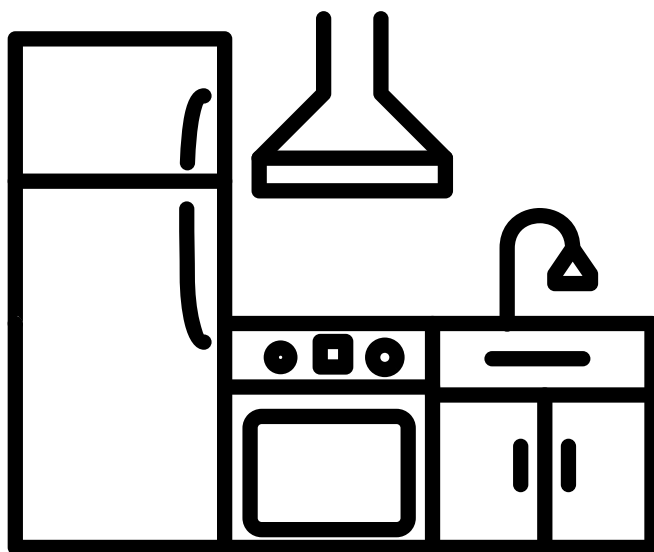
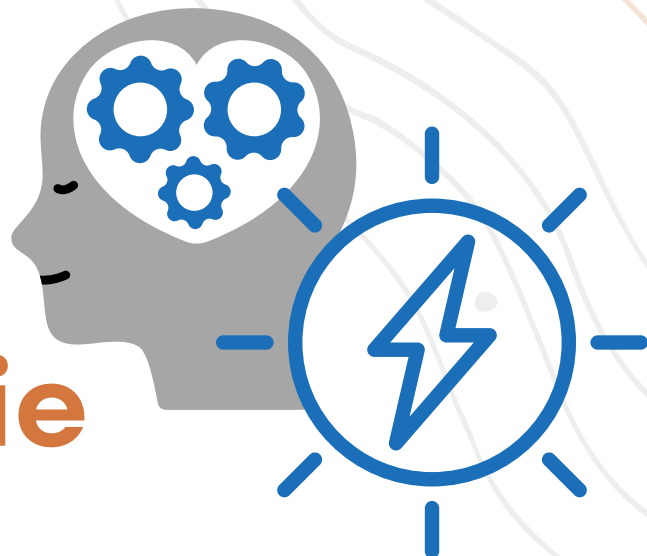


Trousse d'**ergothérapie**



LA CUISINE : PRÉPARATION DES REPAS, LA
VAISSELLE ET L'ORGANISATION



AQEM

Association Québécoise de
l'Encéphalomyélite Myalgique

Le mot de l'ergothérapeute

LA ROUTINE DANS LA CUISINE

Avec l'EM, vous pouvez vous retrouver avec une tolérance limitée pour effectuer des tâches quotidiennes et hebdomadaires. Évidemment, la cuisine fait partie intégrante du quotidien : vous devez vous alimenter plusieurs fois par jour, faire la vaisselle et préparer des repas pour vos enfants si vous en avez.

Vous trouverez ci-dessous quelques stratégies et outils pour vous aider à adapter votre cuisine et vos méthodes à la réalité de l'EM. Ces listes sont non exhaustives. Choisissez les stratégies et les outils qui fonctionnent pour vous en fonction de vos symptômes et de votre situation. Une bonne préparation en cas de crash, vous sera très utile pour continuer de vous nourrir adéquatement.

Veuillez noter que l'ergothérapeute ayant rédigé ce contenu ne connaît pas votre situation particulière et n'est donc pas responsable des événements indésirables pouvant survenir lorsque vous appliquez ces stratégies ou utilisez ces outils. Cet outil ne remplace pas un suivi personnalisé en ergothérapie.

Le contenu de ce document a été rédigé par **Mélanie Kasner**, ergothérapeute et copropriétaire de la clinique ErgoVie, pour l'AQEM.

Nous vous rappelons que cet outil ne remplace pas une consultation avec une diététiste-nutritionniste. N'hésitez pas à demander à votre médecin une référence pour un suivi en nutrition (gratuit dans le système public) ou à consulter en clinique privée. Pour en savoir plus, consultez le site de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec (ODNQ).

La préparation des repas 1/3

- Choisissez des repas qui peuvent être préparés dans un seul contenant (par exemple : l'autocuiseur électrique, la mijoteuse, le four ou la friteuse à air).
- Optez pour des repas simples, mais satisfaisants.
- Lors de la préparation d'un repas en plusieurs étapes, répartissez les étapes tout au long de la journée. (Par exemple : Couper les légumes le matin, préparer la sauce en après-midi et cuire la viande le soir)
- Utilisez des fruits et légumes congelés dans vos recettes
- Achetez des produits prélavés et précoupés (salades en sacs, carottes, céleri, melon).
- Rassemblez tous les ingrédients avant de commencer à préparer un repas pour éviter les allers-retours.
- Apportez tous les ingrédients à table et asseyez-vous pour préparer les aliments pour la cuisson ou la pâtisserie.
- Utilisez un chariot pour apporter ou débarrasser tous les articles à la table en un seul voyage.
- Utilisez un tabouret confortable pour vous asseoir devant la cuisinière ou le comptoir.
 - **Attention à la sécurité et aux couteaux si le tabouret est sur roulettes ou bascule facilement**
- Si vous avez des douleurs dans les mains ou une endurance réduite pour saisir vos ustensiles de cuisine : agrandissez la poignée en enroulant une serviette autour de la poignée et en la fermant avec du ruban adhésif. Il est plus facile de saisir une poignée plus large.

La préparation des repas 2/3

- Portez un brassard universel pour éliminer le besoin de saisir les ustensiles.
- Placez un plateau sous les appareils de comptoir lourds pour faciliter leur glissement (ex. mélangeur, robot culinaire, mijoteuse).
- Si vous avez la tolérance nécessaire pour préparer un repas, préparez une portion aussi grande que possible pour avoir des restes (ex. plusieurs morceaux de poulet ou de poisson, double portion de riz, des lentilles).
- Privilégiez les recettes pouvant être congelées.
- Écrivez la date de péremption ou de préparation sur l'emballage des aliments avant de les congeler.
- Considérez quels aliments peuvent être préparés au micro-ondes, pour simplifier la préparation des repas. (Par exemple : le riz, les légumes vapeur, etc.)
- Utilisez un hachoir à légumes ou des ciseaux de cuisine pour éviter de couper tout à la main.
- Gardez les couteaux aiguisés afin que la coupe soit toujours aussi facile que possible.
 - Favorisez l'aiguiser de couteaux électrique
- Utilisez une passoire cuillère pour ramasser les pâtes ou les légumes directement de la casserole dans votre bol.



La préparation des repas 3/3

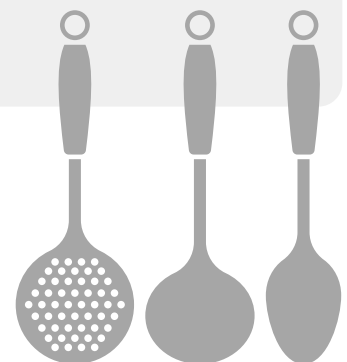
- Privilégiez les ustensiles et les contenants de cuisine légers. Ils seront plus faciles à manipuler et à laver.
- Planifiez des repas pour les semaines plus chargées ou difficiles. Faites des provisions pour les crash!
- Si vous utilisez la cuisinière pour faire bouillir de l'eau, réglez une minuterie sur votre téléphone ou votre montre pour être certain de ne pas l'oublier. (La bouilloire électrique est aussi une bonne option)
- Utilisez des mélanges pré faits à pâtisserie pour réduire les étapes nécessaires. Ex. muffins, biscuits, gâteaux. (Il est facile d'ajouter des fruits congelés à ceux-ci)

Si vous n'êtes pas en mesure de préparer des repas ou de vous alimenter à cause de vos symptômes :

- Conservez des plats surgelés préparés en réserve.
- Gardez une liste d'aliments simples à manger (ex. du pain avec du beurre de cacahuète, du yogourt et du granola, de la soupe prête à réchauffer, etc.)
- Utilisez une paille extra longue pour éviter de soulever votre verre à chaque gorgée.
- Conservez quelques boissons protéinées de type substituts de repas en cas de besoin.

Outils et produits à considérer

- Autocuiseur électrique
- Friteuse à air (par ex. Friteuse à air Ninja Foodi 2 paniers) (1)
- Tabourets de comptoir
- Éplucheur automatique (2)
- Ouvre-boîte électrique (3)
- Plateau pour faire glisser les objets le long du comptoir
- Chariot (4)
- Hachoir à légumes (5)
- Ciseaux de cuisine (6)
- Aiguiseur de couteaux électrique
- Distributeur automatique de boissons (7)
- Ouvre-bocal (8)
- Brassard universel pour ustensiles (9)
- Mélanges prêts faits (pâtisserie, repas, salades, etc.)
- Scoop passoire (10)



Produits à considérer

1



2



3



4



5



6



Produits à considérer

7



8



9

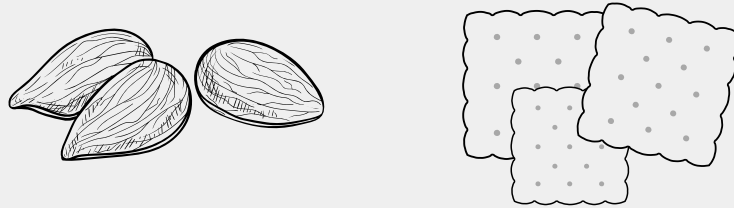


10

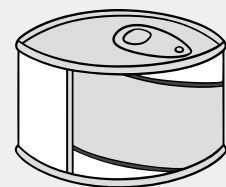


Les collations

- Gardez une liste de collations à consulter si vous avez faim et ne savez pas quoi manger.



- Ayez toujours des collations non périssables dans l'armoire (ex. des craquelins, des noix, des coupes de fruits ou de compote, etc.) qui n'expireront pas et qui ne nécessitent ni lavage ni préparation.
- Prévoyez un petit contenant pour garder ces collations emballées individuellement à portée de main dans votre chambre ou le salon. Cela vous évitera des allers-retours à la cuisine si vous avez faim, ou si vous n'êtes pas en mesure de vous lever.
- Pour les collations périssables (muffins, galettes, biscuits, etc.), il est toujours bon d'en garder au congélateur. Vous pourrez ainsi les sortir un à la fois selon vos besoins.
- Préférez les conserves qui s'ouvrent avec une goupille pour économiser de l'énergie (si vous n'avez pas d'ouvre-boîtes électrique)



Faire la vaisselle

- Divisez la tâche de vaisselle en plusieurs étapes. (Laver, laisser sécher et ranger)
- Tenez-vous debout sur un tapis antifatigue avec des bords biseautés
 - Ne l'utilisez pas si vous risquez de trébucher dessus. Si vous n'êtes pas sûr, discutez-en avec un ergothérapeute.
- Faites tremper la vaisselle au préalable pour éviter de devoir la frotter.
- Portez des gants s'il est difficile de tolérer la température de l'eau.
- Si vous avez un lave-vaisselle, privilégiez les articles qui peuvent y être lavés.
- Si vous n'avez pas de lave-vaisselle, il est possible d'acheter un lave-vaisselle de comptoir ; ce peut être intéressant si vous arrivez à le raccorder facilement à votre évier.

Si vous ne parvenez pas à laver la vaisselle en raison de symptômes accrus :

- Utilisez des assiettes et des ustensiles en papier/plastique pour les périodes temporaires de crash.*
- Utilisez du papier d'aluminium ou de silicone réutilisable pour réduire le besoin de récuser les plaques de cuisson.

**Gardez en tête que cette option produira plus de déchets à gérer et peut être coûteuse à long terme. Nous vous recommandons l'usage d'articles compostables ou recyclables de façon exceptionnelle pour les crash et les urgences.*



L'organisation de la cuisine

- Gardez les objets les plus utilisés tout près.
 - Gardez certains articles lourds sur le comptoir en permanence.
 - Une étagère d'angle ou une étagère de comptoir de cuisine peut aider à tout organiser.
- Gardez les articles lourds à hauteur de la taille, pour éviter d'avoir à les soulever à partir des étagères basses ou les descendre d'une armoire haute.
- Placez un plateau sous les appareils de comptoir que vous déplacez fréquemment. Par exemple, mettre un plateau sous le mélangeur vous permettrait de le faire glisser d'avant en arrière lors de son utilisation. Glisser demande moins d'énergie que de déplacer ou soulever les objets.
- Placez de façon stratégique votre vaisselle et vos produits dans les armoires.
 - Placez vos tasses, votre nécessaire à café près de l'évier et de la cafetière.
 - Rangez en hauteur les articles plus légers, ou ceux que vous utilisez moins souvent.
 - Gardez tout près de la cuisinière les produits que vous utilisez fréquemment en cuisinant (sel et poivre, épices, huiles, etc.)
 - Transvidez une certaine quantité d'aliments achetés en grande quantité dans des petits contenants. Gardez-les dans une armoire facile d'accès. (Ex. riz, farine, sucre, avoine, couscous, lentilles sèches, etc.)