

Les repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé)

Côté alimentation :

- **Fruits et légumes** : Il est conseillé d'en consommer au moins cinq portions par jour, en privilégiant les légumes : *par ex. un fruit et quatre légumes, deux fruits et trois légumes...* une portion correspond à la taille d'une petite pomme ou d'un ramequin de soupe. Ils apportent des vitamines et des minéraux pour rester en forme.
- **Fruits à coque « non salés »** Amandes, noix, noisettes... une petite poignée /jour.
- **Les féculents** : *A chaque repas selon l'appétit, en privilégiant les produits complets si possible au moins une fois par jour* car ils sont riches en fibres. Ils apportent de l'énergie pour tenir jusqu'au repas suivant. On classe dans cette famille :
 - ❖ Produits céréaliers : Riz, pain, pâtes, semoule, blé...
 - ❖ Légumes secs (pois chiches, lentilles...) : Au moins 2 fois/semaine.
 - ❖ Les pommes de terre, le tapioca.
- **Produits laitiers** : 3 ou 4 produits laitiers par jour. Ils apportent du calcium et de la vitamine D pour la solidité des os.
- **Viandes, poissons œufs** :
 - ❖ 2 portions par jour au déjeuner et au dîner, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et légumes), une portion équivaut à 100g de viande ou de poisson = 2 tranches de jambon = 2 œufs.
 - ❖ La viande, le poisson et l'œuf, sont une source de protéines qui aident à la formation et au maintien de la masse musculaire.
 - ❖ Le poisson : si possible 2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon...).
- **Eau** : Ne pas attendre d'avoir soif, s'hydrater très régulièrement.
- **Sucre** : Ne pas en abuser
- **Sel** : Pas de restriction sauf en cas de pathologie spécifique et avis médical
- **Matières grasses** : En petite quantité tous les jours. En privilégiant les huiles d'olive, de colza et de noix.

L'ART DE BIEN VIEILLIR

NUTRITION DES SENIORS FRAGILES ET PREVENTION DE LA DENUTRITION



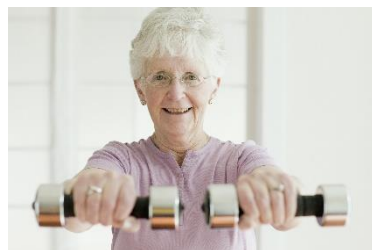
<https://manghjemucorsu.corsica> -
<https://lcoacorse.lacooperationagricole.coop/accueil>
<https://www.has-sante.fr/>
<https://www.mangerbouger.fr/>
<https://www.luttecontreladenutrition.fr/>

Côté activités physiques :

Recommandations :

Bouger chaque jour le plus possible !

- Marche
- Jardinage
- Danse
- Renforcement musculaire
-



En pratique :

Le petit déjeuner :

Un produit laitier + Un produit céréalier + Une boisson + Un fruit

La collation :

Un produit céréalier et/ou un produit laitier

Le déjeuner et dîner :

Des légumes + Une petite portion de protéine + Un féculent + Un produit laitier + de l'eau

+ 1 ou 2 fruits par jour (en fonction du nombre de portion de légumes)



Prévention de la dénutrition

Définition :

État pathologique provoqué par un déséquilibre persistant entre les besoins de l'organisme et :

- Soit les apports nutritionnels
- Soit et/ou l'utilisation de ces apports

Elle peut être liée à une réduction des apports nutritionnels quel qu'en soit le mécanisme et/ou à une augmentation des besoins métaboliques



12 Signes d'alertes :

- Consommation de 2 repas par jour seulement
- -2 Kg dans le dernier mois ou -4kg dans les 6 derniers mois.
- Trouble de la déglutition.
- Problèmes bucco-dentaires.
- Constipation.
- Toute maladie aiguë sévère.
- Revenus financiers insuffisants.
- Perte d'autonomie physique ou psychique
- Solitude, veuvage, état dépressif.
- Régimes restrictifs
- Prise de plus de 3 médicaments par jour
- Albuminémie inférieure à 35g/l ou cholestérolémie inférieure à 1.60g/l

1 signe d'alerte = danger

Comment diagnostiquer ? Le diagnostic nécessite la présence d'au moins : **1 critère phénotypique et 1 critère étiologique.**

Les critères phénotypiques sont les suivants (1 seul critère suffit) :

- Perte de poids $\geq 5\%$ en 1 mois ou $\geq 10\%$ en 6 mois ou $\geq 10\%$ par rapport au poids habituel avant le début de la maladie
- IMC $< 22 \text{ kg/m}^2$

IMC : Indice de Masse Corporelle (poids sur la taille au carré). Il est difficile de mesurer une personne âgée, on utilise donc les formules suivantes :

F : $T(\text{cm}) = 84,88 - 0,24 \times \text{âge (années)} + 1,83 \times \text{hauteur talon-genou (cm)}$

H : $T(\text{cm}) = 64,19 - 0,04 \times \text{âge (années)} + 2,03 \times \text{hauteur talon-genou (cm)}$

- Sarcopénie confirmée : par une réduction de la force et de masse musculaire. Outils de mesure à domicile : impédancemétrie, hand grip test (H $< 27\text{kg}$ et F $< 16\text{kg}$) ou levers de chaise (5 levers en moins de 17secondes) et le tour du mollet (inf à 31 cm).

Les critères étiologiques sont les suivants (1 seul critère suffit) :

- Réduction de la prise alimentaire $\geq 50\%$ pendant plus d'1 semaine, ou toute réduction des apports pendant plus de 2 semaines par rapport : à la consommation alimentaire habituelle ou aux besoins protéino-énergétiques.
- Absorption réduite (malabsorption/mal digestion).
- Situation pathologique (avec ou sans syndrome inflammatoire) : pathologie aiguë ou chronique ou maligne évolutive.

Diagnostic de la dénutrition sévère

Lorsque le diagnostic de dénutrition est établi, il est recommandé de déterminer la présence de critères de sévérité.

Les critères de dénutrition sévères sont les suivants (1 seul critère suffit) :

- IMC $< 20 \text{ kg/m}^2$
- Perte de poids : $\geq 10\%$ en 1 mois ou $\geq 15\%$ en 6 mois • ou $\geq 15\%$ par rapport au poids habituel avant le début de la maladie ?
- Albuminémie $\leq 30 \text{ g/L}$.

Surveillance du statut nutritionnel

Paramètres : la mesure du poids – le calcul de l'IMC – l'évaluation de l'appétit – l'évaluation de la consommation alimentaire – la force musculaire.

Fréquence en ville : 1 fois par mois à domicile et à chaque consultation.

Comment lutter contre la dénutrition

Stimuler l'appétit :

Valoriser le plaisir :

- Le goût et les saveurs, les odeurs, la présentation, les textures et le choix des textures.
- Utiliser des condiments et herbes aromatiques.
- Préférer les produits de saison.
- Respecter les habitudes alimentaires de leur enfance et de leur origine.
- Être attentif aux couleurs, à la présentation et aux textures des aliments dans l'assiette.
- Être très attentif à l'environnement du repas : table et vaisselle, lumière, calme, installation pour manger.
- Éveiller l'envie de manger : présentation des plats, les bonnes odeurs...

Mettre en appétit

- Réveiller la mémoire émotionnelle : faire griller du pain, frire de l'ail ou de l'oignon, faire couler un café...
- Mettre en scène : servir à l'assiette, en soupière, en ramequin....
- Faire participer la personne âgée à la liste de course, à la cuisine.

Si la personne est vite rassasiée

- Des repas fractionnés avec des collations.
- Des plats enrichis : lait en poudre, lait concentré, jambon, œuf, fromage, crème entière, beurre, huile...
- Des desserts ou des collations énergétiques : gâteau de semoule, gâteau de riz, mousse, crème, flan, clafoutis...

Si la personne n'a pas envie de viande

- Concevoir des repas avec les équivalences en protéines : poisson, œuf, jambon, produits laitiers.

Optimiser la qualité gustative :

Vigilance sur la tendreté des aliments

- Viandes tendres, persillées, non filandreuses.
- Fruits mûrs.
- Préférer le pain tranché à la baguette.
- Être vigilant sur les techniques de préparation.
- Légumes râpés finement bien imprégnés de vinaigrette.
- Maîtriser la cuisson des viandes : suffisamment cuite pour les ragoûts et pas trop cuite pour les viandes en morceaux.
- Privilégier la cuisson à l'étouffée, en cocotte, en sauce plutôt que la cuisson grillée

Des alternatives

- Au besoin : hacher / mouliner la viande.
- Réaliser des jus de fruits et jus de légumes frais.
- Pain de mie.

Perte de goût :

Différentes causes peuvent altérer le goût : certains médicaments, la santé bucco-dentaire, la sécheresse de la bouche, un régime sans sel, une maladie, une déshydratation, une dénutrition....

Des conseils généraux

- Varier l'alimentation, une alimentation monotone ne favorise pas l'appétit.
- Valoriser les boissons en quantité suffisante.
- Prendre le temps de manger pour « sentir » les saveurs.
- Donner du goût aux repas et aux plats en assaisonnant suffisamment.

Troubles de mastication et de déglutition :

Des causes multiples : des problèmes de dents ou d'appareil dentaire, des problèmes buccaux, des difficultés à avaler...



Comment aider en cas de problèmes buccaux ?

- Proposer de l'eau régulièrement.
- Consommer des aliments riches en eau : produit laitier comme le yaourt, fruits, sorbets...
- Préparer une alimentation tendre et avec de la sauce.
- Limiter la nourriture trop épicée.
- Privilégier les repas tièdes qui sont plus faciles à manger.

Comment aider en cas de difficultés à avaler ?

- Adopter une bonne position à table et prendre le temps pour manger.
- Utiliser une alimentation mixée, qui glisse plus facilement.
- Veiller à donner les liquides par petites gorgées.
- Adopter une alimentation plus tendre, des fruits bien murs, des compotes, des crudités râpées très fines et bien assaisonnées ...
- Vérifier les problèmes dentaires en consultant un dentiste.

A RETENIR

- **Pas de restriction énergétique chez le sujet âgé (même obèse).**
- **Toujours faire avec les habitudes alimentaires du patient.**
- **Penser au plaisir dans la composition des repas.**
- **Ne jamais oublier que le sujet âgé est toujours à risque de dénutrition.**
- **Au moindre doute on prévient la famille, le médecin et le référent médical de la structure.**

"Action financée par l'ARS de Corse dans le cadre de l'appel à projet
"alimentation santé "

en partenariat avec la DRAAF et la Collectivité de Corse »