



Prévenir la dénutrition en pratique : tous gagnants !

Dr RICHARD Anne

Gériatre

CLAUDE Anne

Diététicienne

Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Qu'est ce que la dénutrition



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Définition

*La dénutrition est définie par un état de déficit en énergie, en protéines, ou en n'importe quel autre macro ou micronutriment spécifique, produisant un changement mesurable des fonctions corporelles et/ou de la composition corporelle associée à une aggravation du pronostic des maladies (Définition selon le traité de nutrition clinique de l'adulte)

*La dénutrition est un terme physiologique qui vient du latin et qui signifie «désassimilation», phénomène par lequel les principes constitutifs des organes vivants se séparent de ces derniers et passent à l'état de résidus. (Définition selon la SFNEP)

Résultat d'un déséquilibre entre apports et besoins de l'organisme



LA DÉNUTRITION

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

► QUI EST TOUCHÉ PAR LA DÉNUTRITION ?



EHPAD (Etablissement
d'hébergement pour
personnes âgées dépendantes)

► PERSONNES ÂGÉES

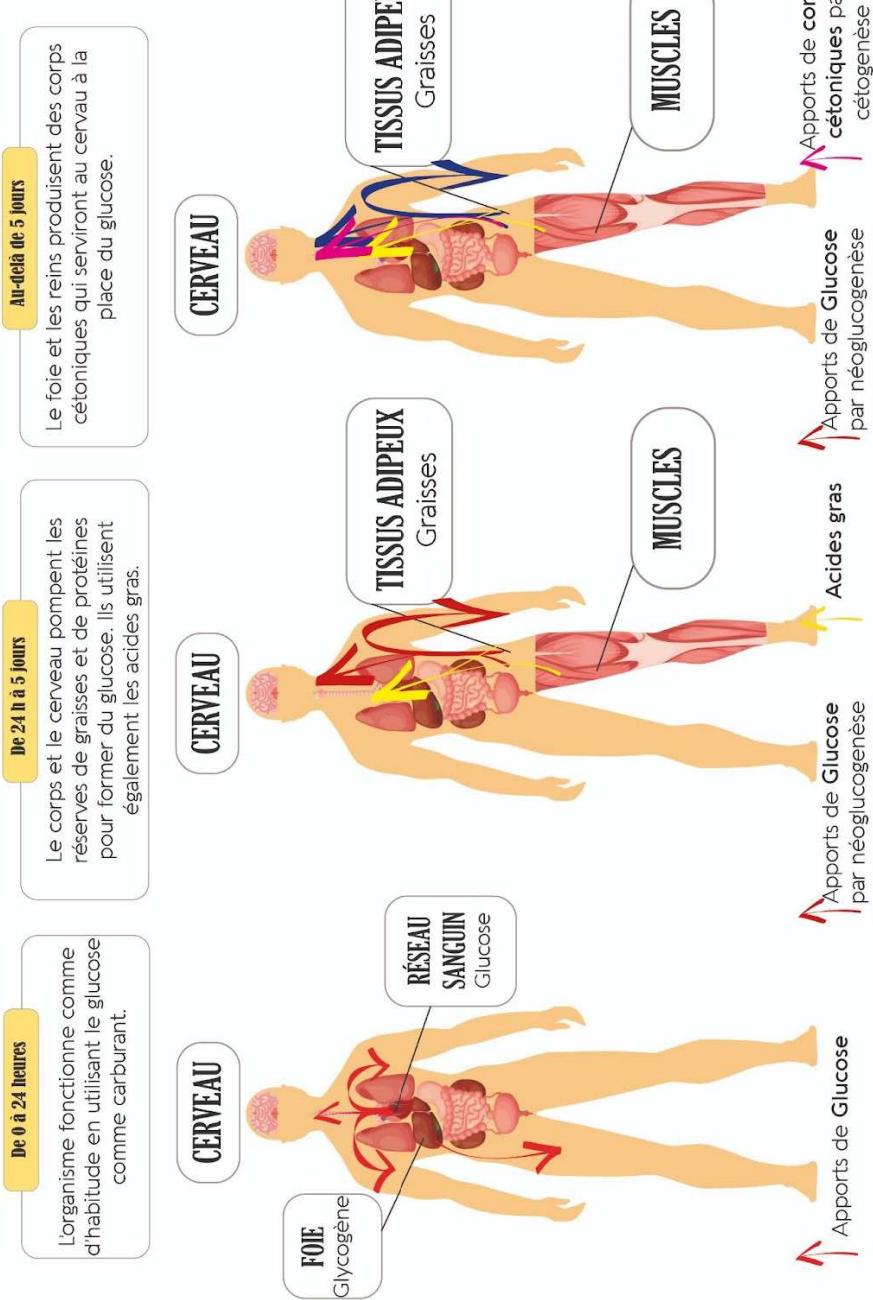


des personnes
âgées hospitalisées
sont dénutries

Filières Gérontologiques

Anneecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

Les 3 phases métaboliques du jeûne



Filières Génontologiques

Anneey • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

Dépistage

- Comment faites vous ?

↳ *Répondre dans le fil de discussion*

Filières **Gérontologiques**

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

- Poids +++ et surtout l'évolution du poids
- Baisse des apports

Filières *Gérontologiques*

Anney • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

OUTIL PRATIQUE

SURVEILLANCE ALIMENTAIRE : que consomme vraiment la personne ?

Nom :		Prénom :		
Date :	Sexe :	Âge :	Poids (kg) :	Taille (cm) :
CONSOMMATION		Jour 1	Jour 2	Jour 3
PETIT-DÉJEUNER	Café/thé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Lait	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COLLATION	Pain/biscotte beurrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bouillie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DÉJEUNER	SOIGNANT			
	TYPE D'AIDE *			
GOUTER	Boisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT			
DINER	TYPE D'AIDE *			
	Entrée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOIGNANT	Viande/poisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TYPE D'AIDE *	Fromage/laitage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOIGNANT	Nombre de verres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT			
TYPE D'AIDE *	TYPE D'AIDE *			
	Potage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOIGNANT	Viande/poisson	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Légumes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TYPE D'AIDE *	Fromage/laitage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dessert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SOIGNANT	Nombre de verres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	SOIGNANT			
TYPE D'AIDE *	TYPE D'AIDE *			
	P = AIDE PARTIELLE (installation, ouverture des conditionnements, couper la viande, stimulation, etc.)			
<input checked="" type="radio"/> Consommation de la totalité de la portion servie <input checked="" type="radio"/> Consommation de plus de 50% de la portion servie <input checked="" type="radio"/> Consommation de moins de 50% de la portion servie <input type="radio"/> La personne n'a rien consommé de la portion servie				
*TYPES D'AIDE : P = AIDE PARTIELLE (installation, ouverture des conditionnements, couper la viande, stimulation, etc.) T = AIDE TOTALE (installation et faire manger)				

SURVEILLANCE ALIMENTAIRE

OUTIL
D'ÉVALUATION

Dépistage

- Les situations à risque ?

↳ *Répondre dans le fil de discussion*

Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Dépistage

- Situations à risque, selon vous ?



- Troubles bucco-dentaires

- Toutes affections ou pathologies aigues

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

Dépistage

- Troubles de déglutition



- Traitements médicamenteux au long court



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Dépistage

- Régimes restrictifs



- Troubles neurologiques ou neuro-cognitifs/psychiatriques



Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



EN PRATIQUE

Filières *Gérontologiques*

Anney • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

- $\text{IMC} = \text{poids}/\text{taille}^2$



- Evaluation du poids :

Pèse personne +/- chaise balance +/-lève malade

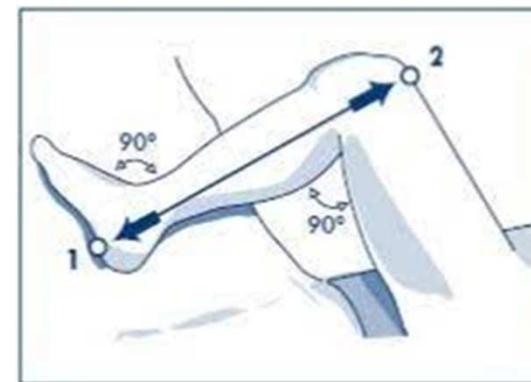


- Evaluation de la taille :

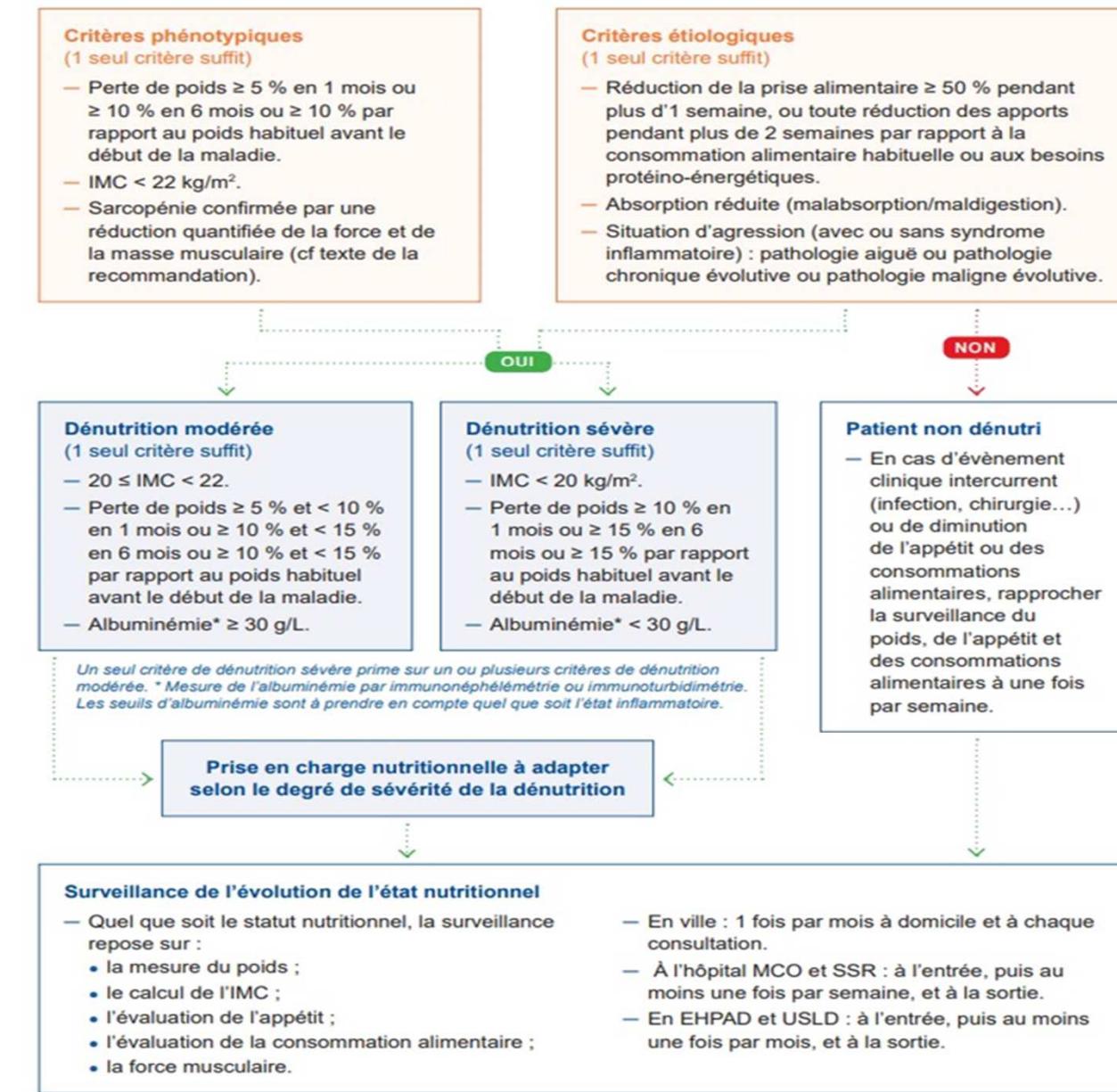
Toise

Hauteur talon-genou

Penser à la carte d'identité



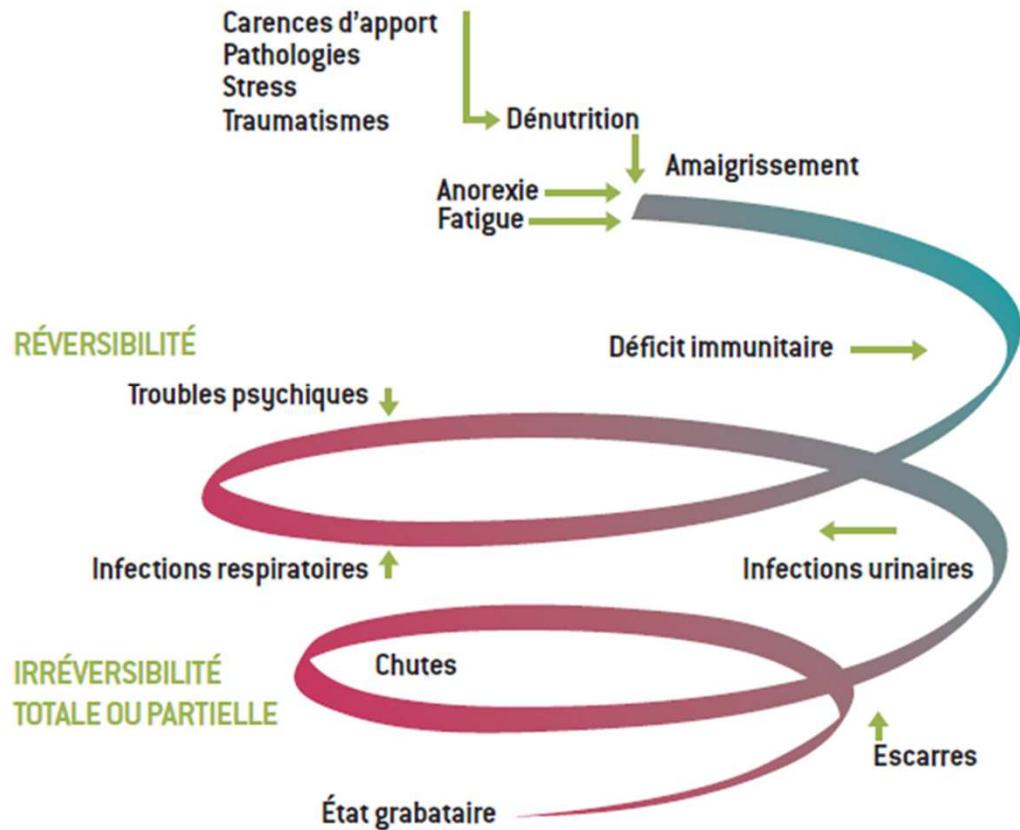
Énutrition



- En gros : IMPORTANCE des apports et surtout du changement par rapport à la consommation habituelle
- Critères chiffrés :
 - Albumine < 35 ou < 30
 - IMC < 22 ou < 20
 - Perte de poids

Conséquences

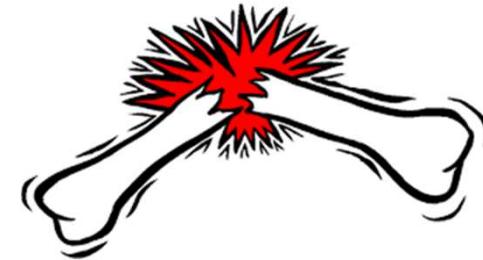
La spirale de la dénutrition



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

- Diminution de la force musculaire
- Fragilisation osseuse
- Susceptibilité aux pathologies infectieuses



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

- Diminution des fonctions intellectuelles
- Difficultés de cicatrisation



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

- Tendance à la déshydratation :

Pourquoi ?

Pas de signe de déshydratation (pli cutané)



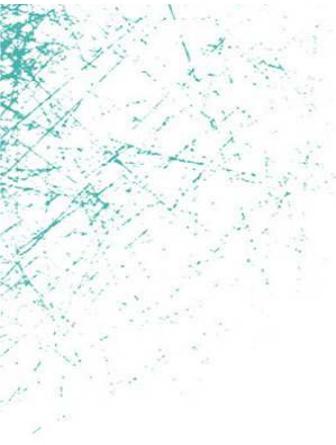
Risque important de confusion, constipation et donc de **CHUTE**

PENSONS À HYDRATER LES PERSONNES AGÉES



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde



Sondage :

Quels sont les aliments sources de protéines ?

👉 Répondre dans le fil de discussion

Dans quels aliments trouver des protéines ?



Viandes

+ Abats, Charcuteries de qualité



Poissons

+ Mollusques, crustacés



Œufs



Produits laitiers

Yaourts, fromages...



Tofu

Filières + seitan
Gérontologiques



Céréales + Légumineuses + Oléagineux

**Les protéines végétales sont moins assimilables
=> il faut en consommer davantage
/en cas de petit appétit !

Manger protéiné en pratique

Recommandations journalières pour les aliments sources de protéines

1 à 1 ½ portion de viandes, poissons ou œufs (soit environ 100 à 150 g)

= 1 steak haché +/- 1 belle tranche de jambon ou 1 gros œuf...)

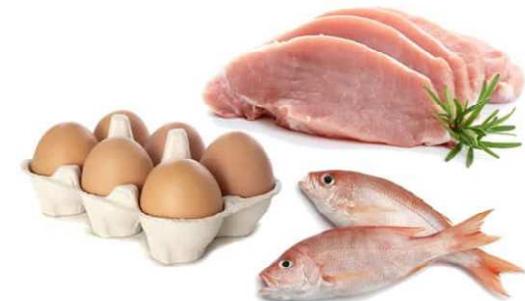
+ **2-3 laitages**

(fromages blancs, yaourts, petits suisses...)



+ **1 portion de fromage**

(environ 30 à 40g = 1/8^e de camembert)



+ **1 poignée d'oléagineux**



+ légumineuses 2 x / semaine



Filières Gé

Anney - Rumilly - Si

Manger protéiné en pratique

Si j'ai des difficultés à manger de la viande :

- Penser aux viandes blanches, aux œufs, aux poissons et crustacés...
- + Entrées, plats, desserts protéinés...



Rillettes au
yaourt...



Terrines, mousses
de volaille, poisson



Gratin de légumes
avec œufs, fromage



Hachis Parmentier,
brandade...



Lasagnes



Potages enrichis
(fromage, lentilles, crème...)



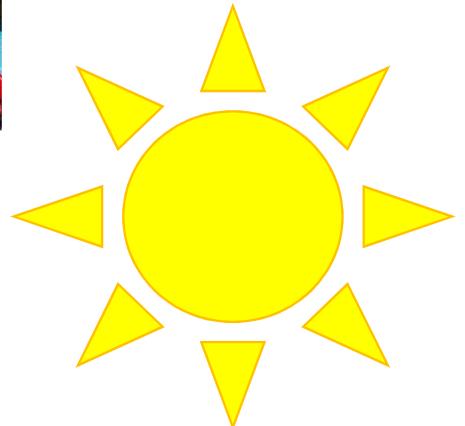
Farcis



Gâteau de riz,
de semoule...

Une alimentation suffisante et variée pour prévenir la dénutrition

- **Féculents sources de glucides à chaque repas**
=> principal carburant cellulaire !
- **Bon équilibre acido-basique :**
aliments industriels et raffinés sans excès,
suffisamment de fruits et de légumes
- **Vitamine D :** profiter du soleil !!
- **Acides gras essentiels :**
dont omégas 3 constitutifs du système nerveux



Besoins nutritionnels : répartition macronutriments

- **Glucides : 45-54 %**

⇒ apportés par le pain et les féculents



- **Protides : 11-15 %**

⇒ apportés par viandes, poissons, œufs et produits laitiers



- **Lipides : 35-40 %**

⇒ apportés par les graisses de constitution et les MG ajoutées



Diapositive 27

A2 Pour 2000 kcal / j :

Glucides : 130 à 155 g => apportés par 600 à 700 g de féculents

Protides : 30 à 43 g => apportés par 120-160 g de Viande-Poisson-Œuf

Lipides : 78 à 89 g => apportés par 80-90 g de matières grasses

Anne; 10/01/2022

Bien manger après 60 ans en pratique



3 repas par jour

+ 1-2 collations surtout si petit appétit !

Plaisir alimentaire

choix d'aliments goûtus,
assaisonner et épicer



*Régimes : à partir de 60 ans les régimes sont déconseillés sauf cas particulier.

Il y a plus de risques avec les carences qu'avec les excès à cet âge !

⇒ Vérifier pertinence avec médecin des régimes sans sel, sans gras, sans sucre...

⇒ Faire évoluer dès que possible les régimes adaptés aux pathologies en phase aigue (sans résidus...)

Filières **Gérontologiques**

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



Aider les seniors à bien manger

- Comment faites-vous ?

↳ *Répondre dans le fil de discussion*

Filières *Gérontologiques*

Anney • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

Aider les seniors à bien manger



Encouragements

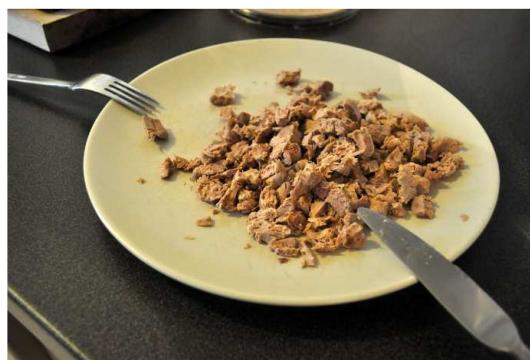


Mimétisme



Aide au repas

Aide pour
découper
la viande



Gérontic

Manger-main



Bien boire après 60 ans en pratique

- Boire régulièrement
= 8 verres / jour = 1 verre / heure

⇒ Ne pas attendre de sentir la SOIF !
⇒ Penser sirop, jus de fruit, eau pétillante...



Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Comment adapter ces menus pour enrichir en protéines/ énergie ?

👉 *Répondre dans le fil de discussion*

Menus pauvres en protéines

- Tartines de pain + beurre + confiture
- Café / thé / tisane

- Carottes râpées vinaigrette
- Endives braisées
- Pomme

- Poire

- Soupe de légumes
- Pain
- Yaourt



Maires Gérols

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Beaufortain

Comment adapter ces menus pour enrichir en protéines/ énergie ?

Menus pauvres en protéines	Menus + riches en protéines et énergie
<ul style="list-style-type: none">Tartines de pain + beurre + confitureCafé / thé / tisane	<ul style="list-style-type: none">Tartines de pain + beurreFromage blanc + confitureCafé / thé / tisane
<ul style="list-style-type: none">Carottes râpées vinaigretteEndives braiséesPomme	<ul style="list-style-type: none">Carottes râpées sauce yaourtEndives braisées + râpé + jambonPomme
<ul style="list-style-type: none">Poire	<ul style="list-style-type: none">Poire + yaourt + biscuits
<ul style="list-style-type: none">Soupe de légumesPainYaourt	<ul style="list-style-type: none">Soupe de légumes + râpé + crèmeFromage et pain + beurre



Menus Gerontologiques

Anney • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde



Apports nutritionnels recommandés

Pour une personne senior
de 1,65 m et 65 kg soit IMC 23,9 :
1800-2000 kcal / jour

Répartition :

- Petit déjeuner : 25 % - 450-500 kcal
- Déjeuner : 40 % - 720-800 kcal
- Goûter : 10 % - 180-200 kcal
- Dîner : 25 % - 450-500 kcal

*Collation : 5 % - 90-250 kcal

*IMC normal seniors : compris entre 21 et 30 =/= adulte : compris entre 18,5 et 25
⇒ IMC senior compris entre 21 et : dénutrition modérée
⇒ < 18 : dénutrition sévère

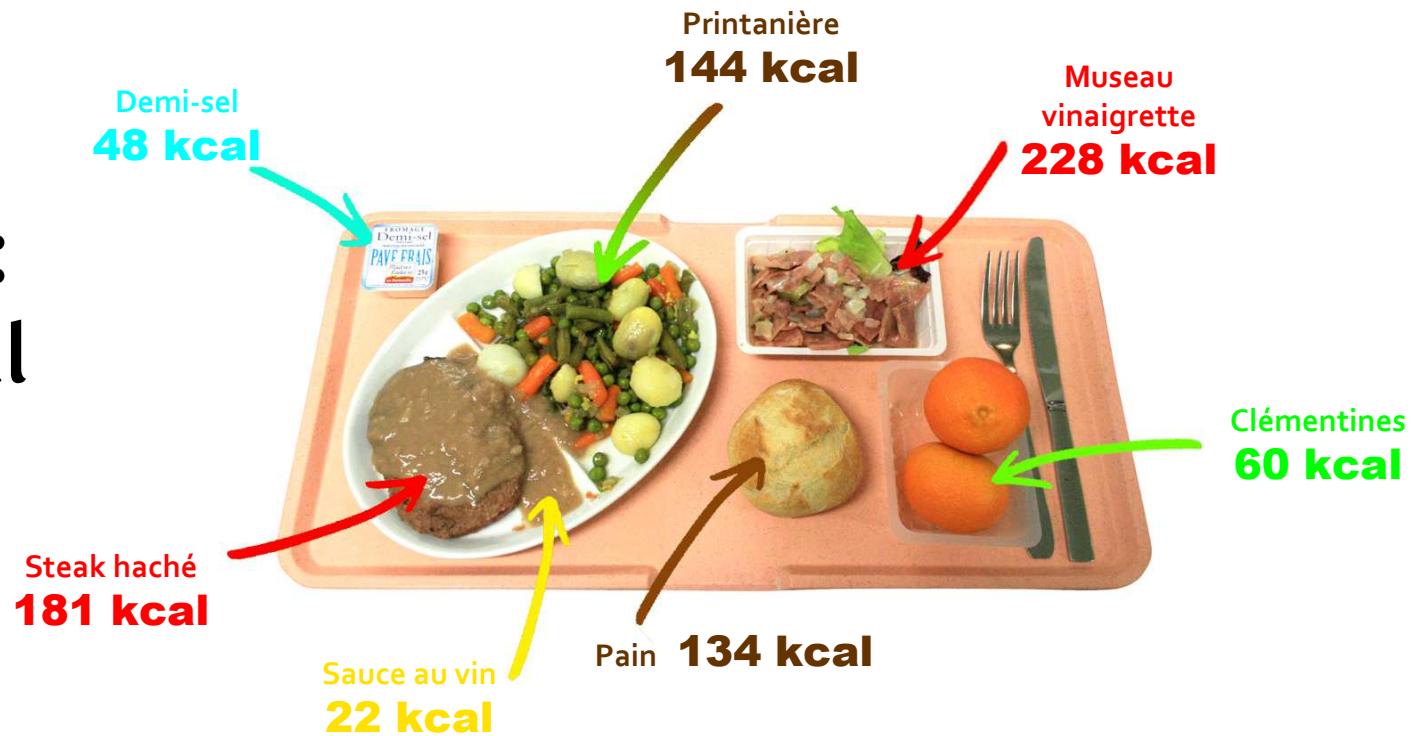


Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Apports caloriques d'un plateau texture NORMALE :

TOTAL :
817 kcal

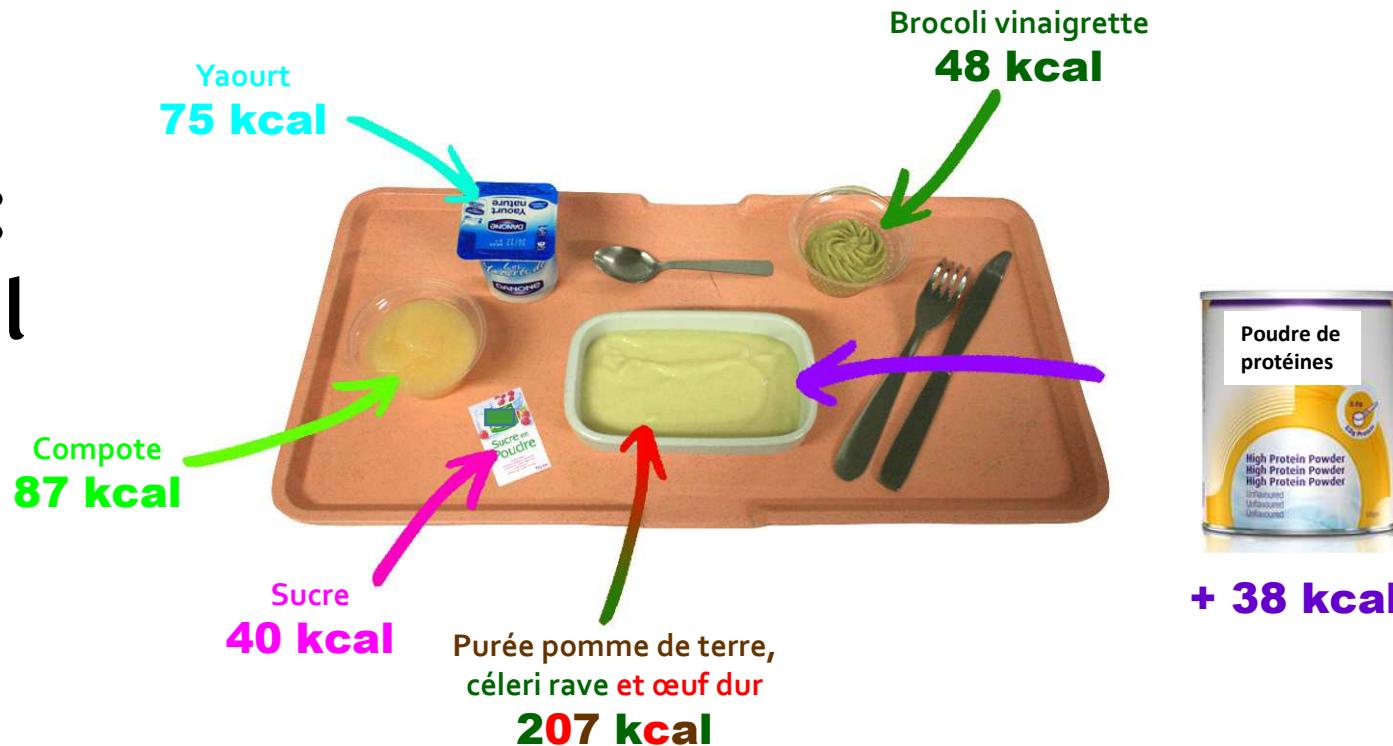


Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

Apports caloriques d'un plateau texture MIXÉE :

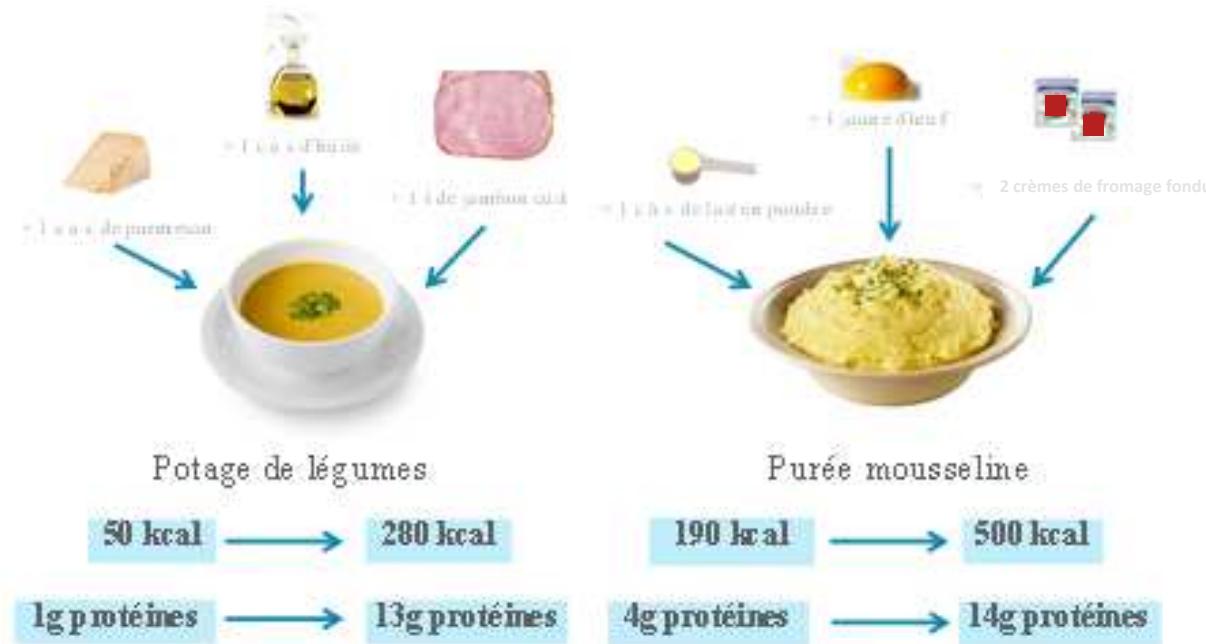
TOTAL :
495 kcal



Filières *Gérontologiques*

Anney - Rumilly - Saint-Julien - Pays de Gex - Bellegarde

D'où importance des enrichissements !

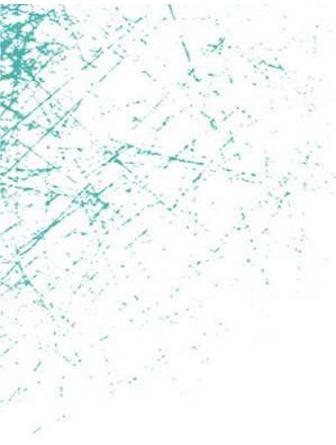


Rdv aux ateliers pratiques !
Filières **Gérontologiques**

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde

**« La prise en charge alimentaire
est un SOIN à part entière »**





ECHANGES QUESTIONS COMMENTAIRES

Filières *Gérontologiques*

Annecy • Rumilly • Saint-Julien • Pays de Gex • Bellegarde