



FASCICULE LA NUTRITION DU SUJET AGE



Issu de l'action collective de prévention
Réalisée le 26 octobre 2022
A la MFR de VOUGY

En 2021, selon la Haute Autorité de Santé et la Fédération Française de Nutrition, la dénutrition touchait plus de 3 millions de Français, parmi lesquels au moins un tiers a plus de 70 ans. La Nutrition est donc un enjeu de santé publique.

La **Filière Gériatologique du Roannais** permet de développer une culture de coopération entre les professionnels œuvrant dans le parcours de la personne âgée. Sa mission est de permettre à chaque personne âgée, quel que soit son lieu de résidence, de pouvoir accéder à une prise en charge médico-psycho-sociale graduée, répondant à ses besoins.

Chaque année, la **Filière Gériatologique du Roannais** organise une action collective de prévention à destination du public sénior.

Le 26 octobre 2022, cinq ateliers étaient proposés pour parler des besoins nutritionnels, de l'activité physique, de la notion de plaisir, des points d'alerte, des aides ergonomiques et de la façon d'enrichir ses plats,...

Pour diffuser au maximum les informations transmises lors de cette journée d'action, le GCS du Roannais, le DAC Loire, le CH de Roanne, la SEMAD 24/24, la CPTS du Roannais, la Maison Loire Autonomie, l'organisme Silver Fourchette, les Menus Services et le groupe Malakoff Humanis ont travaillé à l'élaboration du présent fascicule.

Ce document s'adresse à tous les publics concernés par l'accompagnement du sujet âgé ; que vous soyez senior, aidant proche ou professionnel. Bonne lecture.

Cette action est soutenue
financièrement par



SOMMAIRE

Préambule – Conférence d’ouverture

Dr Valérie LAPOUGE BARD – Médecin Gériatre – UHPAD Bonvert

Page 3

Atelier « Identifier les points d’alerte »

Laurence DUMORTIER – Infirmière Libérale Diplômée d’Etat – CPTS du Roannais

Ketsia SIMON – Diététicienne – GCS Roannais

Page 5

Atelier « Manger équilibré : besoins nutritionnels - activité physique »

Pierre CREPIN – Professeur d’Activité Physique Adaptée – Libéral

Emerance SCHUNEMANN – Diététicienne – GCS Roannais

Page 7

Atelier Cuisine « La collation plaisir »

Lilian CHARBONNIER – Chef à l’Atelier du cuisinier

Maryon WALLET – Chargée de projet – Silver Fourchette

Page 9

Atelier « Les aides ergonomiques »

Angéline GUYOT – Ergothérapeute – Atout Ergo

Page 11

Atelier « Texture et enrichissement »

Coline BOSLAND – Diététicienne – Les Menus Services

Aurélie PROST – Diététicienne – DAC Loire

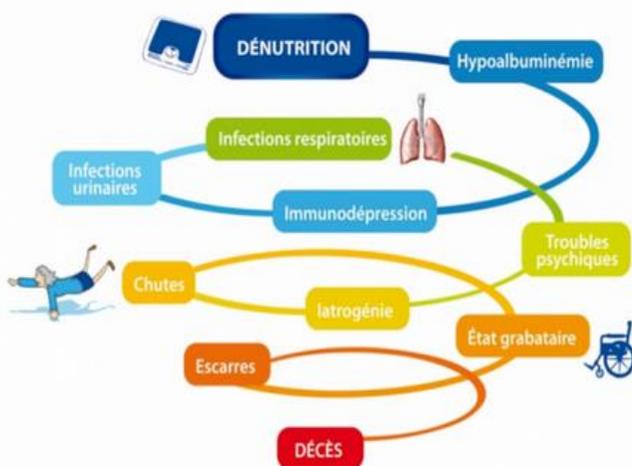
Page 13

Remerciements – Infos pratiques

Page 15

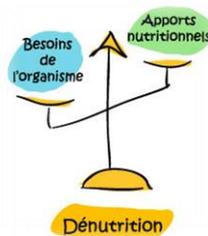
Selon les projections de l'INSEE (2019), 4 millions de personnes seront en perte d'autonomie en 2050. L'espérance de vie moyenne en France (homme et femme confondus) est de 82 ans, et l'espérance de vie moyenne en bonne santé en France est, quant à elle, de 64 ans.

La thématique de la nutrition du sujet âgé est importante car la dénutrition s'accompagne d'un accroissement de la morbidité (chutes, fractures, hospitalisations, infections nosocomiales,...), de la perte d'autonomie et de la mortalité, quelle que soit la cause de la dénutrition. De plus, ces complications sont elles-mêmes des facteurs de dénutrition, installant les personnes âgées dans un cercle vicieux qui peut accélérer la fin de vie. On parle de spirale de la dénutrition :



D'après le Dr Monique Ferry (1992)

On parle de dénutrition lorsqu'il y a un déséquilibre nutritionnel.



Les différents ateliers ont pour objectif de vous permettre :

- D'identifier les points d'alerte
- De connaître les situations à risque de dénutrition
- De connaître les outils et diagnostics
- De recevoir des conseils sur l'activité physique
- D'aborder la thématique du « Comment bien s'organiser en cuisine »
- D'évoquer les aides ergonomiques à disposition
- De parler « texture » et « enrichissement »



Et halte aux idées reçues !

L'obésité n'exclut pas la dénutrition.

Pour une activité physique identique, la dépense énergétique est plus importante chez une personne âgée. **Si vous avez l'impression « de ne plus en faire autant qu'auparavant », votre corps a tout de même besoin d'une alimentation suffisante !**

Pas de régime RESTRICTIF après 70 ans mais une ALIMENTATION EQUILIBREE, SAINE et ADAPTEE A VOS BESOINS !

Atelier « Identifier les points d'alerte »

Laurence DUMORTIER – Infirmière Libérale Diplômée d'Etat – CPTS du Roannais

Ketsia SIMON – Diététicienne – GCS Roannais

Etre dénutri, ça veut dire quoi ?

La dénutrition apparaît **lorsque les apports alimentaires ne couvrent pas les besoins de l'organisme**. Votre corps puise alors l'énergie nécessaire à son fonctionnement dans les muscles et le tissu gras. Progressivement, ces réserves s'épuisent entraînant une perte de poids involontaire, puis une dénutrition.

Pourquoi est-on dénutri ?

A l'origine de la dénutrition, trois situations peuvent s'ajouter et interférer entre elles :

 **Une insuffisance d'apports alimentaires** : on ne mange pas assez et le corps n'a donc pas assez d'énergie pour assurer les fonctions essentielles (respiration, digestion, sommeil, maintien du corps à une température stable, mouvements, activité physique et intellectuelle,...).



 **Des modifications liées à l'âge** : dents abimées, satiété plus rapide, perte musculaire, modification des goûts, constipation/diarrhées,...



 **Une augmentation des besoins** : Toute affection aiguë ou chronique (DOULEUR, pathologie infectieuse, intervention chirurgicale, constipation sévère, escarres, troubles psychiques, dépression, maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson) va **engendrer une dépense énergétique supplémentaire !**

Identifier les situations à risque dans mon quotidien

- Perte d'appétit et de la sensation de soif
- Plaies cutanées
- Solitude, déprime, stress
- Problèmes buccodentaires (dents abimées, déformées non soignées ou absentes, dentier inadapté, inflammation des gencives, mycose buccale,...)
- Troubles de la déglutition (toux à la déglutition, fausses-routes)
- Perte d'autonomie : nécessité d'une aide pour la prise alimentaire, dépendance dans les actes de la vie quotidienne, ...
- Douleurs
- Pathologies (Alzheimer, Parkinson, fractures, interventions chirurgicales, ...)
- Troubles du transit
- Polymédication (plus de 3 médicaments)
- Régimes restrictifs (sans sucre, sans gras, sans sel, produits allégés,...)
- Petit budget alloué aux courses alimentaires

En pratique, le diagnostic :

La dénutrition est évaluée grâce à l'association d'au moins un critère visible et d'une cause.

Un critère visible

- **l'Indice de Masse Corporelle (IMC) :**
si l'IMC est inférieur à 22 chez un adulte de 70 ans et plus.
- **l'évolution du POIDS** (*perte de poids >5% en 1 mois, ou 10% par rapport au poids habituel.*)
⇒ **Il est donc important de se peser 1 fois par mois dans les mêmes conditions.**
- **une perte musculaire** (nommée aussi sarcopénie) : vous sentez une diminution de votre force musculaire (difficultés pour vous lever de votre chaise, porter vos courses par exemple, ou vous ne parvenez plus à pratiquer une activité du quotidien).

$$IMC = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

Une cause

- **la réduction de la prise alimentaire** : les apports alimentaires sont 2 fois moins importants par rapport à d'habitude, et cela depuis plus d'une semaine.
- **la présence d'une maladie aiguë, chronique, ou maligne évolutive.**
- **une absorption réduite des nutriments** (malabsorption, maldigestion).

Vous pensez être concerné ?
Vous avez un doute ?
Parlez-en à votre entourage !

Le médecin pourra aussi vous prescrire un **bilan sanguin dosant l'albumine** : il s'agit d'un marqueur de votre état nutritionnel. **S'il est inférieur à 30g/l, n'hésitez pas à l'alerter.**

Atelier « Manger équilibré : besoins nutritionnels - activité physique »

Pierre CREPIN – Professeur d'Activité Physique Adaptée – Libéral

Emerance SCHUNEMANN – Diététicienne – GCS Roannais

Les besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, bien au contraire ! Les seniors ont tout intérêt à consommer autant qu'un jeune adulte, sinon plus, quantité et qualité doivent s'harmoniser.

Comment parvenir à une alimentation équilibrée ?

Garder en mémoire qu'une composition idéale de son alimentation se fait sur plusieurs jours et au minimum sur une journée.

Le petit déjeuner



Le déjeuner et le diner

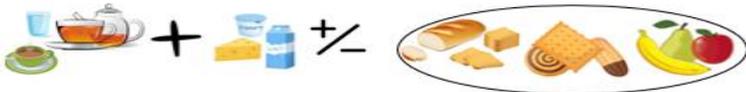


Sans oublier une bonne hydratation !!



Les portions sont à adapter à votre appétit. S'il vient à diminuer, une collation doit être intégrée à votre journée alimentaire.

La collation en cas de fringale ou de perte d'appétit



* N'oubliez pas que le plaisir de manger passe par la convivialité, la présentation de la table en passant par l'assiette, la variété, le goût et si besoin par l'enrichissement des repas.

* Une bonne dentition est importante ! Un mauvais état bucco-dentaire peut amener le sujet âgé à ne pas consommer suffisamment et donc ne pas couvrir ses besoins.

* Eviter les restrictions alimentaires qui, sur le long terme, en vieillissant influent une baisse du moral !

Pour vous guider sur les bonnes portions à adopter :



2 poings fermés



Surface de la paume de main



le poing fermé



1 poing fermé



Surface de la mains, doigts joints



la pulpe de l'index



Surface de la paume de main



la taille du pouce

Bien entendu, une alimentation équilibrée seule n'est pas suffisante, elle doit être alliée à une activité physique régulière. Quand le manque d'appétit se fait sentir, la reprise ou le maintien d'une activité contribue à creuser l'estomac... et ainsi à donner faim !

Rester actif est donc **essentiel pour se maintenir en bonne santé.**

L'exercice régulier est reconnu pour prévenir de nombreuses pathologies. Associations et clubs sportifs proposent des ateliers et cours spécifiques pour les seniors. **Peu importe les années, il n'est jamais trop tard pour (re)chausser ses baskets... à condition d'y aller progressivement !**



assouplissement et mobilité articulaire

yoga, tai chi, étirement, travaux ménager



activité physique cardio-respiratoire

marche, vélo, marche nordique, natation, travaux ménager, montée d'escalier, jardinage



renforcement musculaire

marche, vélo, gymnastique aquatique ou d'entretien, jardinage



équilibre

vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds



Atelier Cuisine « La collation plaisir »

Lilian CHARBONNIER – Chef à l'Atelier du cuisinier
Maryon WALLET – Chargée de projet – Silver Fourchette

Silver Fourchette agit pour une alimentation équilibrée et adaptée des seniors.

L'association donne des clés aux seniors et aux personnes qui les accompagnent pour faire évoluer les pratiques alimentaires. **Ateliers de cuisine, conférences-débats, visites de fermes, défis culinaires, formations, séminaires des chefs,...** Des actions concrètes menées sur le terrain qui permettent de comprendre et d'apprendre. L'approche est globale : de l'achat des produits jusqu'à la réutilisation des restes.

Le dispositif a touché près de 50000 personnes depuis 2014 en France : Silver Fourchette se déploie dans plus de 50 départements pour proposer un bouquet d'actions visant à interpeller le plus grand nombre à l'importance du « **bien-manger pour bien vieillir** ».

L'équilibre de votre journée



ET SI UNE BONNE ORGANISATION ETAIT LA SOLUTION ?

En gérant bien vos réserves (placards, réfrigérateur et congélateur), vous allez gagner un temps précieux. Il s'agit également d'une bonne façon de savoir précisément ce qu'il y a à mettre dans votre panier quand viendra le moment de faire les courses.

Pour une organisation au top, vous pouvez aussi, avant de faire vos courses :

- **Planifier et composer vos menus de la semaine : fini la panne d'inspiration !**
- Adapter vos achats au nombre de personnes du foyer : pas de gâchis !
- **Faire le point sur vos réserves : votre porte-monnaie vous dira « merci » !**
- Etablir une liste de courses avec les quantités nécessaires : vous n'aurez plus qu'à vous mettre aux fourneaux sans plus de préparation !

RECETTE GOURMANDE

L'Atelier
du Cuisinier
Centre d'hygiène et de sécurité

Gnocchis de pain rassis

Recette proposée par Lilian Charbonnier, chef

INGRÉDIENTS

- 200 gr de pain rassis
- 100 gr de farine
- 150 cl de lait
- 20 gr de parmesan
- 1 oeuf
- Sel et poivre

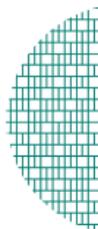
MISE EN OEUVRE

Mettre le pain rassis dans un bol avec le lait, laisser imbiber. Râper le parmesan.

Presser le pain avec les mains et dans un saladier, mélanger farine, oeuf, parmesan, sel, poivre.

Sur un plan de travail fariné, façonner les gnocchis.

Pocher dans l'eau bouillante salée pendant 4 minutes.



LE MOT DU CHEF : A proposer à l'apéro à "dipper" dans une tartinade de fanes de carottes aux noix de
QUAND CONSOMMER CETTE RECETTE ?

J F M A M J J A S O N D

POUR UNE ALIMENTATION DURABLE :



Donnez une seconde vie à vos restes en les incorporant dans une nouvelle recette, en rajoutant un assaisonnement différent ou simplement en ajoutant un ingrédient complémentaire.



Manger local, c'est acheter des aliments dont la production se situe à - de 100km du lieu de consommation. Cela permet de savoir ce que l'on mange, de respecter l'environnement et de contribuer à l'économie locale.

Atelier « Les aides ergonomiques »

Angéline GUYOT – Ergothérapeute – Atout Ergo

L'ergothérapeute fonde sa pratique sur **le lien entre l'activité humaine et la santé**. Son objectif est que la personne présentant une pathologie, aussi diverses soient-elles, puisse réaliser une activité qui lui est signifiante de manière **sécurisée, autonome et efficace**. Concernant la personne âgée, l'ergothérapeute peut intervenir en établissement, en centre hospitalier, dans les équipes mobiles qui lui sont rattachées, à domicile,...

Le repas : un temps essentiel de la vie quotidienne !

L'accompagnement au repas doit tenir compte des habitudes de vie de la personne. On peut, de manière légitime, questionner le cadre du repas : horaire, lieu, contenu,... afin de **préserver l'indépendance et l'autonomie de la personne**.

Plusieurs étapes dans l'accompagnement autour du repas

1^{er} temps : L'évaluation

- Sur le lieu de vie de la personne
- En fonction du degré d'autonomie, avec un parent ou un professionnel accompagnant la personne
- Des capacités physiques, sensorielles, psychiques et cognitives
- Définition des besoins, de la demande

2^e temps : Plusieurs champs d'intervention

- Le positionnement
- Les aides techniques à la préparation du repas
- Les aides techniques à la prise du repas
- L'aide humaine : comment accompagner la personne dépendante

Un bon positionnement pour

- Faciliter la prise indépendante du repas
- Manger en sécurité : prévenir les fausses routes
- Améliorer la participation de la personne au temps convivial du repas : *fauteuil roulant confort / chaise confort avec accoudoirs ou non/ adaptable ergonomique / coussin de positionnement / réglage d'appui tête / pieds au sol / table rectangulaire / menton rentré / pas de rotation de tête ...*

Une aide technique pour

- Préparer les aliments
- Servir l'eau, les plats de manière facilitée : *planches pour épluchage et découpe / économe rasoir avec prise facilitée / ouvre boîte adapté / antidérapant / bascule à bouilloire / système d'essoreuse à salade / grossisseurs de manches / plateau antidérapant / desserte à roulettes ...*
- Manger de manière indépendante
- Faciliter les mouvements
- Se repérer dans ce qui nous est présenté pour le repas : *assiette à compartiments, contrastée / assiette à rebords asymétriques / verre à découpe nasale / verre à anse / bol antidérapant / couvert coudé / couvert à manche grossi / couteau-fourchette / couteau à bascule / antidérapant pour pots de yaourts / paille anti reflux / gobelet isotherme...*

Accompagner l'aidant lorsque l'aide technique ne suffit pas

- Verbaliser ce que l'on donne à manger
- Limiter les distractions (pas de TV, relation exclusive)
- Amener le couvert par l'avant, jamais de côté
- Veiller à la bonne déglutition de l'aliment (cuillère à vide si nécessaire)
- Stimuler la sensibilité dans la bouche : aliment chaud ou froid (pas tiède), couvert en inox (pas en plastique) qui vient se déposer sur la langue pour stimuler la motricité buccale
- S'interroger sur la texture (transmission au médecin, à l'orthophoniste)

L'aide technique correspond à un besoin particulier, dans le cadre d'une pathologie et d'habitudes de vie spécifiques. Un conseil par un professionnel, voire un essai de l'aide technique sont précieux !



cabinet@atout-ergo.fr

Atelier « Texture et enrichissement »
 Coline BOSLAND – Diététicienne – Les Menus Services
 Aurélie PROST – Diététicienne – DAC Loire

Vous pouvez rencontrer des difficultés pour vous alimenter engendrant une perte d'appétit. Ce phénomène peut être dû :

- A diverses pathologies (maladie d'Alzheimer, cancers, troubles digestifs...) ou aux conséquences de certains traitements,
- A des problèmes de mastication, déglutition, dentition,
- A une perte de moral, à la solitude...

ADAPTATION DE LA TEXTURE

Voici un exemple de menu décliné en texture normale, mixée et « manger-main » :

	Texture NORMALE	Texture MIXEE	Texture « MANGER-MAIN »
Entrée	<i>Carottes râpées</i>	<i>Purée de carottes</i>	<i>Bâtonnets de carottes</i>
Plat + accompagnement	<i>Filet de colin au citron + brocolis poêlés + penne</i>	<i>Mixé de colin au citron + purée de brocolis aux flocons de pommes de terre</i>	<i>Croquette de colin citronnée + brocolis vapeur + penne</i>
Laitage	<i>Brie</i>	<i>Petit suisse</i>	<i>Fromage à tartiner sur du pain</i>
Dessert	<i>Crème dessert au chocolat</i>	<i>Crème dessert au chocolat</i>	<i>Cake aux pépites de chocolat</i>

ADAPTATION DES REPAS

Afin d'augmenter votre apport énergétique et protidique, il est possible de :

- Fractionner votre alimentation, c'est-à-dire : Si vous n'avez plus faim pour le fromage et le dessert, vous pouvez les consommer en guise de collation.
- Ajouter une ou plusieurs collations dans la journée que l'on peut aussi enrichir.

Si vous constatez toujours une perte de poids et/ou d'appétit, n'hésitez pas à en parler à votre médecin.

D'autres alternatives existent comme les **Compléments Nutritionnels Oraux** (CNO) par exemple.

Voici une idée de collation qu'il est possible d'enrichir facilement :

Collation TYPE	Collation ENRICHIE
<p>2 petits suisses 1 banane Tisane</p>	<p><u>Petits suisses à la banane</u> : 2 petits suisses + 1 banane + 1 c. à s. de lait en poudre + 1 c. à s. de crème fraîche + 1 c. à s. de sucre en poudre Tisane</p>

ENRICHISSEMENT DES REPAS

Afin de prévenir la fonte musculaire et la dénutrition, voici quelques astuces pour enrichir votre alimentation au quotidien :

POTAGE

Fromage, croutons, pain, crème fraîche, de la viande hachée, beurre, lait en poudre, poudre de protéines



LEGUMES

En béchamel (lait demi écrémé ou lait en poudre) et du gruyère, de la viande hachée, des œufs, de la crème fraîche, du beurre

Sous forme de quiche, de flan, de purée, gratin



ENTREE CRUDITE FROIDE

Fromage, croutons, œufs, jambon, crevettes, surimi, mayonnaise, olives



VIANDE, POISSON, ŒUF

Privilégier les plats riches en viande et facile à consommer telle que hachis parmentier, lasagnes, moussaka, omelettes au fromage, gratins de poissons



DESSERTS ET PRODUITS LAITIERS

Privilégier les desserts sous forme de clafouti, de flan aux œufs, crèmes anglaise et pâtisseries



Yaourt ou fromage blanc : Ajouter du miel, de la confiture, du sucre, du caramel...



FECULENTS (RIZ, PATES, POMMES DE TERRE)

Préparez-les avec de la béchamel, en gratin, enrichis avec du gruyère, du lait en poudre, de la viande hachée, du jaune d'œuf



Remerciements – Infos pratiques

Tout d'abord, nous remercions chaleureusement tous les acteurs du territoire et les intervenants ayant participé à l'organisation de cette action de prévention collective.



Nous remercions tout particulièrement la **MFR de Vougy** pour son accueil et notamment les **élèves de 1^{er} Baccalauréat Professionnel SAPAT** (Service d'Aide aux Personnes et Aux Territoires) pour leur précieuse collaboration sur cette journée. Rappelons que la Maison Familiale et Rurale de Vougy propose des formations en alternance de la 4^e au baccalauréat.

Nous souhaitons également mettre à l'honneur dans ces quelques lignes le groupe **Malakoff Humanis** qui a financé sur cette journée l'intervention de la troupe TVA « Théâtre à Voltiges Aléatoires ».

Vous l'aurez compris, quel que soit notre âge, notre alimentation et notre activité physique jouent un rôle essentiel sur notre santé et contribue au « bien vieillir » sans oublier que manger doit rester un des grands plaisirs de la vie, même avec l'âge avançant ! Bien manger, c'est limiter la perte d'autonomie ! Nous espérons que ce livret vous aidera à **mieux vous alimenter** et donc à **prendre soin de vous**.

L'objectif de ce livret était de vous transmettre des informations et des conseils pratiques sur la **Nutrition du sujet âgé**. Nous espérons à travers ce document avoir répondu au moins en partie à cet objectif.

Vous avez des questions sur ce sujet ? N'hésitez pas à vous adresser aux professionnels qui vous entourent (médecins traitants, infirmiers libéraux, diététiciens, ergothérapeutes, intervenants à domicile, professionnels de votre structure d'hébergement,...).

Pour conclure, nous rappelons que la **Filière Gériatologique du Roannais** met à disposition du grand public et des professionnels du territoire différents outils pour favoriser l'accompagnement de la personne âgée sur notre territoire.

Le répertoire des services à la personne en pays roannais est édité tous les deux ans depuis 2013. Il recense l'ensemble des services d'aide et de soins au domicile, des services de téléassistance, de portage de repas et d'aides techniques sur notre territoire. On peut y trouver également les coordonnées des services d'informations, d'orientation et d'accompagnement. Enfin, il recense l'ensemble des établissements d'accueil pour personnes âgées sur le territoire. Pour chaque structure, un contact, un numéro de téléphone et une adresse sont indiqués.

Ce répertoire est remis **gratuitement** aux usagers et aux acteurs de santé et du médicosocial ainsi qu'aux collectivités locales et aux associations qui en font la demande soit par téléphone au **04 77 44 36 40**, soit par mail filiere.gerontologique@ch-roanne.fr

Cet annuaire et le présent livret sont également accessibles en version numérique à partir du **site de la Filière Gériatologique du Roannais** :

<https://www.ch-roanne.fr/hopital/filiere-gerontologique-du-roannais/>



Filière Gériatologique du Roannais
Bonvert – Les Pierrés – 42 300 MABLY
04 77 44 36 40 – filiere.gerontologique@ch-roanne.fr

Fascicule édité par nos soins
Octobre 2022
Ne pas jeter sur la voie publique