

# Les aides techniques pour faciliter la prise des repas : les couverts ergonomiques



Irène est une femme âgée de 85 ans qui habite seule à son domicile. Avec l'âge, elle éprouve certaines difficultés de motricité fine. Elle a des déformations et des douleurs au niveau des doigts et des mains. Ces difficultés affectent sa capacité à manipuler des outils du quotidien comme les couverts. A cause de ce problème, la prise des repas n'est plus un moment agréable pour Irène. Elle a souvent besoin de se faire aider par Marianne, son auxiliaire de vie, pour découper les aliments et les porter à sa bouche. Pourtant, elle voudrait garder autant que possible son autonomie pour réaliser ces gestes. Une aide technique comme les couverts ergonomiques pourrait l'aider à répondre à ses besoins.

### QUI EST CONCERNÉ PAR CES SITUATIONS ?

Certaines personnes rencontrent des difficultés lors de la prise des repas. Chez la personne âgée, ces difficultés sont généralement dues à un problème de motricité fine, de faiblesse musculaire, des douleurs articulaires, de tremblements ou d'une mauvaise coordination des mouvements.

### OÙ SE PRODUISENT CES SITUATIONS ?

Ces situations peuvent se présenter dans tous types d'environnements où la personne est susceptible de manipuler des couverts ou d'autres outils lors de la prise de repas.



Domicile



Institutions



Autres  
environnements

## COMMENT REPÉRER LES DIFFICULTÉS À UTILISER DES COUVERTS ?

Plusieurs signes peuvent indiquer qu'une personne pourrait bénéficier d'une aide technique pour faciliter la prise des repas, tels que des couverts ergonomiques :

- Des plaintes répétées de douleurs au niveau des articulations, notamment des mains.
- Manque de force, notamment au niveau des bras et des mains.
- Manque de coordination pour saisir ou manipuler des objets fins.

## QUELLES AIDES TECHNIQUES PEUVENT FACILITER LA PRISE DES REPAS ?

Il existe différents outils qui peuvent aider une personne à faciliter la réalisation des gestes nécessaires à la prise des repas. C'est le cas des **assiettes ergonomiques**, des **supports antidérapants** pour améliorer le maintien des objets, des **aides à la découpe** des aliments, ou des **couverts ergonomiques**.



Les **couverts ergonomiques** sont une aide technique conçue pour faciliter la préhension et la manipulation par des personnes qui rencontrent des difficultés à utiliser des couverts traditionnels. La prise en main facile de ces couverts contribue à l'autonomie de la personne lors de la prise des repas.

Il existe différentes formes de couverts ergonomiques. On trouve par exemple, des couverts aux manches plus épais, flexibles ou coudés qui permettent d'orienter le couvert vers la bouche, des supports antidérapants à fixer sur la main aidant à saisir le couvert ou encore des couverts multifonctions (couteau, cuillère et fourchette à la fois). Le budget à prévoir pour des couverts ergonomiques est **de 20 à 45 €**. Ces outils peuvent se trouver dans des boutiques spécialisés handicap ou perte d'autonomie.

**Le conseil d'une aide technique doit prendre en compte les besoins, les capacités et les préférences de la personne accompagnée. L'avis d'un professionnel (ergothérapeute, psychologue, neuropsychologue...) sera d'une grande utilité pour faire le bon choix d'aide technique.**

## LE RÔLE DES PROFESSIONNELS QUI ACCOMPAGNENT RÉGULIÈREMENT LA PERSONNE

Les professionnels se rendant régulièrement au domicile de la personne (auxiliaire de vie, aide-soignant, etc.) ou l'accompagnant fréquemment, peuvent facilement **observer le comportement** de la personne et **identifier ses difficultés** à l'heure du repas.

Dans la vidéo associée à cette fiche, l'auxiliaire de vie qui accompagne Irène depuis longtemps remarque qu'elle a de plus en plus mal à manipuler ses couverts. Le professionnel peut dans ces circonstances :

- Parler à la personne accompagnée des aides techniques qui peuvent l'aider à retrouver une certaine autonomie au moment des repas.
- Conseiller à la personne accompagnée de se tourner vers un professionnel spécialisé dans la prise en charge de la perte d'autonomie



## VERS QUELS SPÉCIALISTES ORIENTER LES PERSONNES CONCERNÉES PAR CE BESOIN ?

Différents spécialistes peuvent aider une personne qui rencontre des difficultés lors de la prise des repas dans le choix d'une aide technique adaptée à ses besoins, par exemple : un ergothérapeute, un psychomotricien, un kinésithérapeute.

## QUELLES AIDES FINANCIÈRES POUR CE TYPE D'AIDES TECHNIQUES ?

Différentes structures peuvent conseiller une personne sur les modalités de financement pour une aide technique facilitant la prise de repas pour une personne âgée :

- La **Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé au Travail (CARSAT)**.
- Le **Centre Communal d'Action Sociale (CCAS)** local ou la **Mairie** du bénéficiaire.
- Les **points d'information locaux dédiés aux personnes âgées**, annuaire disponible sur ce lien : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/preserver-son-autonomie-s-informer-et-anticiper/a-qui-s-adresser/les-points-dinformation-locaux-dedies-aux-personnes-agees>
- Les **Centres d'Information et de Conseil en Aides Techniques (CICAT)** qui informent et orientent les personnes sur les aides techniques en toute neutralité (liste disponible sur le site de la **Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA)** : <https://www.cnsa.fr/actualites-agenda/actualites/ou-trouver-des-informations-et-des-conseils-sur-les-aides-techniques>
- La **mutuelle du bénéficiaire** peut également aider et prendre en charge certains équipements.

## Pour découvrir nos autres vidéos et fiches d'information : [www.faciliterlavie.org](http://www.faciliterlavie.org)

Broca Living Lab - 2021

Cette fiche a été réalisée par l'équipe du Broca Living Lab (CEN STIMCO et Hôpital Broca, Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) dans le cadre du **projet InfoAT Pro**. Le projet InfoAT Pro vise à créer une série de vidéos et des fiches d'information sur les aides techniques pour l'autonomie et le rôle des professionnels de première ligne dans le repérage du besoin et l'orientation de la personne.

Crédit photos : P2 couverts ergonomics (Oxo Good Grips, HopToys), P2 Personne prenant un repas (twenty20photos, Envato elements)

 Publication sur licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International

Contactez-nous : [contact@brocalivinglab.org](mailto:contact@brocalivinglab.org)



Avec le soutien de la CNSA et de l'action sociale AG2R Agirc-Arrco



AG2R LA MONDIALE