

A VOS CASSEROLES ! Livre de recettes à domicile pour le patient allogreffé en hématologie

CONTEXTE ET OBJECTIFS

Dans un contexte où le patient allogreffé est partagé entre l'impatience de rentrer chez lui et l'appréhension de se retrouver seul avec de nouvelles habitudes alimentaires à prendre, l'idée d'un guide de recettes pour le retour au domicile a émergé. Tout l'apport de ce guide réside dans la réduction des complications post-greffe, l'enjeu de re-nutrition et l'amélioration de son bien-être en l'accompagnant en aval, à son domicile, jusque dans sa cuisine. Le guide alimentaire a vocation à faire en sorte que le patient prenne du plaisir à cuisiner et à manger. Avec une présentation claire, visuelle, et pratique, ce guide ludique permet aussi aux soignants d'accompagner les patients pris en charge au moment de leur sortie du service.

DESCRIPTION DU PROJET, ACTIONS REALISEES ET CALENDRIER

Le projet est né il y a deux ans au sein de l'équipe d'hématologie du secteur stérile et de l'hôpital de jour (HDJ). Impulsé par un hématologue, ce projet de guide alimentaire a réuni pour sa réalisation plus de 30 personnes – cuisiniers, diététiciens, soignants, médecins. Le guide alimentaire s'inscrit dans un projet de plus grande ampleur qui est celui de l'éducation thérapeutique du patient (ETP) en hématologie. L'ETP est organisée en une dizaine d'ateliers dont deux consacrés à l'alimentation : l'atelier 1 permet de donner des indications au patient concernant ses nouvelles habitudes alimentaires et l'atelier 2 est un jeu entre le soignant et le patient pour apprendre à faire ses courses, laver, ranger et cuisiner ses aliments. Le guide se compose de deux parties. Une première partie rappelle les autorisés puis les interdits en classant les aliments de manière à faciliter les choix (prévention des complications). Une seconde partie propose des recettes appétissantes pour montrer que prendre du plaisir à cuisiner et partager un repas en convivialité est possible malgré les différentes contraintes (plaisir à manger). Le guide, publié fin 2017, a d'ores et déjà été distribué à une dizaine de patients.

METHODE ADOPTEE ET CONCLUSION

Pour construire le livre, des chefs cuisiniers extérieurs à l'hôpital sont d'abord venus visiter l'HDJ et ont échangé avec les patients. Ensuite, un hématologue est venu expliquer aux restaurateurs les enjeux et les règles hygiénodététiques à respecter. Ce partage a permis aux cuisiniers de créer des recettes avec les conseils des diététiciens et des médecins du service. Trois séances de dégustation ont ensuite été réalisées pour les soignants d'hématologie, moment propice à la cohésion d'équipe. Cela a permis de valider les proportions, les grammages et le bon goût. Les recettes sont classées en trois catégories : recettes du quotidien, festives et sucrées. Parallèlement, les médecins ont écrit la première partie rappelant les bonnes pratiques alimentaires de l'achat des aliments à leur mode de consommation. Ce guide est transposable. Il peut être diffusé à d'autres établissements avec cependant une attention particulière aux restrictions alimentaires en fonction des traitements administrés.

Un questionnaire satisfaction est distribué avec le livre. Il s'agit d'évaluer le bien-être du patient en lui demandant s'il a lui-même fait ses courses, s'il a apprécié les rappels des habitudes alimentaires, s'il a utilisé une ou plusieurs fois les recettes, et, si le guide est lisible par lui et par ceux qui sont amenés dans son entourage à l'utiliser. Ce questionnaire est novateur et s'inscrit dans la continuité et l'esprit du projet. L'objectif est de se soucier du bien-être du patient et du plaisir que lui procure le fait de cuisiner et de manger à son domicile après un séjour long à l'hôpital.

En conclusion, ce livre de recettes permet de diminuer l'anxiété du patient en fin d'hospitalisation et d'impliquer ce dernier dans la préparation de son retour à domicile en lien avec les soignants. Il est le fruit d'une démarche collective centrée autour du patient partenaire : « *Le cake au citron est très bon ! Ma famille peut utiliser le guide et j'apprends encore des choses sur mes nouvelles habitudes alimentaires* ».