

Epikura, ou le «manger mou» savoureux, texturé et nutritif



Des légumes dont la texture a été modifiée pour les personnes dysphagiques.

Photo: Collaboration spéciale/Epikura

On a beaucoup entendu parler [du maintien à domicile des personnes âgées](#) au cours des derniers mois. Plusieurs problèmes devront être résolus avant que les personnes qui souhaitent rester chez elles puissent le faire en toute sécurité. Dont, au premier chef, l'alimentation, notamment pour les personnes dysphagiques, qui risquent de s'étouffer à chaque bouchée. Epikura est une clé de la solution.

À lire aussi:

- [Un Noël festif malgré tout au CHSLD Manoir de Verdun](#)
- [École Chomedey-De Maisonneuve: des paniers de Noël pour les aînés](#)
- [Les P'tits plats en héritage: des recettes pour et par les aînés](#)

La cinquantaine d'aliments texturés Epikura pourrait faire partie de la solution. «Oui, on pourrait aider pour les gens à domicile», confirme une des fondatrices de l'entreprise de Laval et nutritionniste de formation, Nicole Lachance, qui a consacré sa carrière aux enjeux nutritionnels chez les aînés.

[Cette entreprise québécoise](#) s'est donné la mission d'apporter un peu de réconfort à ces personnes dont le quotidien est, trois fois par jour, bouleversé par cette difficulté à s'alimenter.

C'est une condition grave, mais peu connue malgré le nombre élevé de personnes qui en souffrent, poursuit Mme Lachance.

Issue des murs de l'Hôpital Saint-Anne, un établissement où la dénutrition des anciens combattants semait l'inquiétude du personnel, Prophagia, maison mère d'Epikura, a entrepris la mise au point de ses technologies au début des années 1990. Il a fallu plusieurs années de R-D avant d'arriver à mettre au point les premiers menus. C'est en 2006 que la production a véritablement pris son envol.

Faits à souligner, les résultats d'Epikura ont été cliniquement prouvés et sa technologie, brevetée.



La dysphagie

Pour les personnes souffrant de dysphagie, c'est quasiment impossible de s'alimenter normalement en raison du sentiment de gêne ou de blocage qui survient ou elles avalent. Cette situation fait en sorte que la personne mange de moins en moins, devant plus faible au fil du temps.

Il faut savoir que la dysphagie est une conséquence d'une autre pathologie. Mme Lachance la compare à une personne qui boite. La maladie n'est pas le boitement comme tel, mais est attribuable à la maladie qui le provoque.

Les aînés vivant en CHSLD en souffrent souvent, mais en raison des équipes soignantes qui les entourent, elles en souffrent moins que les gens vivant seuls chez eux.

Pour celles-ci, c'est autre chose, car leur condition se détériore peu à peu au fil du temps. C'est souvent à leur insu que ces personnes souffrent de dysphagie, car elles ont rayé de leur alimentation certains aliments plus «étouffants», à commencer par les crudités, les steaks et autres aliments qui nécessitent une bonne mastication.

Chez les personnes en bonne santé qui s'étouffent, on tousse et cela s'arrête là. Mais pas chez les aînés dysphasiques. On pourrait presque dire que c'est le début de la fin en quelque sorte. La fin de sa bonne santé générale, la fin des aliments qu'on aimait manger, la fin de certains plaisirs finalement. Car en cherchant à manger mou, la personne raie de son menu plusieurs aliments et plats et perd des forces peu à peu. La malnutrition s'installe.

«Ce qui nous différencie, poursuit l'experte en nutrition, c'est qu'on a décidé qu'on mettait l'aliment beau. Par exemple, une fois la texture de l'aliment modifiée, on le met dans le moule de l'aliment original.» En effet, les photos des plats confirment que Prophagia a réussi le pari du beau.



On pourrait donner l'exemple du brocoli qui, une fois qu'il a été rendu plus mou, est reconditionné dans un moule en forme de brocoli. Et comme sa couleur n'a pas été modifiée, il ressemble à un beau brocoli bien vert. Et sa valeur nutritionnelle est comparable à l'original, ajoute Mme Lachance.

Les plats et aliments Epikura nécessitent peu de mastication chez la personne dysphasique et la saveur n'a pas été sacrifiée dans le processus. «On voit [le plaisir] dans leurs yeux quand ils les mangent, assure Mme Lachance. Cela change leur vie et leur procure du bonheur, eux qui en ont si peu...»

«On offre près de 50 différents aliments, poursuit la nutritionniste, dans deux textures différentes; «purée» pour les cas sévères et «hachée» pour les cas légers.

On peut commander les aliments Epikura en ligne ou aller les chercher à Laval. Les prix sont de 8,89\$ pour un repas complet, incluant viande et légumes, de 5,20\$ pour quatre portions de fruits, de 5,50\$ pour quatre portions de légumes et de 1,95\$ pour une portion de gâteau. Des points de vente sont offerts dans les régions de Montréal, du Centre-du-Québec, des Laurentides et de l'Outaouais ainsi que de Québec.