

## Rendre les repas plus simples et agréables

Quand manger devient difficile ou conflictuel, l'aidant se fatigue et la personne aidée perd l'appétit. **Quelques idées pour alléger ce moment.**

- Préférez plusieurs petits repas plutôt qu'un gros.
- Misez sur des textures adaptées (hachées, mixées, etc.) si besoin.
- Utilisez des assiettes colorées pour mieux distinguer les aliments.
- Simplifiez les couverts : une cuillère ergonomique peut suffire.
- Mettez une petite musique douce ou partagez un souvenir pour créer un moment agréable.



### A retenir :

Avec quelques aménagements simples, on évite les accidents... et on rassure tout le monde.

