



# “ BIEN MANGER C’EST BIEN VIVRE ”

L'alimentation des personnes âgées  
Prévention de la dénutrition



# SOMMAIRE

L'alimentation : santé et plaisir.....	2 - 3
Le PNNS (Programme National Nutrition Santé).....	4
La dénutrition.....	5 - 6
Les conséquences du vieillissement .....	7



## L' ALIMENTATION

### Santé et plaisir

- S'alimenter est un acte quotidien, qui doit rester avant tout un plaisir de la vie.
- Certaines affections peuvent être prévenues ou limitées par une alimentation variée et équilibrée (obésité, diabète de type II, cholestérol ...)
- Chez les personnes âgées, l'alimentation équilibrée permet de maintenir un bon état général, de prévenir la dénutrition.
- Si des difficultés apparaissent, on peut adapter les modes d'alimentation (textures modifiées, régimes spécifiques).

## Qu'est ce qu'une alimentation équilibrée ?

● C'est manger : varié chaque jour, il faut puiser des aliments différents dans chacun des groupes d'aliments.

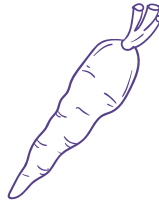
En quantité suffisante pour éviter la faim, les carences ou la dénutrition.

En quantité modérée, pour maintenir un poids stable.

● C'est éviter : de supprimer ou privilégier un groupe d'aliment sans raison particulière. Eviter de sauter un repas ou grignoter entre les repas.

### COMMENT COMPOSER LES REPAS ?

- Un fruit et / ou un légume cru
- Une part de viande, poisson ou œuf, 1 à 2 fois / J
- Un plat de légumes cuits par jour
- Un plat de féculent par jour
- Un produit laitier à chaque repas
- Du beurre cru sur les tartines, de l'huile pour la cuisson et l'assaisonnement
- Du pain à chaque repas
- De l'eau à volonté



# LE PNNS (Programme National Nutrition Santé)

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition. En temps que professionnels nous nous devons de relayer le message auprès de tous.

## OBJECTIFS PRIORITAIRES

Augmenter la consommation de fruits et légumes, de calcium, de glucides complexes; promouvoir la pratique d'une activité physique; réduire la consommation de lipides, d'alcool, de sel; réduire la prévalence du surpoids et de l'obésité.

## PNNS 4

Le 4<sup>ème</sup> PNNS (2018-2022) vient de sortir. Les notions d'éducation, d'accès à l'information, sont des axes importants.

[www.quoidansmonassiette.fr](http://www.quoidansmonassiette.fr)



# LA DÉNUTRITION

La dénutrition se manifeste par la diminution des apports alimentaires, qui entraînent des carences multiples et une détérioration de la santé. Le premier symptôme évident de la dénutrition est la perte de poids. Ainsi, un amaigrissement de 5 % du poids en un mois ou 10 % en 6 mois signale assurément l'existence de malnutrition.

## Quels sont les facteurs favorisant la dénutrition de la personne âgée ?

- La réduction de l'activité physique

Les personnes âgées réduisent leur activité physique et, par conséquent leurs besoins alimentaires. Rapidement, elles peuvent être amenées à ne plus éprouver de sensation de faim et à sauter des repas.

- L'altération du goût

Le goût, à l'instar des autres sens, s'altère avec l'âge. Les aliments n'ont plus de saveur et les personnes âgées perdent l'appétit, rechignant ainsi à manger.

- La perte d'appétit liée à la dépression

La dépression est courante au grand âge. Elle est un facteur causant la malnutrition.

- Les problèmes digestifs et gastriques

Les maux gastriques augmentent avec l'âge, alors que la muqueuse gastrique s'atrophie. Par ailleurs, la diminution des sécrétions enzymatiques digestives peut être la cause de la constipation.



## • Les problèmes bucco-dentaires

Les personnes âgées sont nombreuses à souffrir de problèmes dentaires. D'autres souffrent de gencives douloureuses. La mastication devient difficile, voire douloureuse. Nos aînés ont alors tendance à renoncer à des aliments riches en apports nutritifs, mais qui semblent difficiles à mâcher, comme la viande ou les légumes crus.

## • La médication

Il est fréquent que les personnes âgées aient pléthore de gélules et comprimés à avaler en début de repas. Beaucoup de médicaments altèrent le goût et parfois diminuent la salivation. Autant de raisons qui poussent les personnes âgées à délaisser une alimentation normale.

## • Les préjugés alimentaires

Des préjugés erronés peuvent être la source d'une malnutrition : on a tendance à croire que l'organisme des personnes âgées requiert moins d'énergie que celui d'une personne plus jeune. Or, il n'en est rien :

**Les besoins énergétiques sont plus importants à l'âge de 75 ans qu'à 55 ans !**

## Quelles sont les conséquences de la dénutrition de la personne âgée ?

La dénutrition agit sur l'immunité globale. La dénutrition entraîne un amaigrissement, qui peut être suivi d'asthénie, voire d'anorexie. La fatigue s'installe, ainsi que l'affaiblissement général, qui peut entraîner des troubles physiques (chutes à répétition), des infections, etc.

A terme, la dénutrition entraîne maladies et perte d'autonomie. Elle est facteur aggravant de la morbidité. Un cercle vicieux s'instaure avec le cycle :

### DÉNUTRITION



✓ AFFAIBLISSEMENT

✓ FAIBLESSE

✓ MALADIE

✓ MANQUE DE FORCE ET D'ENVIE DE S'ALIMENTER

*La dénutrition accélère la perte de la masse musculaire, favorisant ainsi les chutes et les fractures.*

# Comment prévenir la dénutrition de la personne âgée ?

- Enrichir l'alimentation
- Choisir des mets faciles à ingérer
- Relever le goût des plats
- Opter pour le portage à domicile

## LES CONSÉQUENCES DU VIEILLISSEMENT

### Au niveau morphologique

- ✓ Diminution de la masse osseuse, de la masse musculaire. D'où une faiblesse musculaire accrue qui augmente les troubles de la marche et de l'équilibre, et donc le risque de fracture.
- ✓ Diminution de la quantité d'eau dans le corps. D'où des risques plus importants de déshydratation.
- ✓ Augmentation de la masse grasseuse, qui peut masquer une dénutrition débutante.

### Au niveau physiologique

- ✓ Troubles de la mastication : d'où des problèmes de déglutition et des risques de fausses routes.
- ✓ Une perte du goût (sauf pour le sucré), de l'odorat et de la sensation de soif. D'où une perte d'appétit et une aggravation des risques de déshydratation.
- ✓ Diminution des sécrétions digestives et des capacités d'absorption. D'où une digestion difficile et des troubles du transit fréquents.
- ✓ Un ralentissement du transit : constipation



