

N°5 – ZOOM sur La nutrition

L'essentiel

Le rôle de la nutrition, par une bonne alimentation, est essentiel aussi bien pour vieillir en bonne santé, que pour limiter la perte d'autonomie, l'apparition et l'aggravation de pathologies.

Seulement, de nombreuses personnes âgées, à domicile, en EHPAD ou à l'hôpital sont dénutries (dénutrition : insuffisance des apports par rapport aux besoins entraînant une perte de poids). En effet, les personnes âgées présentent de nombreux facteurs de risque de dénutrition :

- liés aux différentes maladies qui occasionnent une perte d'appétit,
- liés à l'environnement : isolement, difficultés à se déplacer, manque de moyens financiers ...
- liés aux médicaments : beaucoup de médicaments ont un effet sur l'appétit et le goût,
- liés à l'état bucco-dentaire : des appareils devenus inadaptés, des dents abîmées, peuvent entraîner des difficultés pour s'alimenter,
- les troubles cognitifs et troubles du comportement : les personnes oublient de manger, ne terminent pas leurs repas, ne savent plus comment utiliser une fourchette (troubles praxiques), ne reconnaissent plus les aliments, les couverts (troubles gnosiques).

La dénutrition peut ainsi s'installer rapidement : les personnes âgées déjà fragilisées tombent dans la spirale de la dénutrition (cf schéma au verso), qui entraînera des pathologies pouvant être source de maladies et de mortalité. Ainsi un repérage de dénutrition le plus précoce possible est primordial.

Les personnes âgées, même en surpoids, peuvent être dénutries, aussi une perte de poids et une baisse de l'alimentation doivent interpeller.

La parole à

Docteur Hélène CRETON, médecin gériatre CHANGE « il est important de ne rien supprimer dans l'alimentation (le fromage, la viande ou même le verre de vin par jour), de respecter les habitudes alimentaires et de manger de tout. La notion de plaisir est essentielle. Une personne garde les mêmes besoins nutritionnels toute sa vie.

Pour dépister la dénutrition, quelques questions à poser ?

- Quel est votre poids ? La pesée régulière est importante. Avez-vous perdu du poids ces derniers mois ? Combien ? (plus de 5 % du poids en 4 mois)
- Mangez-vous des œufs, de la viande, du poisson ? Au moins une fois par jour ?
- Faites-vous les 3 repas de la journée ? (problème du jeûne nocturne, le repas du soir ne doit pas être négligé)
- Avez-vous des problèmes dentaires ? (ou regarder dans la bouche, les dents, appareils ...)
- Avez-vous des difficultés pour déglutir ?

Lorsque plusieurs de ces signaux apparaissent, informer ou orienter vers le médecin traitant.

La personne âgée qui présente les facteurs de risque de dénutrition cités plus haut, arrêtera les régimes sans sel, sans matière grasse ou sans sucre. Les régimes sont à bannir. »

En pratique

Il s'agira donc d'être vigilant à la nutrition des personnes âgées. Par exemple, **Michèle DAVID, assistante sociale au Pôle Autonomie MDS Pays de Gex, Bellegarde**, a suivi la formation « **Prévention de la dénutrition de la personne âgée** » (IREPS). Elle aborde la question de l'alimentation auprès des personnes vivant à domicile, dans ses échanges elle leur explique que « pour continuer à vous lever et à marcher, vos muscles ont besoin de « carburant » c'est à dire de protéines (viande, poisson, œufs). En gardant une petite activité physique, vous aurez aussi plus d'appétit. »

Grâce à des outils pratiques et simples, elle veille à repérer les signaux d'alerte, à instaurer un dialogue avec la personne, et favoriser la notion de plaisir. Aussi, les professionnels intervenant à domicile, peuvent grâce à la formation et des outils pratiques :

- repérer les signes de dénutrition
- signaler si besoin au médecin traitant
- donner des conseils à la personne ou son entourage et/ou

mettre en pratique : travailler la présentation des plats, comment enrichir l'alimentation etc ...

Un set de table « la santé dans l'assiette » a également été conçu pour aider les professionnels formés : montrer « le bon rythme quotidien » alimentaire « 3 repas et une collation », les apports journaliers conseillés et donner envie de manger.

En EHPAD, le plaisir est également au centre des préoccupations. Le **Docteur Anne RICHARD, médecin gériatre au CHANGE** a ainsi animé des ateliers pratiques à destination des équipes médicales, soignantes et de cuisine afin de donner des « pistes d'enrichissement comme exhausteur de goût. Il est important que les goûts soient très marqués pour donner du plaisir à manger aux résidents qui ont une altération gustative. La prise alimentaire en sera meilleure et évitera le recours aux compléments nutritionnels. »

Pour en savoir plus ...

Programme IREPS Rhône Alpes Auvergne

Les professionnels de l'aide à domicile dans la prévention de la dénutrition des personnes âgées

<http://ireps-ara.org/interactions/lettre-ireps-9.html>

Guide INPES à destination des professionnels

Guide nutrition à partir de 55 ans

Guide nutrition pour les aidants des personnes âgées

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/959.pdf>

Recommandations HAS

Stratégie de prise en charge en cas de dénutrition protéino-énergétique chez la personne âgée

https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_546549/fr/strategie-de-prise-en-charge-en-cas-de-denuitration-proteino-energetique-chez-la-personne-agee

Outils et recommandations SFNEP

Société Française Nutrition Entérale Parentérale

<https://www.sfnep.org/pratiques-et-recommandations/outils/outils-labellises-sfnep>