

CUISSINE SUR ORDONNANCE...

LE « FAIT MAISON » COMME OUTIL DE SANTÉ

Cuisiner est un acte chargé de sens dont on mesure de plus en plus les bénéfices au plan thérapeutique. Que l'on cuisine pour soi ou pour les autres, des interactions avec la santé physique et psychique s'établissent à différents niveaux, y compris dans la prise en charge de maladies lourdes comme le cancer. À la découverte de pratiques novatrices qui font leurs preuves.



Consommation d'aliments favorables à la santé, redécouverte du plaisir de manger, lutte contre les troubles alimentaires... L'appropriation de la cuisine maison par les personnes souffrantes ou fragilisées peut avoir des impacts bénéfiques à différents niveaux.

« 40 % des personnes atteintes de cancer sont dénutries, et 25 % des décès sont liés aux problèmes de dénutrition, c'est pourquoi l'alimentation joue un rôle majeur dans la prise en charge des personnes souffrant d'une pathologie cancéreuse, particulièrement en

ce qui concerne la réponse aux traitements et la prévention du risque de récurrence, énonce Philippe Pouillart, docteur en immuno-pharmacologie et enseignant-chercheur à l'institut UniLaSalle de Beauvais (Oise).* Bien que la nutrition soit une des principales valences des soins de

support en oncologie, c'est souvent une faille dans le parcours de soins du malade. La mise en place d'ateliers culinaires au sein des établissements de santé apporte une réponse concrète dont on a pu mesurer toute l'efficacité. »

En effet, depuis 2010, le chercheur et son

équipe ont engagé des travaux dans ce domaine. Après cinq années d'études et de tests réalisés avec des patients, les premiers ateliers initiés à l'hôpital de Beauvais ont conduit à labelliser le concept. Un site Internet dédié a été créé (vite-fait-bienfaits.fr) et deux cents personnes ont été formées à l'animation d'ateliers qui sont aujourd'hui déployés dans une quinzaine de structures de soins. Alors que les symptômes contribuent à éloigner le malade de sa cuisine et à se détacher de l'acte alimentaire, pour lui-même et pour sa famille, les ateliers de pratique culinaire permettent à celui-ci de se réapproprier l'espace de la cuisine et d'entretenir l'envie de passer à table, de partager un repas. Comme le confirme Philippe Pouillart, « faire la cuisine est un levier efficace pour renouer avec le plaisir de se nourrir, de "bien manger" pour optimiser le bénéfice des traitements médicaux, mais aussi pour reprendre goût à la vie ! »

« Sans glucides, l'organisme ne peut mobiliser ses défenses immunitaires pour lutter contre la maladie. »

Une dynamique vertueuse dans laquelle le sucré est amené à jouer un rôle important, en premier lieu parce que sa dimension gourmande agit comme un appétant pour redonner l'envie de manger. C'est en croisant ce constat avec son expérience personnelle que la cheffe pâtissière Sandrine Baumann-Hautin a eu l'idée de concevoir des « Ateliers pâtisserie-desserts soins de support en oncologie ». « Ayant été conduite à accompagner un proche atteint de cancer dans son parcours de soins, j'ai pris conscience de l'importance des démarches support pour les patients et les familles, explique-t-elle. Je me suis alors rapprochée d'un spécialiste, en l'occurrence Philippe Pouillart, qui m'a aidé à formaliser mon projet. » Son concept ? Proposer au sein d'établissements de santé des ateliers culinaires centrés sur la pâtisserie qui apportent aux patients et à leur entourage des moments de partage, de bien-être et d'apprentissage qui agissent de manière multiforme sur le processus de guérison.

Le dessert au chevet des patients dénutris

Les Ateliers pâtisserie-desserts de Sandrine Baumann-Hautin apportent une valeur-ajoutée particulière dans la



Des approches telles que la cuisine thérapie ou les ateliers pâtisserie en psychiatrie aident les personnes en manque de confiance en soi ou confrontées à des situations difficiles à se reconnecter à leurs émotions et à reprendre le contrôle de leur vie.

mesure où ils impliquent une famille-clé de nutriments : les sucres. « Le sucré est un facteur important de l'équilibre alimentaire pendant et après la maladie, rappelle-t-elle. On entend trop souvent dire qu'il ne faut pas manger de sucres quand on est atteint d'une pathologie cancéreuse, or aucun argument scientifique ne soutient la thèse de certains détracteurs

qui affirment que les sucres vont "nourrir" la tumeur. » Ce que Philippe Pouillart confirme pleinement : « pendant le cancer, les régimes sans sucres sont une hérésie. » Il ajoute par ailleurs que « sans glucides, l'organisme ne peut mobiliser suffisamment son système immunitaire et ses fonctions vitales pour se défendre efficacement contre le développement de la maladie. La

Des ateliers pâtisserie en psychiatrie

Les ateliers de cuisine et de pâtisserie sont aussi utilisés par les professionnels de la santé mentale. Ces initiatives lancées dans les années 2000 ont démontré que la cuisine en tant qu'occupation peut être un instrument d'apprentissage cognitif. Selon Cata Brown, professeure à l'université de Midwestern (USA), « les patients qui souffrent de schizophrénie ou de dépression peuvent avoir des problèmes d'attention, de mémoire ou de fonctions exécutives. Suivre une recette étape par étape améliore les capacités de concentration et aide les personnes à faire les choses dans le bon ordre. » En dépassant l'obstacle d'un protocole a priori intimidant, le patient acquiert un savoir-faire qu'il pourra appliquer dans d'autres domaines de la vie. Là encore, la pâtisserie semble être un champ d'expérimentation fécond pour apprendre à prendre soin de sa santé mentale. « Toute la science derrière la pâtisserie est captivante et focalise mon attention : le niveau de précision requis me force à rester concentrée et m'empêche de m'inquiéter », témoigne l'anglaise Valerie Van Galder qui, à partir de son expérience personnelle, a créé le Depressed Cake Shop, dont la vocation est de mobiliser des patients pour confectionner et vendre des pâtisseries au profit d'associations de santé mentale.

Source : Marie Telling, Slate.fr, 3 février 2020



En appui d'une prise en charge médicale, la pratique du fait maison améliore la qualité de vie des patients en leur permettant de partager sans frustration les repas avec leur entourage.

pâtisserie permet précisément de redonner toute sa légitimité au sucre et de lever les appréhensions contre-productives des patients. »

Pour atteindre cet objectif, la cheffe pâtissière a adapté ses recettes et simplifié ses techniques professionnelles pour les rendre accessibles. Côté validation scientifique, le contenu des ateliers a été élaboré sur la base des travaux de la plateforme « Pratique culinaire et santé » d'UniLaSalle. Outre sa dimension plaisir, le sucré est un excellent support pour des ingrédients intéressants, notamment des herbes et épices, qui contribuent à atténuer les impacts de la maladie ou les effets secondaires des traitements. « Par exemple, la menthe poivrée et le gingembre permettent de lutter contre les nausées et la cardamome contre les douleurs intestinales, cite Philippe Pouillart*. Les intégrer dans les recettes permettra d'atténuer les symptômes. »

« La pâtisserie permet d'intégrer des ingrédients qui atténuent les effets secondaires des traitements. »

En apprenant aux malades à réaliser des recettes de pâtisseries adaptées à leurs symptômes et aux effets secondaires de leurs traitements, les Ateliers pâtisseries-desserts apportent aux patients une autonomie pour mieux se nourrir. Dans cette démarche, la sensibilisation aux aspects

les plus techniques (choix des ingrédients, identification des nutriments, proportions, réalisation des recettes) se double d'une expérience de plaisir et de bien-être directement liée à la pratique : le plaisir de réaliser soi-même, pour soi et pour les autres. Autant de bénéfices qui, au final, améliorent la qualité de vie des patients en leur permettant de partager sans frustration les repas avec leur entourage.

* Philippe Pouillart a aussi été chercheur à l'Inserm et au Cnrs. Il a notamment publié un ouvrage de référence : *Quelle alimentation pendant le cancer ?*, éd. Privat, 2019.

Cuisine thérapie : des résultats puissants et durables

En France, l'art-thérapeute Emmanuelle Turquet a développé une méthode et fondé les ateliers Cuisine Thérapie® qui font référence.* Tout comme l'art-thérapie mobilise la musique, la sculpture, la danse ou la peinture à des fins psychothérapeutiques, dans la cuisine-thérapie c'est la cuisine qui va être le média choisi. Formée à différentes pratiques thérapeutiques, cette spécialiste des liens entre cuisine et développement personnel propose une approche basée sur la créativité et l'improvisation : « lorsqu'elle est pratiquée de façon intuitive et sans recherche de résultat, la cuisine permet d'oser faire différemment, de décrypter ses croyances et ses modes de fonctionnement, de dépasser des blocages ou des résistances et de s'émanciper de ce qui ne fait pas (ou plus) sens pour soi. Bref de mieux se connaître et de réinventer sa vie sans recette ! »

Particulièrement adaptée aux personnes en manque de confiance en soi ou confrontées à des crises et accidents de la vie, la cuisine-thérapie trouve également sa place dans des parcours de soins spécifiques : toxicomanie, maladie d'Alzheimer, troubles du comportement alimentaire... Ainsi que l'explique Emmanuelle Turquet, « la pratique culinaire aide les personnes à se reconnecter à leurs émotions, leur ressenti, à travers la stimulation des cinq sens et cela sans injonctions diététiques ni interdits. Cette prise de conscience par le corps donne des résultats puissants et durables. Enfin, il ne faut pas oublier que cuisiner est aussi un acte d'amour. Un langage verbal dans lequel on fait passer beaucoup de choses aux autres et par lequel on trouve sa place dans le groupe. »

* Emmanuelle Turquet forme également des praticiens à sa méthode et les ateliers Cuisine Thérapie® forment un réseau présent sur toute la France. Pour en savoir plus : Cuisine-therapie.com