



# AIDER SON PROCHE À GARDER SON AUTONOMIE AU QUOTIDIEN



## FICHE N° 2 : “CUISINER ENSEMBLE, ENTRE PETITS & GRANDS ”

### MATÉRIEL REQUIS :

- ✓ Une recette facile à réaliser (de mémoire, dans un livre ou une fiche de cuisine)
- ✓ Des ustensiles de cuisine
- ✓ Les ingrédients nécessaires à la recette choisie
- ✓ Un espace confortable pour cuisiner

### CAPACITÉS MISES EN ACTION :

- L'analyse visuelle
- Le toucher
- Le goût et l'odorat
- Tenir des objets, verser, mélanger
- Utiliser des objets
- Doser, compter
- Imiter des gestes
- Suivre des instructions verbales ou écrites
- Saluer, discuter, interagir





## PRÉAMBULE :

Cuisiner est une belle opportunité de transmettre l'histoire culinaire, les traditions familiales en fonction des influences de chaque personne.

Il a été démontré que la cuisine a de nombreux bienfaits émotionnels et cognitifs pour les personnes atteintes de MAMA\*. Cela dit, le plus important sera désormais de trouver la meilleure façon pour les personnes atteintes de troubles cognitifs de continuer à s'occuper des tâches culinaires avec le moins de difficultés possible. Et pour ce faire, la participation de la famille est essentielle. Alors, invitez petits et grands à réaliser du pain, de la confiture, un gâteau au chocolat, une blanquette de veau ! Réveillez vos papilles et vos émotions, parfois les mots ne sont plus nécessaires, savourez l'instant présent !

## DÉROULÉ :

- 1/ Invitez votre proche à vous aider à préparer un atelier cuisine à **partager avec vos enfants** et/ou petits enfants.
- 2/ Demandez-lui de **choisir la recette**. Au besoin faites-lui des propositions adaptées à ses goûts.
- 3/ Accueillez les enfants ensemble et sollicitez son aide pour les guider dans chaque étape.
- 4/ Si besoin, faites une démonstration **LENTEMENT**, avec douceur et patience, des gestes culinaires à réaliser et invitez la personne à vous imiter à chaque étape: lire la recette, rassembler les ingrédients, préparer le matériel, réalisation des étapes de la recette, mise en cuisson ...
- 5/ À la fin de la préparation, sollicitez votre proche pour qu'elle encourage la brigade au **rangement et nettoyage**.
- 6/ Remerciez votre proche pour son aide, **dégustez tous ensemble** la préparation et proposez à la petite troupe de le refaire la prochaine fois.





## ASTUCE HELPY :

*En cas de fatigue, invitez votre proche à s'asseoir près de la réalisation afin de lui permettre de participer confortablement. Il peut alors exécuter des tâches avec plus de confort. Cela lui permettra de rester acteur de la situation et d'apporter sa contribution, même s'il se lasse rapidement.*



## VARIANTE PLUS SIMPLE :

Si votre proche est en difficulté dans sa motricité et compréhension, choisissez une recette très simple comme des crêpes, une salade composée ou un gâteau au yaourt : l'enfant lira la recette et montrera les gestes à accomplir.

## VARIANTE PLUS COMPLEXE :

Proposez à votre petite brigade de réaliser un repas entier : entrée, plat et dessert. Invitez-les à proposer leur repas aux autres membres de la famille et de réaliser également la mise en place de la table et de la décoration.