

# L'ART DE BIEN VIEILLIR

## NUTRITION DES SENIORS FRAGILES ET PREVENTION DE LA DENUTRITION



<https://www.mangerbouger.fr/>

[Associations : association française des aidants la compagnie des aidants](#)

<https://manghjemucorsu.corsica>

<https://lcaorse.lacooperationagricole.coop/accueil>

"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 »



## 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.

## *Côté activités physiques :*

### **Recommandations :**

Bouger chaque jour le plus possible !

### *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 diner :**

Des légumes + Une petite portion de protéines + 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**

### *Signes d'alertes et de changement délétère :*

Avoir moins de revenus, la perte d'autonomie physique et/ou psychique, la solitude, le veuvage, un repli sur soi, la perte d'appétit et la perte de poids, être atteint de maladies, avoir des problèmes bucco-dentaires, être constipé, souffrir de troubles de la déglutition, prendre plus de 3 médicaments par jour...

### *Comment favoriser une bonne alimentation :*

#### ***Stimuler l'appétit :***

**Optimiser** : le goût et les saveurs, les odeurs, la présentation, les textures.

**Valoriser le plaisir** : en utilisant herbes épices et des aromates, en ne négligeant pas la présentation des plats.

**Mettre le senior au cœur du repas** : lui demander simplement de quoi il a envie.

#### ***Manque d'appétit :***

La prise de médicaments ou une baisse de moral peuvent retentir sur l'appétit.

## **Si la personne est vite rassasiée**

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

## **Si la personne n'a pas envie de viande**

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

### ***Perte de goût :***

Différentes causes peuvent altérer la perception des saveurs : 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, valoriser les boissons en quantité suffisante, prendre le temps de manger pour que les aliments expriment leurs saveurs, donner du goût aux repas et aux plats.

### ***Troubles de mastication et de déglutition :***

Des causes multiples : des problèmes de dentaires, 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, 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 mûrs, des compotes, des crudités râpées très fines et bien assaisonnées ...
- Vérifier les problèmes dentaires en consultant un dentiste.