod van palliatieve zorg*

**Art. 3.** De Koning bepaalt de erkennings-, programmatie- en financieringsnormen voor de kwalitatieve ontwikkeling van de palliatieve zorg binnen het geheel van het zorgaanbod.

**Art. 4.** Om het in de artikelen 2 en 3 beschreven doel te bereiken, leggen de ministers die bevoegd zijn voor Sociale Zaken en voor Volksgezondheid dienaangaande een jaarlijks vooruitgangsrapport, als wezenlijk onderdeel van hun beleidsnota, voor aan de wetgevende Kamers.

**Art. 5.** De Koning neemt, binnen een termijn van drie maanden vanaf de dag waarop deze wet in het *Belgisch Staatsblad* wordt bekendgemaakt, de nodige maatregelen om de samenwerking te coördineren van een aan de noden aangepaste palliatieve zorg.

**Art. 6.** De Koning neemt de maatregelen die nodig zijn om de gezondheidsverleners die in de uitoefening van hun functie geconfronteerd worden met de problematiek van het levenseinde, de steun van een team voor palliatieve zorg te bieden, alsook begeleidingsmogelijkheden en in de verzorgingsstructuur georganiseerde spreektijd en -ruimte.

**Art. 7.** Elke patiënt heeft recht op informatie over zijn gezondheids-toestand en de mogelijkheden van de palliatieve zorg. De behandelende arts deelt die informatie mee in de vorm en in de bewoordingen die hij passend acht, rekening houdend met de toestand van de patiënt, diens wensen en begripvermogen.

Behoudens spoedgevallen, is voor alle onderzoeken of behandelingen steeds de vrije en geïnformeerde toestemming van de patiënt vereist.

MINISTÈRE DES AFFAIRES SOCIALES,  
DE LA SANTE PUBLIQUE ET DE L'ENVIRONNEMENT

F. 2002 — 3849 [S - C - 2002/22868]

**14 JUIN 2002. — Loi relative aux soins palliatifs (1)**

ALBERT II, Roi des Belges.  
A tous, pr sents et venir, Salut.

Les Chambres ont adopté et Nous sanctionnons ce qui suit: (¹)

CHAPITRE 1<sup>er</sup>. — *Disposition générale*

**Article 1<sup>er</sup>.** La présente loi règle une matière visée à l'article 78 de la Constitution.

CHAPITRE II. — *Du droit aux soins palliatifs*

**Art. 2.** Tout patient doit pouvoir bénéficier de soins palliatifs dans le cadre de l'accompagnement de sa fin de vie.

Les dispositifs d'offre de soins palliatifs et les critères de remboursement de ces soins par la sécurité sociale doivent garantir l'égalité d'accès aux soins palliatifs de tous les patients incurables, dans l'ensemble de l'offre de soins. Par soins palliatifs, il y a lieu d'entendre: l'ensemble des soins apportés au patient atteint d'une maladie susceptible d'entraîner la mort une fois que cette maladie ne réagit plus aux thérapies curatives. Un ensemble multidisciplinaire de soins revêt une importance capitale pour assurer l'accompagnement de ces patients en fin de vie, et ce sur les plans physique, psychique, social et moral. Le but premier des soins palliatifs est d'offrir au malade et à ses proches la meilleure qualité de vie possible et une autonomie maximale. Les soins palliatifs tendent à garantir et à optimiser la qualité de vie pour le patient et pour sa famille, durant le temps qu'il lui reste à vivre.

CHAPITRE III. — *De l'amélioration de l'offre de soins palliatifs*

**Art. 3.** Le Roi fixe les normes d'agrément, de programmation et de financement en vue du développement qualitatif des soins palliatifs dans l'ensemble de l'offre de soins.

**Art. 4.** Aux fins décrites aux articles 2 et 3, les ministres qui ont les Affaires sociales et la Santé publique dans leurs attributions présentent chaque année aux Chambres législatives un rapport d'avancement en tant qu'élément essentiel de leur note de politique.

**Art. 5.** Le Roi prend, dans un délai de trois mois prenant cours le jour de la publication de la présente loi au *Moniteur belge*, les mesures nécessaires en vue de coordonner le développement de l'offre de services de soins palliatifs adaptée aux besoins.

**Art. 6.** Le Roi prend les mesures nécessaires pour que les professionnels de la santé confrontés dans l'exercice de leur activité à la problématique de fin de vie puissent bénéficier de l'appui d'une équipe de soins palliatifs, de supervision, de temps et de lieux de parole organisés au sein des structures de soins.

**Art. 7.** Tout patient a le droit d'obtenir une information concernant son état de santé et les possibilités des soins palliatifs. Le médecin traitant communique cette information sous une forme et en des termes appropriés, compte tenu de la situation du patient, de ses souhaits et de l'état de ses facultés de compréhension.

Sauf en cas d'urgence, l'accord du patient, donné librement et en connaissance de cause, est requis pour tous les examens ou traitements.

Art. 8. De noden inzake palliatieve zorg en de kwaliteit van de gevonden oplossingen worden geregeld geëvalueerd door een evaluatieteam die de Koning opricht binnen het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid - Louis Pasteur.

Dit evaluatieverslag wordt om de twee jaar aan de wetgevende Kamers voorgelegd.

De Koning ziet erop toe dat de beroepsorganisaties van de palliatieve zorgverleners bij deze evaluatie worden betrokken.

#### HOOFDSTUK IV. — Wijzigingsbepalingen

Art. 9. Artikel 1 van het koninklijk besluit nr. 78 van 10 november 1967 betreffende de uitoefening van de geneeskunst, de verpleegkunde, de paramedische beroepen en de geneeskundige commissies wordt vervangen als volgt :

« Artikel 1. De geneeskunst omvat de geneeskunde, de tandheelkunde inbegrepen, uitgeoefend ten aanzien van menselijke wezens, en de arseenbereikende, onder hun preventief, curatief, continu en palliatief voorkomen. »

Art. 10. In artikel 21quinquies, § 1, a), van hetzelfde koninklijk besluit, worden tussen de woorden « het herstel van de gezondheid » en de woorden « of hem bij het sterven te begeleiden », de woorden « de handelingen van palliatieve zorg te verrichten » ingevoegd.

Koninklijke deze wet af, bevelen dat zij met 's Lands zegel zal worden bekleed en door het Belgisch Staatsblad zal worden bekendgemaakt.

Gegeven te Brussel, 14 juni 2002.

ALBERT

Van Koningswege :

De Minister van Consumentenzaken,  
Volksgezondheid en Leefmilieu,

Mevr. M. AELVOET

Met 's Lands zegel gezegeld :

De Minister van Justitie,  
M. VERWILGHEN

Nota

(1) Zie :

Stukken van de Senaat :

2-246 - 1999/2000 :

Nr. 1 : Wetsvoorstel van de dames Vanlerberghe, Nagy, De Roeck, Leduc en de heren Mahoux en Monfils.

2-246 - 2000/2001 :

Nrs. 2 en 3 : Amendementen.

Nr. 4 : Advies van de Raad van State.

Nr. 5 : Verslag.

Nr. 6 : Tekst aangenomen door de verenigde commissies.

Nr. 7 : Bijlage.

2-246 - 2001/2002 :

Nr. 8 : Amendementen.

Nr. 9 : Tekst aangenomen in plenaire vergadering en overgezonden aan de Kamer van volksvertegenwoordigers.

Handelingen van de Senaat :

23, 24 en 25 november 2001.

KAMER VAN VOLKSVERTEGENWOORDIGERS

Stukken :

Doc. 50 1489/(2001/2002) :

001 : Ontwerp overgezonden door de Senaat.

002 tot 004 : Amendementen.

005 : Verslag.

006 : Tekst aangenomen in plenaire vergadering en aan de Koning ter bekrachtiging voorgelegd.

Doc. 50 82/30 : Beslissingen van de overlegcommissie.

Zie ook :

Integraal verslag :

15 en 18 mei 2002.

(\*) Artikel 81 van de Grondwet.

Art. 8. Une évaluation régulière des besoins en matière de soins palliatifs et de la qualité des réponses qui y sont apportées est réalisée par une cellule d'évaluation instituée par le Roi au sein de l'Institut scientifique de la santé publique - Louis Pasteur.

Ce rapport d'évaluation est présenté tous les deux ans aux Chambres législatives.

Le Roi veille à ce que les organisations de professionnels de la santé assurant les soins palliatifs soient associées à cette évaluation.

#### CHAPITRE IV. — Dispositions modificatives

Art. 9. L'article 1<sup>er</sup> de l'arrêté royal n° 78 du 10 novembre 1967 relatif à l'exercice de l'art de guérir, de l'art infirmier, des professions paramédicales et aux commissions médicales est remplacé par la disposition suivante :

« Article 1<sup>er</sup>. L'art de guérir couvre l'art médical, en ce compris l'art dentaire, exercé à l'égard d'êtres humains, et l'art pharmaceutique, sous leurs aspects préventifs, curatifs, continus et palliatifs. »

Art. 10. A l'article 21quinquies, § 1<sup>er</sup>, al. du même arrêté royal, les mots « à l'accomplissement des actes de soins palliatifs » sont insérés entre les mots « ou au rétablissement de la santé » et les mots « ou pour l'assister dans son agonie ».

Prémulguons la présente loi, ordonnons qu'elle soit revêtue du sceau de l'Etat et publiée par le Moniteur belge.

Donné à Bruxelles, le 14 juin 2002.

ALBERT

Par le Roi :

La Ministre de la Protection de la Consommation,  
de la Santé publique et de l'Environnement,

Mme M. AELVOET

Scellé du sceau de l'Etat :

Le Ministre de la Justice,  
M. VERWILGHEN

Note

(1) Voir :

Documents du Sénat :

2-246 - 1999/2000 :

N° 1 : Proposition de loi de Mmes Vanlerberghe, Nagy, De Roeck, Leduc et MM. Mahoux et Monfils.

2-246 - 2000/2001 :

N° 2 et 3 : Amendements.

N° 4 : Avis du Conseil d'Etat.

N° 5 : Rapport.

N° 6 : Texte adopté par les commissions réunies.

N° 7 : Annexe.

2-246 - 2001/2002 :

N° 8 : Amendements.

N° 9 : Texte adopté en séance plénière et transmis à la Chambre des représentants.

Annales du Sénat :

23, 24 et 25 novembre 2001.

CHAMBRE DES REPRESENTANTS

Documents :

Doc. 50 1489/(2001/2002) :

001 : Projet transmis par le Sénat.

002 - 004 : Amendements.

005 : Rapport.

006 : Texte adopté en séance plénière et soumis à la sanction royale.

Doc. 50 82/30 : Disions de la commission de concertation.

Voir aussi :

Compte rendu Int. gral :

15 et 16 mai 2002.

(\*) Article 81 de la Constitution.



CHAPITRE III. — *Conditions de maintien de la qualification professionnelle partielle de l'infirmier ayant une expertise partielle en soins palliatifs*

**Art. 4.** La qualification professionnelle partielle de l'infirmier ayant une expertise partielle en soins palliatifs est octroyée pour une durée indéterminée, mais son maintien est soumis aux conditions cumulatives suivantes :

1°. L'infirmier suit une formation permanente relative aux soins palliatifs afin de pouvoir dispenser les soins infirmiers conformément à l'évolution actuelle de la science infirmière et ainsi de développer et d'entretenir ses connaissances et compétences dans les trois domaines visés à l'article 3.

Cette formation permanente doit comporter au minimum 60 heures effectives par période de quatre ans en cycles entières débutant au 1<sup>er</sup> janvier de l'année et suivant l'année d'octroi de l'agrément.

2° L'infirmier a effectivement presté, au cours des quatre dernières années, un minimum de 1500 heures effectives auprès de patients dans une équipe ou une structure de soins palliatifs ou auprès de patients en phase palliative en secteur intra- ou extra-hospitalier.

**Art. 5.** Les documents démontrant le suivi de la formation permanente et l'exercice de l'art infirmier au sein d'une équipe ou une structure dispensant des soins palliatifs ou auprès de patients en phase palliative en secteur intra- ou extra-hospitalier sont conservés par le porteur de la qualification professionnelle partielle de l'infirmier ayant une expertise partielle en soins palliatifs pendant six ans. Ces éléments doivent tout instant pouvoir être communiqués à la demande de la Commission d'agrément ou de la personne chargée du contrôle du dossier de l'infirmier concerné.

CHAPITRE IV. — *Conditions pour recouvrer la qualification professionnelle partielle de l'infirmier ayant une expertise partielle en soins palliatifs*

**Art. 6.** Pour recouvrer la qualification professionnelle partielle, 20 pour cent d'heures supplémentaires par rapport aux heures de formation permanente imposées par le Ministre pour le maintien de la qualification professionnelle partielle ne doivent avoir été suivies.

CHAPITRE V. — *Dispositions transitoires*

**Art. 7.** Par dérogation à l'article 2, le porteur du diplôme, du grade, du brevet ou du titre d'infirmier gradué, d'infirmier gradué, de bachelier en soins infirmiers, d'infirmier, d'infirmière ou porteur du diplôme de "verpleegkundige" peut être agréé pour se présenter à la qualification professionnelle partielle de l'infirmier ayant une expertise partielle en soins palliatifs pour autant qu'il répondra aux conditions cumulatives suivantes :

- il a exercé, au moment de la date d'entrée en vigueur de cet article, sa fonction d'infirmier auprès de patients dans une équipe ou une structure de soins palliatifs, ou auprès de patients en phase palliative en secteur intra- ou extra-hospitalier pendant au moins deux ans équivalent temps plein, et

- il fournit la preuve qu'il a suivi avec fruit, en plus de sa formation infirmière de base, une formation complémentaire de minimum 50 heures effectives dans les trois domaines des soins palliatifs repris à l'article 3, au cours des cinq dernières années précédant la date d'introduction de la demande d'agrément, et

- il introduit sa demande écrite auprès du Ministre qui a la Santé publique dans ses attributions, pour bénéficier des mesures transitoires et être agréé, au plus tard trois ans après la date d'entrée en vigueur du présent article.

CHAPITRE VI. — *Entrée en vigueur*

**Art. 8.** Le présent article entre en vigueur le premier jour du cinquième mois qui suit celui de sa publication au *Moniteur belge*.

Bruxelles, le 8 juillet 2013.

Mme L. ONKELINX

HOOFDSTUK III. — *Voorwaarden om de bijzondere beroepsbekwaamheid van verpleegkundige met een bijzondere deskundigheid in de palliatieve zorg te behouden*

**Art. 4.** De bijzondere beroepsbekwaamheid van verpleegkundige met een bijzondere deskundigheid in palliatieve zorg wordt toegekend voor onbepaalde duur, maar het behoud ervan is aan de volgende cumulatieve voorwaarden onderworpen :

1° De verpleegkundige volgt een permanente vorming met betrekking tot palliatieve zorg teneinde de verpleegkundige zorg te kunnen verstrekken overeenkomstig de huidige evolutie van de verpleegkundige wetenschap en aldus zijn kennis en bekwaamheid te onderhouden en te ontwikkelen in de drie domeinen bedoeld in artikel 3.

Deze permanente vorming moet minstens 60 effectieve uren per periode van vier volledige kalenderjaren omvatten die op de eerste januari van het jaar volgende het jaar van toekenning van de erkenning begint.

2° De verpleegkundige heeft gedurende de afgelopen vier jaar minimum 1500 effectieve uren zijn functie uitgeoefend bij patiënten in een equipe of een structuur die palliatieve zorg verstrekt of bij patiënten in palliatieve fase in de intra- of extramurale sector.

**Art. 5.** De documenten die aantonen dat de permanente vorming is gevolgd en dat de verpleegkundige is uitgeoefend binnen een equipe of een structuur die palliatieve zorg verstrekt of bij patiënten in palliatieve fase in de intra- of extramurale sector, worden door de houder van de bijzondere beroepsbekwaamheid met een bijzondere deskundigheid in de palliatieve zorg gedurende zes jaar bewaard. Deze elementen moeten te allen tijde kunnen worden meegegeeld op verzoek van de Erkenningscommissie of van de persoon die met de controle van het dossier van de betrokken verpleegkundige is belast.

HOOFDSTUK IV. — *Voorwaarden om de bijzondere beroepsbekwaamheid van verpleegkundige met een bijzondere deskundigheid in de palliatieve zorg opnieuw te verkrijgen*

**Art. 6.** Om de bijzondere beroepsbekwaamheid opnieuw te verkrijgen, moet 20 procent bijkomende uren gevolgd worden bovenop de door de Minister opgelegde uren permanente vorming voor het behoud van de bijzondere beroepsbekwaamheid.

HOOFDSTUK V. — *Overgangsbepalingen*

**Art. 7.** In afwijking van artikel 2 kan de houder van het diploma, de graad, het brevet of de titel van gegradueerde verpleger, gegradueerde verpleegster, Bachelor in de verpleegkunde, verpleger, verpleegster of de houder van het diploma in de verpleegkunde erkend worden om zich op de bijzondere beroepsbekwaamheid van verpleegkundige met een bijzondere deskundigheid in de palliatieve zorg te beroepen, op voorwaarde dat hij beantwoordt aan volgende cumulatieve voorwaarden :

- op het moment van de datum van inwerkingtreding van dit besluit heeft hij zijn functie van verpleegkundige bij patiënten in een equipe of een structuur die palliatieve zorg verstrekt of bij patiënten in palliatieve fase in de intra of extra murale sector gedurende minstens twee jaar volwijdig equivalent uitgeoefend, en

- hij levert het bewijs dat hij met vrucht, bovenop zijn basisopleiding van verpleegkundige, een bijkomende opleiding heeft gevolgd van minimum 50 effectieve uren in de drie domeinen van palliatieve zorg die in artikel 3 opgenomen zijn in de loop van de laatste vijf jaren voorafgaande aan de datum van de erkenningsaanvraag, en

- hij dient zijn schriftelijke aanvraag in bij de Minister die voor Volksgezondheid bevoegd is, om van de overgangsmaatregelen te genieten en erkend te worden, ten laatste drie jaar na de datum van het in werking treden van dit besluit.

HOOFDSTUK VI. — *Inwerkingtreding*

**Art. 8.** Dit besluit treedt in werking op de eerste dag van de vijfde maand na die waarin het is bekendgemaakt in het *Belgisch Staatsblad*.

Brussel, 8 juli 2013.

Mevr. L. ONKELINX

2<sup>e</sup> aangewezen door de Minister bevoegd voor Wetenschapbeleid :

Roulleux, Gisèle en Van Daele, Lieve.

3<sup>e</sup> aangewezen door de Minister van Volksgezondheid :

Reynders, Daniel.

Art. 2. Wordt met ingang van 1 maart 2012 voor een periode van drie jaar benoemd als nieuw lid van de Beheerscommissie belast met het beheer van het vermogen van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid :

aangewezen door de Minister van Volksgezondheid : Mahieu, Vincent.

Art. 3. Wordt bevestigd als regeringscommissaris bij het eigen vermogen van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid :

Giloteau, Pascal.

Art. 4. Dit besluit treedt in werking de dag waarop het in het Belgisch Staatsblad wordt bekendgemaakt.

Art. 5. Het koninklijk besluit van 21 juni 2006 houdende benoeming van de regeringscommissaris bij het eigen vermogen van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid en van de leden van de Beheerscommissie voor het beheer van het vermogen van het Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid wordt opgeheven.

Art. 6. De Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid is belast met de uitvoering van dit besluit.

Gegeven te Brussel, 25 april 2014.

FILIP

Van Koningswege :

De Minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid,  
Mevr. L. ONKELINX

2<sup>e</sup> désigné par le Ministre qui a la Politique scientifique dans ses attributions :

Roulleux, Gisèle et Van Daele, Lieve.

3<sup>e</sup> désigné par le Ministre de la Santé publique :

Reynders, Daniel.

Art. 2. Est nommé à partir du 1<sup>er</sup> mars 2012 pour une période de trois ans en qualité de nouveau membre de la Commission administrative chargée de la gestion du patrimoine de l'Institut scientifique de Santé publique :

désigné par le Ministre de la Santé publique : Mahieu, Vincent.

Art. 3. Est confirmé en qualité de commissaire du gouvernement auprès du patrimoine propre à l'Institut scientifique de Santé publique :

Giloteau, Pascal.

Art. 4. Le présent arrêté entre en vigueur le jour de la publication au Moniteur belge.

Art. 5. L'arrêté royal du 21 juin 2006 portant nomination du Commissaire du Gouvernement auprès du patrimoine propre à l'Institut scientifique de Santé publique et des membres de la Commission administrative pour la gestion du patrimoine de l'Institut scientifique de Santé publique est abrogé.

Art. 6. Le Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique est chargée de l'exécution du présent arrêté.

Donné à Bruxelles, le 25 avril 2014.

PHILIPPE

Par le Roi :

La Ministre des Affaires sociales et de la Santé publique,  
Mme L. ONKELINX

FEDERALE OVERHEIDSDIENST VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU

[C - 2014/24161]

7 APRIL 2014. — Ministerieel besluit houdende benoeming van de leden van de erkenningcommissie voor de beroepsnauw van de verpleegkunde, afdeling geestelijke gezondheidszorg en psychiatrie en afdeling palliatieve zorg

De Minister van Volksgezondheid,

Gelet op het koninklijk besluit nr. 78 van 10 november 1967 betreffende de uitoefening van de gezondheidszorg-beroepen, artikel 21 *quinquiesdecies* ingevoegd bij de wet van 10 augustus 2001, artikel 21 *septiesdecies* / 1, ingevoegd bij de wet van 19 december 2008, en artikel 35 *sexies* ingevoegd bij de wet van 19 december 1990 en gewijzigd bij de wet van 10 december 2009;

Gelet op de wet van 20 juli 1990 ter bevordering van de evenwichtige aanwezigheid van mannen en vrouwen in organen met adviserende bevoegdheid, artikel 2, gewijzigd bij de wet van 17 juli 1997 en artikel 2bis, ingevoegd bij de wet van 17 juli 1997 en gewijzigd bij de wet van 3 mei 2003;

Gelet op het koninklijk besluit van 18 april 2013 betreffende de samenstelling, de organisatie en de werking van de Erkenningcommissie voor de beroepsnauw van de verpleegkunde, en tot vaststelling van de erkenningprocedure waarbij de beroepsnauw van de verpleegkunde ertoe gemachtigd worden een bijzondere beroepstitel te dragen of zich op een bijzondere beroepsbekwaamheid te beroepen, en de registratieprocedure als zorgkundige;

SERVICE PUBLIC FEDERAL SANTE PUBLIQUE,  
SECURITE DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE  
ET ENVIRONNEMENT

[C - 2014/24161]

7 AVRIL 2014. — Arrêté ministériel portant nomination des membres de la commission d'agrément pour les praticiens de l'art infirmier, section santé mentale et psychiatrie et section soins palliatifs

La Ministre de la Santé publique,

Vu l'arrêté royal n° 78 du 10 novembre 1967 relatif à l'exercice des professions des soins de santé, l'article 21 *quinquiesdecies* inséré par la loi du 10 août 2001, l'article 21 *septiesdecies* / 1, inséré par la loi du 19 décembre 2008, et l'article 35 *sexies* inséré par la loi du 19 décembre 1990 et modifié par la loi du 10 décembre 2009;

Vu la loi du 20 juillet 1990 visant à promouvoir la présence équilibrée d'hommes et de femmes dans les organes possédant une compétence d'avis, l'article 2, modifié par la loi du 17 juillet 1997 et l'article 2bis, inséré par la loi du 17 juillet 1997 et modifié par la loi du 3 mai 2003;

Vu l'arrêté royal du 18 avril 2013 relatif à la composition, à l'organisation et au fonctionnement de la Commission d'agrément pour les praticiens de l'art infirmier, et fixant la procédure d'agrément autorisant les praticiens de l'art infirmier à porter un titre professionnel particulier ou à se prévaloir d'une qualification professionnelle particulière, et la procédure d'enregistrement comme aide-soignant;

Overwegende dat voor de gezamenlijke afdeling "bijzondere beroeps-  
thet - bijzondere beroepsbekwaamheid geestelijke gezondheidszorg en  
psychiatrie" het voor de voordragende instanties onmogelijk is om  
voldoende vrouwelijke kandidaten voor te dragen, ondanks de her-  
haalde oproepen tot kandidaten;

Overwegende dat voor de afdeling "bijzondere beroepsbekwaam-  
heid palliatieve zorgen" het voor de voordragende instanties onmoge-  
lijk is om voldoende mannelijke kandidaten voor te dragen, ondanks de  
herhaalde oproepen tot kandidaten,

#### Besluit :

Eenig artikel. Worden benoemd voor een termijn van zes jaar als lid  
van de erkenningscommissie voor de beroepsnaam van de verpleegkun-  
de :

Bronchain, Bernadette, 6030 Charleroi;

Ouelhadj, Merjem, 1785 Merchtem;

Pabé, Françoise, 6110 Montigny-le-Tilleul;

Cleas, Marie-Noëlle, 5646 Mettet;

Boukhari, Rédouane, 1020 Brussel;

El Abdellaoui, Abdel, 1030 Schaarbeek;

Fyon, Christian, 4610 Beyne-Hausay;

Baert, Hugo, 9250 Waasmunster;

Van Ertvelde, Jan, 1652 Beersel;

Blommaert, Bart, 9300 Aalst;

Malfait, Simon, 9940 Evergem;

Sierens, Servaas, 8490 Jabbeke;

2° Acht leden van de afdeling palliatieve zorg :

Vanherck, Marie-Josée, 2470 Retie;

Vervier, Dominique, 4030 Luik;

Pabé, Françoise, 6110 Montigny-le-Tilleul;

Cloet, Martine, 7850 Enghien;

Wouters, Bernadette, 1030 Schaarbeek;

Marchier, Marc, 9050 Gent;

Croenen, Geia, 2300 Turnhout;

Vandepierre, Eddy, 3270 Scherpenheuvel-Zichem;

Brussel, 7 april 2014.

Mevr. L. ONKELINX

Considérant que pour la section commune « titre professionnel  
particulier - qualification professionnelle particulière santé mentale et  
psychiatrie », il est impossible pour les instances concernées de  
proposer des candidates féminines en suffisance, malgré les appels  
répétés aux candidats;

Considérant que pour la section « qualification professionnelle  
particulière en soins palliatifs », il est impossible pour les instances  
concernées de proposer des candidats masculins en suffisance, malgré  
les appels répétés aux candidats,

#### Arrête :

Article unique. Sont nommés pour un terme de six ans en qualité de  
membres de la commission d'agrément pour les praticiens de l'art  
infirmier :

Bronchain, Bernadette, 6030 Charleroi;

Ouelhadj, Merjem, 1785 Merchtem;

Pabé, Françoise, 6110 Montigny-le-Tilleul;

Cleas, Marie-Noëlle, 5646 Mettet;

Boukhari, Rédouane, 1020 Bruxelles;

El Abdellaoui, Abdel, 1030 Schaarbeek;

Fyon, Christian, 4610 Beyne-Hausay;

Baert, Hugo, 9250 Waasmunster;

Van Ertvelde, Jan, 1652 Beersel;

Blommaert, Bart, 9300 Aalst;

Malfait, Simon, 9940 Evergem;

Sierens, Servaas, 8490 Jabbeke;

2° Huit membres de la section soins palliatifs :

Vanherck, Marie-Josée, 2470 Retie;

Vervier, Dominique, 4030 Liège;

Pabé, Françoise, 6110 Montigny-le-Tilleul;

Cloet, Martine, 7850 Enghien;

Wouters, Bernadette, 1030 Schaarbeek;

Marchier, Marc, 9050 Gent;

Croenen, Geia, 2300 Turnhout;

Vandepierre, Eddy, 3270 Scherpenheuvel-Zichem;

Bruxelles, le 7 avril 2014.

Mme L. ONKELINX

#### FEDERALE OVERHEIDSDIENST VOLKSGEZONDHEID, VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKeten EN LEBFMILIEU

[C - 2014/24183]

#### Personeel. — Aanstelling

Bij ministerieel besluit van 25 april 2014 wordt het mandaat van de  
heer Cuypers, Dirk, aangesteld als titularis van de managementfunctie  
"Voorzitter van het Directiecomité" van de Federale Overheidsdienst  
Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu, met  
ingang op 1 juni 2014, verlengd voor zes maanden.

#### SERVICE PUBLIC FEDERAL SANTE PUBLIQUE, SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE ET ENVIRONNEMENT

[C - 2014/24183]

#### Personeel. — Désignation

Par arrêté ministériel du 25 avril 2014 il est accordé que le mandat de  
M. Cuypers, Dirk, désigné comme titulaire de la fonction de manage-  
ment « Président du comité de direction » du Service public fédéral  
Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement,  
soit prolongé à partir du 1<sup>er</sup> juin 2014 pour six mois.





## Table des matières

<b>Une nouvelle vie ? .....</b>	<b>5</b>
<b>Déglutition capricieuse ? Et si nous mangions... ..</b>	<b>17</b>
<i>Introduction.....</i>	19
<i>Conseils à la famille et aux aidants.....</i>	22
<i>Informations importantes.....</i>	23
<i>Bases nutritionnelles .....</i>	26
<i>Dans mes armoires.....</i>	38
<b>Recettes .....</b>	<b>41</b>
<i>Filet américain.....</i>	43
<i>Filet américain à l'italienne .....</i>	44
<i>Bombe d'avoine.....</i>	45
<i>Boudin noir, compote .....</i>	47
<i>Compote maison .....</i>	48
<i>Carbonnades flamandes revisitées.....</i>	49
<i>Purée de patates douces.....</i>	51
<i>Protéinnaise .....</i>	52
<i>Mangue à la crème.....</i>	54
<i>Alphabet bolo .....</i>	55
<i>Mousse mimosa .....</i>	59
<i>Mousse de noisettes.....</i>	61
<i>Pâtes sauce épinards .....</i>	63

<i>Pâtes carbonara</i> .....	65
<i>Panade de chicons et fromage roquefort</i> .....	67
<i>Soupe aux champignons et tofu</i> .....	69
<i>Vol-au-vent</i> .....	71
<b>Recettes express &amp; Astuces</b> .....	<b>73</b>
<i>Les soupes</i> .....	74
<i>Les fruits et les smoothies</i> .....	76

Merci à Tina et toute la famille de Fabienne.

Version numérique.





# COMMUNIQUÉ DE PRESSE des ÉDITIONS ACRODACROLIVRES

## Notre maison d'édition

Depuis 2012, **ACRODACROLIVRES** choisit de publier des ouvrages qui vont dans le sens d'une simplicité d'écriture et d'une facilité de lecture. En collaboration avec ses auteurs, la maison d'édition souhaite donner et entretenir le goût littéraire, ainsi que transporter le lecteur grâce à de nouvelles découvertes originales, positives, éducatives et pertinentes, sans aucune prétention.

Pour ce faire, Acrodacrolivres propose un catalogue varié d'ouvrages relevant de genres différents : du roman à la poésie en passant par le polar ou la littérature jeunesse, et travaille avec des auteurs venant d'horizons très divers.



## Nos auteurs

Au fil des années, **Acrodacrolivres** a créé une véritable communauté d'auteurs, talentueux et motivés, comme :

**JULIETTE NOTHOMB**, qui est chroniqueuse littéraire et culinaire pour les hebdomadaires belges *Le Vif-Weekend* et *Télépro*. Autodidacte, elle se passionne pour la cuisine depuis l'adolescence et met la main à la pâte dès qu'elle en a l'occasion. Elle est l'auteure de trois livres de cuisine : *La cuisine d'Amélie* (Albin Michel, 2008), *Carrément Biscuits* (La Renaissance du Livre, 2012) et *Carrément Pralines* (La Renaissance du Livre, 2013). Par ailleurs, elle a également publié deux romans jeunesse : *Des Souris et des Mômes* (Albin Michel Jeunesse, 2010) et *La vraie histoire de la Femme sans Tête* (Albin Michel Jeunesse, 2011); et un roman culinaire : *Les sept canailles de la Bleue Maison* (Memory, 2014).

**ANNA SAM** : passionnée par les livres et geek invétérée, Anna Sam garde toujours sous la main son ordinateur, son smartphone et de quoi écrire. Elle adore croquer en quelques mots les attitudes, les expressions et les scènes de vie qu'elle rencontre dans son quotidien. Ce qui lui a valu d'écrire un ouvrage sur le monde de la grande distribution quand elle y était hôtesse de caisse (*Les tribulations d'une caissière*, éditions Stock). Elle est aujourd'hui chroniqueuse sur une chaîne télé locale rennaise.

Ou encore **JESSICA LEFÈVRE**, lauréate du prix littéraire « **Salon du livre du Net 2018** » : comptable de formation mais passionnée de littérature et d'écriture

depuis son adolescence, elle rédige ses textes depuis son téléphone portable, principalement dans les transports en commun, entre la Belgique (son pays natal) et les Pays-Bas (son pays d'adoption). Fervente adepte du court qu'elle met en scène dans deux recueils de nouvelles (*Histoires de poche* et *65 ans et plus...*, tous deux parus aux Éditions Acrodacrolivres), elle s'essaie enfin au long avec *Il*, son premier roman.

## En pratique

La diffusion des ouvrages d'Acrodacrolivres est assurée par Pollen : <http://www.pollen-difpop.com/search.aspx?q=Acrodacrolivres>

## Pour plus d'informations

L'intégralité du catalogue est accessible à l'adresse suivante :

<https://www.acrodacrolivres.com/catalogue>,  
et l'ensemble des communiqués de presse des différents auteurs est disponible à l'adresse suivante :  
<https://www.acrodacrolivres.com/presse>.

## Contacts

**LAETITIA LAURENT**, chargée de communication et responsable marketing :

+32 474 98 21 05, +32 71 888 950

**BOU BOUNOIDER**, administrateur délégué :

+32 473 71 83 38

SITE : [WWW.ACRODACROLIVRES.COM](http://WWW.ACRODACROLIVRES.COM)

## Presse :

Lien pour télécharger les visuels : [www.acrodacrolivres.com/presse](http://www.acrodacrolivres.com/presse)

Contact : Laetitia Laurent : [acrodacrolivres@gmail.com](mailto:acrodacrolivres@gmail.com) ou +32 71 888 950





*Acrodactolives*

