



LE SANS FOURCHETTE®

REVUE DE PRESSE 2024

VERSION AU 12/12/24

INTRODUCTION

LE SANS FOURCHETTE®, un concept innovant

Mémoire et Santé, association reconnue d'utilité publique, a mis au point un concept innovant : des repas préparés sous forme de bouchées gastronomiques, à déguster sans couverts au restaurant. Alors que l'âge ou les maladies peuvent rendre l'utilisation d'une simple fourchette complexe, la pince pouce-index reste durablement acquise. Chacun peut ainsi retrouver le goût de sortir et de partager un repas au restaurant.

Pour une gastronomie plus inclusive

Depuis 2011, Mémoire & Santé sensibilise et forme les professionnels de la restauration d'aujourd'hui et de demain pour qu'ils adaptent leurs mets et leur accueil aux personnes souffrant de handicaps ou de pathologies neuro-évolutives. Ce volet de notre action envers les futurs professionnels de la restauration contribue certainement à opérer un changement vers une société plus bienveillante et plus inclusive de nos aînés.

Pourquoi cette revue de presse ?

2024 a été une année particulièrement riche en nombre d'évènements et déterminante pour le développement en France de notre concept. Dans ce document, vous pourrez parcourir des articles parus dans la presse nationale et locale, dans des médias adressés au grand public, ou aux professionnels du secteur de l'alimentation. Vous y retrouverez également une émission de télévision ainsi qu'une émission de radio à fortes audiences.

Nous remercions chaleureusement tous les journalistes qui, chacun à leur manière, ont posé un regard pertinent, éclairant et bienveillant sur notre monde de demain où citoyenneté rime avec solidarité des générations, pour conserver notre culture et continuer à manger ensemble "La gastronomie accessible à tous."



MÉMOIRE & SANTÉ

ASSOCIATION MÉMOIRE ET SANTÉ

58 Bd Notre Dame 13 006 Marseille

+33 (0) 4 91 33 69 73 +33 (0) 6 08 49 36 95

association.memoireetsante@gmail.com www.lesansfourchette.com

SOMMAIRE

RADIO ET TV

FRANCE CULTURE	P. 4
BFMTV	P. 5

PRESSE NATIONALE SPÉCIALISÉE

BOUILLANTES	P. 6
NÉO RESTAURATION	P. 8
RESTAURATION COLLECTIVE	P. 9

PRESSE LOCALE

FEMINA (LA PROVENCE)	P. 11
TOUTMA	P. 12
LE GRAND PASTIS	P. 13
MARCELLE	P. 15
MPGASTRONOMIE	P. 19
L'EMAIL GOURMAND	P. 20
LE TARPIN BIEN	P. 21

SOMMAIRE (SUITE)

SITES AGENDAS

JDS	P. 22
E-TERRITOIRE	P. 22
UNIDIVERS	P. 23
SORTIR MARSEILLE	P. 24
JOGOTO	P. 24
PROVENCEALPESCÔTESDAZUR.COM	P. 24
MYPROVENCE	P. 24

ARTICLE PARTENAIRE

INSTITUT NUTRITION	P. 25
--------------------	-------

FRANCE CULTURE



<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-bonnes-choses/hopitaux-ehpad-et-si-on-mangeait-mieux-6787541>



À Marseille, ce restaurant gastronomique organise des repas sans couverts pour seniors

VIDÉO - À Marseille, ce restaurant gastronomique organise des repas sans couverts pour seniors et personnes atteintes de maladies neurodégénératives comme Alzheimer, avec l'association "Mémoire et...

 BFMTV

https://www.bfmtv.com/societe/a-marseille-ce-restaurant-gastronomique-organise-des-repas-sans-couverts-pour-seniors_VN-202411210737.html

Fabienne Verdureau (Association Mémoire et Santé) : « Repensons la gastronomie pour les malades d'Alzheimer et tous les autres »

septembre 30, 2024 | Franck Pinay-Rabaroust

Ni vraiment démocratique, ni vraiment #metoo, le restaurant ne semble pas non plus toujours très inclusif. Aucun restaurant ou presque n'a réfléchi aux contraintes liées à la maladie d'Alzheimer et l'impossibilité de manger avec des couverts. Une réalité loin d'être anecdotique puisqu'elle touche quelque 1,3 millions de personnes directement, et trois millions indirectement. Entretien avec Fabienne Verdureau, fondatrice de l'association Mémoire et Santé et à l'initiative d'une série de repas gastronomiques « sans fourchette ».

Bouillantes | Vous avez créé l'association Mémoire et Santé en 2011 et vous y avez développé le projet « Sans Fourchette ». Pourquoi une telle initiative ?

Fabienne Verdureau | L'association Mémoire et Santé s'intéresse à la mémoire en y intégrant les notions de qualité de vie et de bien-être. De par mon activité de professionnelle dans le secteur de la santé, j'ai rencontré en 2011 une femme, Brigitte, qui fréquentait avec son mari les belles tables. Le développement de sa maladie l'a rapidement empêchée de pouvoir choisir ses plats seule, de manger avec ses couverts, etc. Pourtant, en dépit des contraintes objectives, elle ne voulait pas changer ses habitudes et renoncer au restaurant. Alors, j'ai décidé de l'aider et de réfléchir à ce qu'il était possible de faire pour concilier repas gastronomique et maladie. Le projet « Sans Fourchette » est né de cette rencontre.

Comment le projet s'est développé au fil des ans ?



Comment le projet s'est développé au fil des ans ?

Au début des années 2010, et suite à la rencontre avec Brigitte, nous avons organisé un premier repas sans couverts pour une quarantaine de couverts. Il y avait des personnes malades, des professionnels de la santé, un directeur d'hôpital, des étudiants... Brigitte a pu manger seule, sans l'aide de personne. Il y avait de l'émotion chez chacun de nous. Nous nous sommes dits : on ne peut pas s'arrêter là. Nous avons démarré dans un lycée hôtelier à Marseille pour former des étudiants à construire un plat gastronomique qui ne tienne que dans une bouchée, qui puisse être préhensible par le pouce et l'index. D'emblée, nous avons compris la complexité du projet. Mais il a obtenu de nombreuses reconnaissances et des prix dans différents concours. De fil en aiguille, il s'est développé un petit peu partout en France.

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

Nous travaillons avec un chef, Stéphane Pernin, professeur au lycée hôtelier de La Ciotat (Bouches-du-Rhône). Il forme les étudiants à la construction de bouchées gastronomiques. Il ne donne pas de recettes toutes faites ; à chaque classe de créer ses propres recettes. Nous parlons également au personnel de salle pour expliciter notre concept. Aujourd'hui, nous intervenons dans une quarantaine d'écoles à travers la France. Récemment, des élèves du lycée de Dinard (Ille-et-Vilaine) travaillaient par exemple sur une bouchée autour du fameux poulet dominical. Nous sommes souvent impressionnés par la créativité des étudiants.

BOUILLANTES (SUITE)

Existe-t-il des limites à la créativité culinaire au regard des contraintes de la bouchée ?

Pas vraiment. Il faut juste bien réfléchir à sa construction, à sa taille, à sa chaleur, à sa tenue dans le temps et à sa mastication. C'est un concentré de contraintes, mais il n'y a pas d'impossibilités clairement identifiées. Je précise que le « sans fourchette » n'a rien à voir avec le simple fait de découper une part de pizza en petits morceaux ; c'est totalement autre chose, à tous les niveaux. Le « sans fourchette » constitue une approche nouvelle de la gastronomie, il y a de vrais enjeux derrière.

De quels enjeux parlez-vous ?

La France compte quelque 1,3 million de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ; en 2030, ce chiffre devrait atteindre 1,75 million. Il y a deux millions d'aidants et près d'une famille sur deux est touchée par cette maladie. Nous parlons de la deuxième maladie la plus courante en France, après le cancer. Concrètement, il s'agit-là d'un réel marché pour la gastronomie française que la restauration ne devrait pas ignorer.

Repas « Sans Fourchette »

L'association organise une série de repas, au Palais du Pharo (Marseille, le 7 octobre), au CFA Médéric (Paris, le 18 novembre), à l'EPMT (Paris, le 5 mars 2025), au lycée hôtelier Renée Auffray (Clichy-la-Garenne, le 8 avril 2025). D'autres repas devraient avoir lieu à l'école Ferrandi (Paris) et au lycée hôtelier du Touquet.

Vous organisez prochainement un repas à Marseille et d'autres à Paris. Quels sont vos objectifs à venir ?

Ces repas nous font gagner en visibilité. Ils doivent nous permettre d'aller plus loin dans nos actions, de toucher plus de personnes à travers le pays, de créer de la solidarité. Cette population doit gagner en inclusion et ne pas être oubliée par les restaurateurs. Demain, peut-être, nous créerons un label « Sans Fourchette » pour les lycées hôteliers, voire des restaurants partenaires. Reste pour nous à trouver des financements - à travers le mécénat - pour pérenniser nos actions. C'est l'un de nos défis, parmi beaucoup d'autres.

Pratique | Lien vers le site Internet de l'association Mémoire et Santé

Photographie | Shoeib Abolhassani

NEO RESTAURATION

larestauration

14



BURGERS DE JO

Objectif
1 000 établissements

L'enseigne lancée en juin dernier par le chef Joannes Richard et la légende du XV de France Sébastien Chabal compte embarquer plus de 1 000 adresses partout en France dès 2025. Elle en compte actuellement une centaine. Pour attirer les candidats, les Burgers de Jo proposent dès à présent un abonnement annuel 2025 gratuit. L'opération est soutenue par le partenaire Transgourmet. Jusqu'à présent inédit dans le monde de la restauration, le concept propose aux restaurateurs une carte éphémère disponible deux mercredis par mois, ce qui permet de varier les menus avec une offre accessible de burgers conçus par Joannes Richard, champion du monde de burger 2023. Quant au modèle économique, il repose sur un investissement initial de 900 euros.

LE SANS FOURCHETTE

Un repas pour tous qui casse les codes



© PIERRE VASSE

C'est l'effervescence ce 7 octobre dans le salon Eugénie au Palais du Pharo, à Marseille. Aux commandes, en cuisine, la délégation Provence Méditerranée des Disciples d'Escoffier chapeauté par son président Alain Laporte. En salle, les élèves de bac professionnel cuisine et CSR (commercialisation et services en restauration) du lycée privé Pastré-Grande Bastide

(Marseille 9^e) et ceux de première bac professionnel du lycée de la Méditerranée, à La Ciotat. Une mission commune les anime : assurer le dîner prestige Le Sans Fourchette pour 158 convives, dont certains sont atteints de troubles neurocognitifs. Un concept créé en 2011 par Fabienne Verdureau au travers de l'association Mémoire et Santé. « Nous proposons un repas gastronomique complet que l'on mange avec ses doigts du début à la fin. Les recettes sont préparées en bouchées avec des textures. Il faut bien préciser qu'il ne s'agit pas de repas mixés et que ces repas ne s'adaptent pas aux personnes avec des problèmes de déglutition », souligne-t-elle. De nombreux chefs ont répondu présents pour élaborer chacun une recette du menu en se conformant au cahier des charges du concept. À l'image de Ludovic Walter, chef-propriétaire des Girelles à Sausset-les-Pins (Bouches-du-Rhône) qui s'est occupé de l'apéritif, ou de Gérard Habib, chef du Gerarh à Marseille, qui a conçu l'entrée. De quoi lier plaisir, gastronomie et solidarité. **Isabel Soubelet**

RESTAURATION COLLECTIVE



CARNET DE PARTAGE & D'INSPIRATION

initiative durable

Depuis sa création en 2011, le concept **Le Sans Fourchette®** se déploie dans les lycées hôteliers à travers des déjeuners ou des repas prestige en vue d'apprendre aux élèves, en cuisine et en salle, à s'adapter au handicap. Une démarche qui implique toute l'équipe éducative.

Par Isabel Soubelet



© Isabel Soubelet

Le Sans Fourchette® bouscule les codes de la cuisine

Diplômée en neurosciences, orthophoniste et coach de vie des aidants, Fabienne Verdureau a créé en 2005 l'association Mémoire&Santé pour aider les personnes qui ont des problèmes cognitifs ou atteintes d'une maladie neuro-évolutive. En 2011, le concept Le Sans Fourchette® est né.

Retrouver le plaisir de manger

« Le but est de proposer un repas gastronomique à partir de bouchées afin que tout puisse être pris entre le pouce et l'index », souligne la fondatrice et cheffe de projet innovation psychosociale de l'association. « Il ne s'agit pas de repas mixés mais bien d'une déclinaison totale, de l'amuse-bouche

au dessert, sous forme de bouchées. C'est un repas servi assis, à table, mais sans couverts. Il n'est pas adapté aux personnes qui ont des troubles de la déglutition. Notre objectif est de permettre à tous de retrouver le plaisir de manger et de partager un repas à l'extérieur, le repas ayant un rôle de lien social. » Le concept est mis en pratique à travers des déjeuners prestige, des repas dans les lycées hôteliers (EPMT et Ferrandi à



© Fabienne Verdureau

Paris, lycée de la Méditerranée à La Ciotat, lycée régional hôtelier Jean-Paul Passadat et lycée privé Pastré - Grande Bastide à Marseille...), et dans certains restaurants de chefs.

À savoir

Plus de 2 000 personnes vulnérables, atteintes de maladies neuro-évolutives ou porteuses de handicap visible ou invisible ont pu bénéficier des événements Le Sans Fourchette® et près de 2 000 aidants familiaux ont également été accueillis pour un moment de partage et de répit à l'occasion des repas. Du côté de l'organisation, ce sont 1 100 jeunes issus d'une vingtaine d'écoles hôtelières de toute la France qui ont été formés au concept. Et une quarantaine de chefs (restaurateurs, formateurs en activité ou à la retraite) qui sont impliqués dans les différentes actions : organisation du repas dans leurs restaurants, participation aux formations des futurs professionnels de la restauration, prestations bénévoles, repas de gala...

Une implication forte de l'équipe pédagogique

« Le Sans Fourchette® comprend quatre phases, précise Fabienne Verdureau. La première consiste à faire de la sensibilisation dans un lycée hôtelier, la deuxième à présenter le concept aux classes, salle et cuisine, et à les former en insistant sur le désapprentissage – repas sans couverts et en bouchées –, la troisième à réaliser le repas, et la quatrième s'appuie sur le retour expérience. » L'objectif est pour les malades d'aller à l'extérieur et pour les jeunes de s'adapter au handicap des personnes. Pour l'équipe enseignante, c'est un projet global dans le cadre d'une démarche pédagogique. Stéphane Pernin, professeur de cuisine au lycée de la Méditerranée à La Ciotat, conseiller culinaire et formateur pour Le Sans Fourchette®, a mis en place sa méthode qu'il expérimente depuis plus de dix



© Isabel Soubelet

[de g. à d.] Fabienne Verdureau (Mémoire&Santé), Stéphane Pernin (professeur de cuisine) et Richard Lepage (conseiller technique)

RESTAURATION COLLECTIVE (SUITE)



© Soubelet



© Pierre Vaisse



Corentin et Khalil, élèves en bac pro

ans. « En bac pro, les élèves doivent avoir les techniques de base et nous travaillons sur les spécialités des régions, souligne-t-il. Ils ont une première phase de réflexion personnelle au CDI et à la maison, puis ils me proposent une spécialité régionale qu'ils souhaitent réaliser. Nous passons à la technique pour la construire en bouchées de 2,5 sur 2,5 cm. Je recadre souvent les choses pour les amener à la finition. Le jour J, nous sommes dans la fabrication pour le déjeuner au restaurant d'application de l'établissement avec en général 12 élèves répartis en trois groupes – entrée, plat, dessert – pour 40 à 50 personnes. »

Aucun support ni pic n'est autorisé à l'exception des verrines et des pailles, et à titre d'exemple, les pédoncules de tomates et les queues de crevettes sont proscrits. Une bouillabaisse a ainsi pu être réalisée en retrouvant tous les codes : le goût, la chair du poisson, la pomme de terre, le pain, le bouillon, la rouille...

Cuisine et salle à l'unisson

Les élèves sont dans une démarche d'innovation, une approche qui fait partie intégrante de la pédagogie et du référentiel du bac pro. « En salle, le travail en lui-même ne

côté théâtral du repas, nous jouons sur les odeurs avec des diffuseurs, et les saveurs. » Là aussi, ce sont 12 élèves qui sont aux commandes en salle comme lors du déjeuner prestige le 7 octobre à Marseille (voir encadré). Pour Corentin, en Terminale bac pro au lycée privé Pastré - Grande Bastide, l'enthousiasme est perceptible.

Une expérience enrichissante

« C'est une expérience enrichissante avec une clientèle différente à laquelle il faut s'adapter, c'était mon deuxième repas de ce type, le premier s'est fait au lycée », précise-t-il. Quant à Khalil, en Première bac pro Cuisine dans le même lycée, il reconnaît « que c'était sportif. Tout était préparé au millimètre, cela apprend vraiment à s'organiser ». Un pari gagné, qui fait de ces jeunes de véritables ambassadeurs.



© Soubelet

initiative durable

« Il s'agit d'une déclinaison totale, de l'amuse-bouche au dessert, sous forme de bouchées »

change pas mais nous portons une attention accrue aux convives et à leur accueil, souligne Richard Lepage, conseiller technique service, en charge du relationnel avec la profession, et du déploiement du concept dont il est cofondateur. Il faut travailler sur le

UN DÉJEUNER D'EXCEPTION

Excitation et professionnalisme étaient au rendez-vous le lundi 7 octobre pour un déjeuner d'exception dans le salon Eugénie au palais du Pharo à Marseille. Un jour qui marque le 63^e événement Le Sans Fourchette® depuis le 1^{er} repas en 2011. En cuisine, la délégation Provence Méditerranée des Disciples d'Escoffier chapeautée par son président Alain Laporte. En salle, sous le regard avisé de leurs enseignants, les élèves de bac professionnel Cuisine et CSR (commercialisation et services en restauration) du lycée privé Pastré - Grande Bastide (Marseille 9^e) et les élèves de Première bac professionnel du lycée de la Méditerranée à La Ciotat. Tous assurent le déjeuner prestige Le Sans Fourchette® pour 158 convives. L'assemblée mélangée est composée de résidents (atteints de problèmes neurodégénératifs, en situation de handicap ou ne sortant plus) venus de 4 maisons de retraite, de bénéficiaires d'associations (Les Petits Frères des Pauvres) et de mécènes (Klésia agirc-arcco et PROBT) de l'opération. De nombreux chefs ont répondu présents pour élaborer chacun une recette du menu en se conformant au cahier des charges : Apéritif - Ludovic Walter, restaurant Les Girelles à Sausset-les-Pins ; Mise en bouche - Philippe Ollivier ; Entrée - Gérard Habib, restaurant Gerarh à Marseille ; Poisson - Jean-Louis Lesourd, La Cantine de Lili à Marseille ; Viande - Gilles Cafiero du traiteur Veggie & Tradi à Roquevaire et Christophe Carlotti de 2 C Chef à domicile à La Fare-les-Oliviers ; Fromage - Alain Laporte ; Dessert - Jean-Paul Bosca ; Pain - Jacki Pierracci à Gréasque.

FÉMINA LA PROVENCE



06 - REPORTAGE

REPAS "SANS FOURCHETTE" : QUAND LA GASTRONOMIE S'ADAPTE AU HANDICAP

En octobre dernier, l'association Mémoire & Santé a invité 158 personnes, malades ou aidantes, au Palais du Pharo de Marseille pour partager un repas gastronomique dans un endroit d'exception. Un événement organisé régulièrement dans la région et partout en France, ayant pour but de soutenir les personnes atteintes de troubles neuro cognitifs.

Par Lisa Domanach

"Ma mère n'arrivait plus à s'alimenter. Il a suffi d'un repas sans fourchette avec l'association pour que l'instinct reprenne le dessus et qu'elle apprécie, en toute indépendance, le repas qu'elle avait devant elle." Ce genre de témoignage, Fabienne Verdureau l'a entendu des centaines de fois. Et pour cause, cette experte en neuropsychologie et orthophonie représente aujourd'hui l'une des figures de l'innovation psychosociale du territoire marseillais, notamment à travers le lancement de l'association Mémoire & Santé, en 2005.

Objectif : promouvoir la qualité de vie et le bien-être des personnes atteintes de troubles de la mémoire entraînant un isolement social. "J'y travaille depuis 30 ans, développe Fabienne. Dans l'évolution naturelle de la maladie, au cours d'un repas, plus il y a d'ustensiles à utiliser, plus le patient perd son autonomie car elle est contrainte de les reconnaître afin de pouvoir s'en servir. Les repas sans fourchette ont pour objectif de faciliter cette alimentation en supprimant toutes ces étapes. Car, en plus de subir leur pathologie, pourquoi serait-ce à eux de s'adapter aux modes d'alimentation en y étant forcés ? Ils comprennent très spontanément que, pour s'alimenter, rien n'est plus pratique et efficace que de se servir de la pince "index-pouce". Le fait de gagner en autonomie sur ce point débloque donc momentanément leurs capacités cognitives. Et permet aussi de se rassembler pour partager ce moment gastronomique de qualité qui brise la routine l'isolement."

Un menu de prestige pour un projet porteur de sens

Au lendemain de la journée nationale des aidants, l'équipe de bénévoles de Mémoire & Santé a donné rendez-vous à ses habitués, aux nouveaux arrivants ainsi qu'à leurs accompagnateurs au Palais du Pharo de Marseille, pour un déjeuner de prestige "Sans fourchette". C'est dans la majestueuse salle de réception que se sont attablés les convives, prêts à déguster un repas décliné en six parties, préparé et orchestré par des chefs disciples d'Escoffier.

Au menu : en mise en bouche un cappuccino de petits pois et sa chips de bacon, un carré de polenta et ris d'agneau en entrée, avant d'enchaîner sur des très goûteuses petites pièces de saumon et brocolis ou encore les pieds paquets à la marseillaise. "Préparer un menu sans



Les convives reviennent à l'essence-même du geste, en mangeant directement avec les doigts.



Fabienne Verdureau, fondatrice Le Sans Fourchette.

fourchette est relativement complexe, concède la fondatrice, car nous demandons notamment aux chefs de faire un travail sur les textures et la température, afin que les invités mangent facilement les petites bouchées. Nous voulons créer un label, avec un cahier des charges, qui mettrait en avant les restaurateurs et les centres de formation qui s'engagent pour les personnes atteintes de troubles neurologiques. Pour ce faire, le concept de mécénat doit encore évoluer, sans cela, nous ne pourrions pas avancer."

Des chefs locaux prennent déjà activement part à l'initiative, notamment Sébastien Richard, aux manettes du restaurant tout aussi engagé Le République, à Marseille, Mathias Dandine, chef dont le restaurant la Madeleine, à Gemenos, est étoilé au Guide Michelin, ou encore Pierre Reboul du Château de la Pioline, à Aix. "Il faut que ces repas Sans fourchette se passent dans des lieux d'exception, auxquels n'ont jamais eu ou plus accès les participants. Cela les fait sortir de leur quotidien, et c'est un événement dont ils vont pouvoir se rappeler. Aujourd'hui, nous avons fait 158 couverts, en accueillant aussi quatre maisons de retraite. La gastronomie française doit s'adapter au handicap et, le fait que des établissements de formation à l'hôtellerie y prennent part, avec des jeunes au service et en cuisine, cela est très bénéfique car ils vont eux-mêmes pouvoir retirer du positif de cette expérience, et imaginer s'engager par la suite."

Vous souhaitez adhérer ou soutenir le projet de Mémoire & Santé ?

Rendez-vous sur la plateforme HelloAsso !
Plus d'informations sur le site de l'association
www.memoireetsante.com et au 04 91 33 69 73.



DERNIERS ARTICLES



GABRIEL DONZELLI, RIRE ET REVIVRE

Il y a 15 heures



LE SANS FOURCHETTE ®, LE 7 OCTOBRE AU PALAIS DU PHARO

by Chanel Grée / 23 septembre 2024 /

La gastronomie est un art qui mérite d'être apprécié par tous. L'association Mémoire & Santé en a fait son combat principal en organisant, chaque année, une expérience culinaire inclusive, à l'occasion de la Journée Nationale des Aidants.

Depuis 2011, l'association forme des restaurateurs à la prise en compte du handicap invisible pour favoriser l'inclusion évidemment, et surtout développer le plaisir de la dégustation.

Le Sans Fourchette ® investit cette fois le Palais du Pharo le 7 octobre prochain, avec l'aide de trois chefs sous la houlette de Disciples d'Escoffier. L'idée ? Manger avec les doigts ! Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques afin de permettre aux personnes les plus touchées par la vieillesse ou la maladie d'en profiter. **Gérard Habib**, chef du Restaurant GERARH à Marseille et **Jean-Paul Bosca**, pâtissier et formateur, en sont des soutiens de longue date. Ils s'amuseront en cuisine avec **Louis Lesourd**, **Christophe Carlotti** et **Gilles Cafiero**. Une belle brochette de pros pour des mets gourmands à s'en lécher les doigts... et les babines !!
CG



Le Sans Fourchette ® lundi 7 octobre de 12h à 16h

Salon Eugénie du **Palais du Pharo**, 58 Boulevard Charles Livon, Marseille 7^e

30€ - Réservation (obligatoire - places limitées) sur www.lesansfourchette.com

Renseignements : 06 08 49 36 95 - association.memoireetsante@gmail.com

Photos : © **Vincent Verdureau**

TAGS:

Association mémoire et santé, Christophe Carlotti, Evénement Marseille, Gérard Habib, Gilles Cafiero, Jean Paul Bosca, Journée inclusive, Journée nationale des aidants, Le sans fourchette, Louis Lesourd, Palais du Pharo

PARTAGEZ : [f](#) [in](#) [t](#) [@](#)

LE GRAND PASTIS

Marseille

► C'est le grand retour des diners des mécènes. Afin de permettre le financement de la rénovation de la statue monumentale de la Bonne Mère, la basilique Notre-Dame-de-la-Garde organise, au sein de son restaurant, les diners des mécènes afin de soutenir financièrement cette campagne de travaux colossaux. Chaque soirée commence à 19h avec une visite de la basilique conduite par le recteur en personne ; à 20h30, les convives se retrouvent pour un dîner bouillabaisse autour d'une grande table conviviale, réunissant 50 personnes, jusqu'à 23h. Le plaisir des échanges, un plat mythique marseillais et, surtout, la vue sur la ville qui scintille et plonge dans la nuit. Pour travaux colossaux. Chaque soirée commence à 19h avec une visite de la basilique conduite par le recteur en personne ; à 20h30, les convives se retrouvent pour un dîner bouillabaisse autour d'une grande table conviviale, réunissant 50 personnes, jusqu'à 23h. Le plaisir des échanges, un plat mythique marseillais et, surtout, la vue sur la ville qui scintille et plonge dans la nuit. Pour chaque participant, 35 € sont reversés à la basilique pour la rénovation du site et de la statue ; cette somme est éligible à un reçu fiscal pour déduction d'impôts. Dîner uniquement sur réservation, limitée à 50 personnes, caution bancaire demandée à hauteur de 65 € par personne (annulation gratuite 48 h à l'avance).

• Réservations en ligne en cliquant ici et au 04 91 98 25 17.



Ajoute un commentaire



Tu aimes ? Eh bien partage !

Art de vivre

Manger avec les doigts, Sans fourchette, le lundi, c'est permis

Il y a 2 semaines Ajoute un commentaire grandpastis 3 minutes de lecture



L'agitation gagne l'enfilade des salons Eugénie. Ce lundi 7 octobre, à midi, une petite file se forme sur le parvis du palais du Pharo. Quelque 158 convives sont venus pour un déjeuner Sans fourchette, un repas « avec les doigts » comme les définit son organisatrice, Fabienne Verdureau. Jouissant d'une vue impériale sur le port et la ville, le palais du Pharo a accueilli ce déjeuner hors normes, sous les regards bienveillants de Napoléon III et Eugénie de Montijo, tout de bois doré encadrés. « Le concept a été développé au profit des personnes victimes de handicaps invisibles », explique l'orthophoniste et neuro-psychologue marseillaise. Ce sont des personnes qui sont victimes de troubles de la mémoire, des hommes et des femmes souffrant d'Alzheimer, de sclérose en plaques ou de Parkinson ».

Dans l'évolution de leur pathologie, beaucoup de malades ne parviennent plus à se servir de leurs couverts et en viennent au geste premier, celui qui consiste à pincer l'aliment entre le pouce et l'index pour le porter à la bouche. Un réflexe naturel, banal qui permet aux malades, comme aux valides, de partager un moment de gastronomie et de fraternité.

LE GRAND PASTIS (SUITE)

« Ce déjeuner a aussi permis de confronter la jeune génération à la diversité et à la solidarité »

Fabienne Verdureau



« Le Sans fourchette propose aux personnes souffrant de troubles neurocognitifs des sorties gastronomiques au restaurant, accompagnées de leurs aidants »

Parmi les nombreux participants de ce déjeuner, on dénombrait 5 maisons de retraites, des représentants de l'association France-Alzheimer antenne des Bouches-du-Rhône, « qui m'ont témoigné beaucoup d'émotion », se réjouit Fabienne. Le repas a été orchestré par 12 chefs, disciples d'Escoffier, parmi lesquels notamment Ludovic Walter, **Gérard Habib**, Jean-Louis Lesourd, sous la houlette du président de l'antenne locale, Alain Laporte. Le service a été assuré par 26 élèves du lycée hôtelier Grande Bastide, sensibilisés à la démarche et ce sont les élèves de la section œnologie du lycée de la Méditerranée, à La Ciotat, qui se sont chargés de déboucher les bouteilles et de verser quelques canons...

« La caisse de retraites Klésia et la caisse Pro BTP ont largement contribué au financement de ce rendez-vous, c'est pour nous une vitrine, ça nous aide à faire connaître notre action et à réunir des publics très divers pour les sensibiliser à l'action de Mémoire et Santé », a expliqué Richard Lepage, l'autre cheville ouvrière de l'événement, à l'heure du café. Reconnue d'intérêt général, l'association Mémoire et Santé a besoin de vos dons pour **financer ses actions auprès des malades**. « Et chaque don est déductible des impôts à hauteur de 66 % du montant », expliquait un comptable à ses voisins de table.

Mémoire et santé, 58, bd Notre Dame, Marseille 6e arr. ; infos au 04 91 33 69 73. [Infos site web ici.](#)

Photos le GP et Pierre-Sylvain Vaisse

Alimentation Santé

Par Marie Le Marois, le 18 octobre 2024
Journaliste

Manger sans fourchette avec les malades d'Alzheimer



Certains handicaps et maladies neuro-évolutives ont un impact sur les repas. Les personnes ne parviennent plus à s'alimenter "normalement". Pour y remédier, l'association Mémoire & Santé organise depuis 2011 des déjeuners sans couverts, sous forme de bouchées gastronomiques. Pour tous, malades ou pas. Ce concept innovant, né à Marseille et baptisé **Le Sans Fourchette**, essaime dans toute la France.

La maman de Sophie est atteinte d'Alzheimer. Il y a six mois, la maladie est montée d'un cran. L'octogénaire ne parvient plus à se nourrir en autonomie. Elle ne sait plus utiliser les couverts, ni même à quoi ils servent. Le personnel de l'Ehpad est obligé de lui donner à manger. Et de mixer les plats par crainte de fausse route. Autant de contraintes qui ont réduit l'appétit de la vieille dame. Mais lors d'un déjeuner organisé par **Le Sans Fourchette**, au République à Marseille, elle a dévoré son repas. Seule.

« Les serveurs lui ont posé l'assiette devant elle. Je n'ai même pas eu besoin de lui dire "maman, tu vas manger avec les doigts" : elle a envoyé ses mains tout de suite », raconte encore stupéfaite Sophie.

<-more->

Manger sans contraintes



Le réflexe de la pince, une fois acquise, ne se perd plus
@Vincent Verdureau

Selon cette infirmière libérale, ce petit miracle s'est produit grâce aux petites portions dans l'assiette, adaptées et esthétiques. Ainsi qu'au réflexe de la pince - pouce-index. En effet, « toute personne qui a acquis ce processus de saisie dans l'enfance ne le perd plus », confirme Fabienne Verdureau, cofondatrice de l'association. Elle a eu l'idée de ce concept inédit pour une de ses patientes atteintes d'Alzheimer qui adorait aller au restaurant. Avec l'évolution de la maladie, son mari et elle étaient obligés de se cacher pour qu'il lui donne la becquée et éviter ainsi les regards insistants.

« Manger avec les doigts reste tabou, c'est safe », déplore cette neuropsychologue et orthophoniste. Avec **Le Sans Fourchette**, tout le monde est à égalité et mange avec les doigts. Les aliments sont saisis sans contraintes. La notion de honte n'existe plus. Preuve en est le repas organisé le 7 octobre 2024 au **Palais du Pharo** à Marseille.

MARCELLE (SUITE)

Tout le monde à égalité

Sous les ors de cet édifice construit par Napoléon III, nappes blanches et serveurs en tenue, les 158 convives ont savouré les différents plats préparés par les Disciples d'Escoffier. Carré de polenta et ris d'agneau. Saumon Régence, pommes anglaises et bouquet de brocolis. Pieds paquets à la Marseillaise. Le tout, donc, sous forme de bouchées. Difficile de distinguer les personnes souffrant de troubles, car le handicap peut être invisible. Chacun retrouve ainsi le plaisir de sortir manger en famille ou entre amis. Certains sont venus avec leur Ehpad, l'association France Alzheimer ou Petits Frères des Pauvres. La plupart seuls, comme ces grands-parents avec leur petite-fille. D'ailleurs, cette dernière est tellement déçue de voir ses voisins déjeuner avec les mains « qu'elle n'ose pas manger », souligne surprise sa grand-mère.



Déjeuner Le Sans Fourchette au Palais du Pharo @Pierre Vaisse

« En tant que parkinsonnienne ayant parfois des difficultés, j'ai été soulagée de pouvoir manger et me servir de mes doigts », témoigne une femme sur Mémoire & Santé -

Lutter contre la dénutrition

Pour Le Sans Fourchette, le cahier des charges, affiné au fil des ans, est très rigoureux. Les bouchées ne doivent pas dépasser 2,5 cm pour être mangées en une seule fois. Les formes doivent être carrées, rondes ou coniques, mais pas trop pointues pour ne pas piquer le palais. La texture ensuite. Elle n'est ni dure comme un morceau de viande, qui serait difficile à mâcher pour ces personnes, ni mixée pour qu'elles puissent s'en saisir. Enfin, le visuel : un joli mets, qui attire le regard, peut redonner l'appétit perdu. Les assiettes vides à la fin du déjeuner le prouvent. « Il ne reste rien ou presque. Tandis que dans les maisons de retraite, on jette souvent beaucoup », indique Richard Lepage, cofondateur et ancien restaurateur au Grand Puech, à Mimet, d'où est partie l'aventure.



Chaque assiette est composée de cinq à six bouchées @Vincent Verdureau

MARCELLE (SUITE)

« En tant que parkinsonnienne ayant parfois des difficultés, j'ai été soulagée de pouvoir manger et me servir de mes doigts », témoigne une femme sur Mémoire & Santé -

Lutter contre la dénutrition

Pour Le Sans Fourchette, le cahier des charges, affiné au fil des ans, est très rigoureux. Les bouchées ne doivent pas dépasser 2,5 cm pour être mangées en une seule fois. Les formes doivent être carrées, rondes ou coniques, mais pas trop pointues pour ne pas piquer le palais. La texture ensuite. Elle n'est ni dure comme un morceau de viande, qui serait difficile à mâcher pour ces personnes, ni mixée pour qu'elles puissent s'en saisir. Enfin, le visuel : un joli mets, qui attire le regard, peut redonner l'appétit perdu. Les assiettes vides à la fin du déjeuner le prouvent. « Il ne reste rien ou presque.

Tandis que dans les maisons de retraite, on jette souvent beaucoup », indique Richard Lepage, cofondateur et ancien restaurateur au Grand Puech, à Mimet, d'où est partie l'aventure.



Chaque assiette est composée de cinq à six bouchées
@Vincent Verdureau

Mettre en œuvre le concept dans les restaurants



Fabienne Verdureau et Richard Lepage, les cofondateurs des repas Le Sans Fourchette. Au milieu, Stéphane Pernin, chef exécutif de l'association qui forme les autres chefs
@Marcelle

L'objectif de l'association est de voir les restaurateurs s'emparer du concept, en fonction de leurs contraintes. Un déjeuner par mois, par exemple, entièrement sans couverts. Ils recevraient alors le label "Le Sans Fourchette". « Et soyons fous, on créerait une application avec tous les restaurants labellisés », rêve Fabienne Verdureau, qui se heurte à une réalité. Car si des restaurateurs sont tentés, ils reculent devant la complexité de la tâche. En effet, élaborer un plat en une seule bouchée reste complexe. « Il faut retrouver les saveurs dans la bouchée, mais aussi la texture. On ne sert pas, par exemple, un poulet basquaise gélifié », insiste Richard Lepage, chef de projet "restauration" dans l'association. Cela nécessite un gros travail de réflexion et de préparation, donc du

temps et une équipe.

♦ (re)lire [Des plantes pour empoisonner Alzheimer et Parkinson](#)

Former les professionnels de la restauration de demain

L'association compte sur la vulgarisation de la démarche. « Démontrer que c'est bon et que, non, on ne se salit pas en mangeant avec les doigts », appuie la neuropsychologue, persévérante et optimiste. Après plus de 62 événements, majoritairement à Marseille, Le Sans Fourchette entre désormais dans une phase de développement national, en coopération avec des restaurateurs volontaires et des lycées hôteliers (ils possèdent des restaurants d'application). Il y a eu un déjeuner organisé au Train Bleu à Paris. Il y en aura prochainement à La Ciotat, Dinard et Monaco. À chaque fois, l'association forme les professionnels de la restauration d'aujourd'hui et de demain pour qu'ils adaptent leurs mets au format bouchées gastronomiques. Ainsi, depuis 2011, près de 1000 élèves ont été sensibilisés au handicap invisible des maladies neuro-évolutives.



Un déjeuner Le Sans Fourchette s'est déroulé au Train Bleu, une institution à Paris @Lina Benouhoud

MARCELLE (SUITE)

Combattre l'isolement social



Une des participantes du déjeuner Le Sans Fourchette
@Marcelle

Au-delà des plats élaborés, le concept Le Sans Fourchette, c'est aussi la promesse d'une évasion. « Ces personnes ne sortent souvent plus et sont mises progressivement de côté par l'entourage. On voudrait montrer que si on s'adapte à la pathologie et si on connaît ce qui va réduire les perturbations comportementales, on peut leur donner une place dans la société », insiste Fabienne Verdureau, si heureuse d'avoir pu faire découvrir la splendeur du Palais du Pharo. À regarder les visages lumineux, le déjeuner est bien plus qu'une sortie, il est une fête. Entraînés par une accordéoniste, les convives chantent à tue-tête. De "Emmène-moi" d'Aznavor aux "Petits mouchoirs" d'Edith Piaf. Colette demande

même à danser. Cette dame, venue seule, souffre d'un début d'Alzheimer. Elle ne cesse de répéter que tout est merveilleux. Durant quelques heures, elle a oublié sa maladie. ♦

Bonus

MENU

Apéritifs Par le Chef Ludovic Walter
du Restaurant Les Garelles à Saussat-les-Pins
Pâté de cochon de la Croix aux herbes, pickles d'oignons au vinaigre bio de Saussat - Choux farcis béchamel au fromage de chèvre - Velouté de patison

Mise en bouche par le Chef Philippe Olivier
Cappuccino de petits pois et chips de bacon

Entrée par le Chef Gérard Habib
du Restaurant GERARD à Marseille
Carré de Palenta et ris d'agneau - Pesto de graines de sésame torréfiées - râti de courges "spaghetti" et velouté de betterave

Poisson par le Chef Jean-Louis Lessard de la Cantine de Lili à Marseille (par les Rémois du Garlaban)
Saumon Régence (recette originale d'Auguste Escoffier), pommes anglaises et bouquet de biscolis

Viande par les Chefs Gilles Cafiero du Traiteur Yaggie & Tradi à Roquevaire et Christophe Carlotti de SC Chef à domicile à La Forêt-Oliviers
Les pieds poquets à la Marseillaise - les poquets en croustilles, les pieds en nems et pommes vapeur en mille feuilles

Fromage par le Chef Alain Laporte, Président des Disciples d'Escoffier - Délégation Provence Méditerranée
Nougat de chèvre - tulle de pain - pesto de roquette

Dessert par le Chef Pâtissier Jean-Paul Basso
Opéra - Coulis - Petits fours

Pain par Jacki Pierracci de Gréouze
La boule Médievale

Menu du déjeuner Le Sans Fourchette au Palais du Pharo. Au service des plats : le Lycée Pastré - Grande Bastide. Et du vin : le Lycée de la Méditerranée.
@Marcelle

Qui est concerné ? Les personnes atteintes de pathologies neuro-évolutives ou de démences front-temporales qui souffrent d'une agnosie visuelle (déficience dans la reconnaissance des objets présentés visuellement). « Ils perdent la capacité de reconnaître des objets de la vie quotidienne, mais aussi parfois la praxie, c'est-à-dire la coordination des mouvements vers un but », détaille Fabienne Verdureau. Elle cite également les pathologies qui vont imposer à la personne des troubles de la perception visuelle. Enfin, les personnes en situation de handicap moteur qui ne peuvent utiliser leurs mains.

Financements. Chaque repas est payant, entre 25 et 30 euros. À cette somme s'ajoute le soutien de Klesia Agirc-Arrco et ProBTP. Les chefs ou les élèves cuisinent gracieusement.

Mémoire & Santé possède d'autres programmes, comme des stages de mémoire. L'association travaille sur un projet d'activité culturelle au sein des musées avec des personnes malades et les aidants.

Partager cet article



Mon compte
Contact
S'abonner
Notre équipe

Le manifeste
Nos soutiens et nos "éclaireurs"
Mentions légales

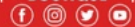
Archives
CGU
Newsletter

marcelle
2024 © marcelle media

SUIVEZ-NOUS



MPGASTRONOMIE

[Devenir partenaire](#)[Presse](#)[Rechercher...](#)[NOTRE PROMESSE](#)[LES TEMPS FORTS](#)[LES ÉVÈNEMENTS](#)[BOURSE AUX BILLETS](#)[BOUTIQUE](#)

DÉJEUNER PRESTIGE LE SANS FOURCHETTE®

Partagez cet événement sur les réseaux



Un événement gastronomique exceptionnel !

A l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, le sans fourchette® investit le majestueux Palais du Pharo de Marseille pour proposer une expérience culinaire unique. Un panorama impérial et une vue

Bien plus qu'un repas, il s'agit d'une expérience gustative qui propose de redécouvrir les saveurs et les textures sans l'usage des couverts. Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques qui doivent être aussi ravissantes que délicieuses. Alors que l'âge ou le handicap peuvent rendre l'utilisation des couverts complexe, le sans fourchette® favorise ainsi l'inclusion de tous et le maintien du lien social.

La France compte 11 millions de personnes qui accompagnent leur proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ce rôle essentiel et les problématiques qui y sont corrélées sont encore insuffisamment reconnus.

La Journée Nationale des Aidants vise à sensibiliser le plus grand nombre sur ce statut particulier et à valoriser les initiatives qui leur offrent du répit, à l'instar des événements le sans fourchette®.

TARIF :

Plein tarif : 30 €. DONS & ADHESIONS- POSSIBLE pour soutenir l'association MEMOIRE & SANTE - Association loi 1901 à but non lucratif Reconnue d'intérêt Général.

L'EMAIL GOURMAND

22e année - N°906 - 21 octobre 2024

Email Gourmand
Toute l'actualité de la cuisine du Sud

ACCUEIL TOUS LES ARTICLES AGENDA GASTRONOMIQUE BRÈVES CONTACT ABCDAIRE GOURMAND



LE SANS FOURCHETTE®. Déjeuner prestige à Marseille

QUELS VINS

À l'occasion de la « Journée nationale des aidants », LE SANS FOURCHETTE® investit le majestueux Palais du Pharo de Marseille pour proposer une expérience culinaire unique en son genre, qui a inspiré les trois chefs mobilisés pour l'occasion, sous la houlette de l'association des Disciples Escoffier international.

BOUCHÉES. LE SANS FOURCHETTE® est bien plus qu'un repas, il s'agit d'une expérience gustative qui propose de redécouvrir les saveurs et les textures sans l'usage des couverts. Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques qui doivent être aussi ravissantes que délicieuses. Alors que l'âge ou le handicap peuvent rendre l'utilisation des couverts complexe, LE SANS FOURCHETTE® favorise ainsi l'inclusion de tous et le maintien du lien social.

Depuis 2011, l'organisateur Mémoire & Santé, association loi 1901 à but non lucratif qui s'intéresse à la mémoire, en y intégrant les notions de qualité de vie et de bien-être, forme les restaurateurs d'aujourd'hui et de demain à la prise en compte du handicap invisible pour favoriser l'inclusion, et surtout le plaisir, au moment des repas.

• LE SANS FOURCHETTE®

Lundi 7 octobre à midi

Salon Eugénie du Palais du Pharo, 58, boulevard Charles Livon, 13007 Marseille

Participation : 30€

Réservation (obligatoire – places limitées) sur <http://www.lesansfourchette.com>

Renseignements (0)6 08 49 36 95

association.memoireetsante@gmail.com

LE SANS FOURCHETTE®. Déjeuner prestige à Marseille



LE TARPIN BIEN



VIDÉOS ARTICLES ÉVÉNEMENTS RESTAURANTS BARS ET PUBS LIEUX À DÉCOUVRIR BOUTIQUE CONNEXION INSCRIPTION



Notes la date !
A l'occasion de la Journée Nationale des Aidants
LUNDI 7 OCTOBRE - MIDI
PALAIS DU PHARO - MARSEILLE
LE SANS FOURCHETTE®
par Mémoire et santé

07
10/10/2018
12h00

DÉJEUNER LE SANS FOURCHETTE PRESTIGE
Palais du Pharo 58 Boulevard Charles Livon 13007 Marseille

TERMINÉ !

UN ÉVÈNEMENT GASTRONOMIQUE EXCEPTIONNEL

A l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, LE SANS FOURCHETTE® investit le majestueux Palais du Pharo de Marseille pour proposer une expérience culinaire unique en son genre. Un panorama impérial et une vue imprenable sur le port phocéén qui inspirera les trois chefs mobilisés pour l'occasion, sous la houlette de l'association des Disciples d'Escoffier International.

LE SANS FOURCHETTE®, UNE EXPÉRIENCE CULINAIRE

LE SANS FOURCHETTE® est bien plus qu'un repas, il s'agit d'une expérience gustative qui propose de redécouvrir les saveurs et les textures sans l'usage des couverts. Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques qui doivent être aussi ravissantes que délicieuses. Alors que l'âge ou le handicap peuvent rendre l'utilisation des couverts complexe, LE SANS FOURCHETTE® favorise ainsi l'inclusion de tous et le maintien du lien social. 11 MILLIONS D' Aidants À SOUTENIR

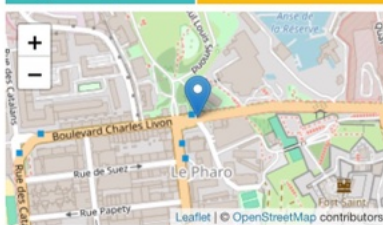
La France compte 11 millions de personnes qui accompagnent leur proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ce rôle essentiel et les problématiques qui y sont corrélées sont encore insuffisamment reconnus. La Journée Nationale des Aidants vise à sensibiliser le plus grand nombre sur ce statut particulier et à valoriser les initiatives qui leur offrent du répit, à l'instar des événements LE SANS FOURCHETTE®.

RÉSERVEZ EN LIGNE

BILLETTERIE


J'y vais / J'y étais


Je suis intéressé



ACCÈS EN TRANSPORT EN COMMUNS

 758

 -

 23

 10302 ▲

HORAIRES

SITES AGENDAS

JDS :

JDS

[Publier un événement](#)

MARSEILLE

Announces
JDS

Manifestations

Déjeuner prestige le sans fourchette®

🕒 **Le 07/10/2024**

📍 **PALAIS DU PHARO, Salon Eugénie du PALAIS DU PHARO, 58 Boulevard Charles Livon | Marseille**

Bien plus qu'un repas, il s'agit d'une expérience gustative qui propose de *redécouvrir les saveurs et les textures* sans l'usage des couverts. Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques qui doivent être aussi ravissantes que délicieuses. Alors que l'âge ou le handicap peuvent rendre l'utilisation des couverts complexe, **le sans fourchette®** favorise ainsi l'inclusion de tous et le maintien du lien social.

La France compte 11 millions de personnes qui accompagnent leur proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ce rôle essentiel et les problématiques qui y sont corrélées sont encore insuffisamment reconnus.

La **Journée Nationale des Aidants** vise à sensibiliser le plus grand nombre sur ce statut particulier et à valoriser les initiatives qui leur offrent du répit, à l'instar des événements *le sans fourchette®*.

E.TERRITOIRE :

TERRITOIRES

ÉVÉNEMENTS

DÉJEUNER PRESTIGE LE SANS FOURCHETTE®

CET ÉVÉNEMENT EST TERMINÉ
eTerritoire vous propose de consulter dans cette page l'agenda des prochains événements qui se dérouleront à proximité

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dates : le 2024-10-07 de 12:00:00 à 16:00:00

Adresse : 58 Boulevard Charles Livon
PALAIS DU PHARO
Salon Eugénie du PALAIS DU PHARO
, Marseille 7e Arrondissement

Information mise à jour le : 2024-09-02

📍 Marseille

Bien plus qu'un **repas**, il s'agit d'une expérience gustative qui propose de redécouvrir les saveurs et les textures sans l'usage des couverts. Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques qui doivent être aussi ravissantes que délicieuses. Alors que l'âge ou le handicap peuvent rendre l'utilisation des couverts complexe, le sans fourchette® favorise ainsi l'inclusion de tous et le maintien du lien social.

La **France** compte 11 millions de personnes qui accompagnent leur proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ce rôle essentiel et les problématiques qui y sont corrélées sont encore insuffisamment reconnus.

La **Journée Nationale des Aidants** vise à sensibiliser le plus grand nombre sur ce statut particulier et à valoriser les initiatives qui leur offrent du répit, à l'instar des événements le sans fourchette®.

Repas - Dégustation Conférence - Débat

📅 Le 07/10/2024

POSTÉ PAR

SOURCE
Provence Tourisme / Office de Tourisme des Loisirs et des Congrès de Marseille
Array

SITES AGENDAS

UNIDIVERS :

Unidivers

L'Unité dans la Diversité

UNIDIVERS ▾ CULTURE ▾ SOCIÉTÉ ▾ ENVIRONNEMENT ▾ BRETAGNE ▾ AGENDA ▾



A la rencontre de l'Alzheimer Palais du Pharo Marseille 7e Arrondissement

- Bouches-du-Rhône
- Marseille 7e Arrondissement
- Palais du Pharo Marseille 7e Arrondissement

Déjeuner prestige le sans fourchette® PALAIS DU PHARO Marseille 7e Arrondissement, lundi 7 octobre 2024.

Déjeuner prestige le sans fourchette®

PALAIS DU PHARO 58 Boulevard Charles Livon Marseille 7e Arrondissement Bouches-du-Rhône

Un évènement gastronomique exceptionnel !

A l'occasion de la Journée Nationale des Aidants, le sans fourchette® investit le majestueux Palais du Pharo de Marseille pour proposer une expérience culinaire unique. Un panorama impérial et une vue

Bien plus qu'un repas, il s'agit d'une expérience gustative qui propose de redécouvrir les saveurs et les textures sans l'usage des

couverts. Pour ce faire, les mets sont préparés sous forme de bouchées gastronomiques qui doivent être aussi ravissantes

que délicieuses. Alors que l'âge ou le handicap peuvent rendre l'utilisation des couverts complexe, le sans fourchette®

favorise ainsi l'inclusion de tous et le maintien du lien social.

La France compte 11 millions de personnes qui accompagnent leur proche malade, en perte d'autonomie ou en situation de handicap. Ce rôle essentiel et les problématiques qui y sont corrélées sont encore insuffisamment reconnus.

La Journée Nationale des Aidants vise à sensibiliser le plus grand nombre sur ce statut particulier et à valoriser les initiatives qui leur offrent du répit, à l'instar des évènements le sans fourchette®. 30 EUR.

Date (année – mois – jour) et horaire :

Début : 2024-10-07 12:00:00

fin : 2024-10-07 16:00:00

PALAIS DU PHARO 58 Boulevard Charles Livon

Marseille 7e Arrondissement 13007 Bouches-du-Rhône Provence-Alpes-Côte d'Azur

association.memoireetsante@gmail.com



SITES AGENDAS (SUITE)

AUTRES SITES OÙ L'ÉVÈNEMENT LE SANS FOURCHETTE®
DU 7 OCTOBRE 2024 A ÉTÉ RÉFÉRENCÉ :

<https://www.sortiramarseille.fr>

<https://jogoto.com/fr/>

<https://provence-alpes-cotedazur.com/>

<https://www.gralon.net/>

<https://www.myprovence.fr/>

<https://www.alentoor.fr/>

<https://associationjetaide.org>

ALZHEIMER ET DÉNUTRITION : COMMENT ADAPTER L'ALIMENTATION POUR SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES ?



Temps de lecture : 4 min

La maladie d'Alzheimer ne touche pas seulement la mémoire et les fonctions cognitives, elle affecte également la santé physique, notamment en augmentant le risque de **dénutrition**. Environ 30 à 40 % des personnes atteintes d'Alzheimer sont dénutries, ce qui peut entraîner des complications graves. Une alimentation adaptée devient alors essentielle pour maintenir un poids stable, améliorer le bien-être et potentiellement ralentir la progression des symptômes. Voici quelques stratégies pour soutenir efficacement les personnes atteintes d'Alzheimer.

POURQUOI LES PERSONNES ATTEINTES D'ALZHEIMER SONT-ELLES PLUS À RISQUE DE DÉNUTRITION ?

La dénutrition est fréquente chez les malades d'Alzheimer, pour plusieurs raisons :

- Perte d'appétit : La maladie et mais aussi l'âge altèrent souvent la sensation de faim et de satiété.
- Troubles de la mémoire : Ces troubles peuvent entraîner des repas oubliés, ou plus rarement, une suralimentation.
- Difficultés à mastiquer et à déglutir : Les troubles de la déglutition rendent les repas longs et synonyme de difficultés. Le malade pourra alors préférer ne pas manger.
- Problèmes de concentration et d'ambulation : Les malades ont parfois du mal à rester concentrés pendant le repas et ont envie de se déplacer.
- Désapprentissage des gestes pour s'alimenter : Avec la progression de la maladie, les patients peuvent oublier ou perdre la maîtrise des gestes pour se nourrir, rendant l'acte de manger plus difficile et décourageant.

Dans tous les cas, l'enjeu sera d'accompagner les malades à la prise de repas avec dignité et bienveillance, en préservant les capacités encore présentes.

COMMENT ADAPTER L'ALIMENTATION POUR SOUTENIR LES PERSONNES ATTEINTES ?

Il est essentiel de mettre en place des stratégies pour assurer une alimentation équilibrée et suffisante. Voici quelques conseils pratiques :

- Adapter la texture des aliments : Pour les personnes rencontrant des troubles de la déglutition, il faut privilégier les aliments mous et texturés, comme les purées, soupes et compotes. Cela facilitera la prise alimentaire tout en maintenant un apport nutritionnel.
- Favoriser les petits repas fréquents : Au lieu de trois grands repas, optez pour des petites portions régulières tout au long de la journée. Cela permet de mieux gérer l'apport alimentaire et évite de surcharger les capacités du malade.
- Favoriser le manger-main : Vous pouvez également proposer des aliments faciles à saisir à la main si l'utilisation des couverts devient compliquée. Nous vous invitons à vous renseigner sur le lauréat du prix Institut Nutrition 2023 « Le Sans Fourchette » de l'association Mémoire et Santé sur ce sujet. Peut-être organise-t-il prochainement un déjeuner « Le Sans Fourchette » près de chez vous ?
- Créer un environnement calme et familial : Un cadre apaisant est essentiel pour le repas. Réduisez les distractions comme la télévision, et partagez le repas avec la personne pour l'encourager à manger.
- Surveiller l'hydratation : Les malades oublient souvent de boire, ce qui les expose à la déshydratation. Proposez régulièrement de l'eau ou des aliments riches en eau comme des soupes ou fruits pour apporter l'équivalent de 8 verres d'eau / jour.
- Enrichir les repas : Enrichissez les repas avec de la crème, du fromage ou autres ingrédients pour augmenter la densité nutritionnelle sans augmenter le volume des portions.
- Le rôle des aidants : Les aidants jouent également un rôle dans la prévention de la dénutrition. S'asseoir à côté de la personne, l'encourager à manger et l'aider si nécessaire sont des gestes essentiels. Tenir un journal alimentaire permet aussi de suivre les habitudes et d'adapter les repas en conséquence.

CONCLUSION

Favoriser le manger-main : Vous pouvez également proposer des aliments faciles à saisir à la main si l'utilisation des couverts devient compliquée. Nous vous invitons à vous renseigner sur le lauréat du prix Institut Nutrition 2023 « Le Sans Fourchette » de l'association Mémoire et Santé sur ce sujet. Peut-être organise-t-il prochainement un déjeuner « Le Sans Fourchette » près de chez vous ?

CONCLUSION

La dénutrition constitue un risque majeur pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Cependant, une alimentation adaptée, associée à un cadre serein, peut faire une réelle différence. En ajustant la texture des aliments, en favorisant des petits repas fréquents, en surveillant l'hydratation, et en créant un environnement calme et propice aux repas, il est possible de répondre aux besoins nutritionnels des malades. Ces gestes essentiels contribuent non seulement à préserver leur bien-être, mais aussi à améliorer leur qualité de vie au quotidien.

Partagez sur les réseaux sociaux

