



## APPÉTIT ET PLAISIR DE MANGER APRÈS 60 ANS

Pauline Solioz – diététicienne ASDD – Fondation Senso5

# MENU DU JOUR

Fondation Senso5

L'appétit des seniors

Freins et leviers

- Isolement social
- Contraintes financières
- Accessibilité des aliments
- Déclin sensoriel

Ressources

Bibliographie



# PROJET SENIOR — FONDATION SENSO5

Fondation Senso5 : Promotion de la santé

Projet école / projet senior / diverses formations

Programme d'action cantonal 2017-21 – PAC unifié 2021-24

Focus : déclin sensoriel, dénutrition, autonomie alimentaire

Outils et formation de multiplicateurs

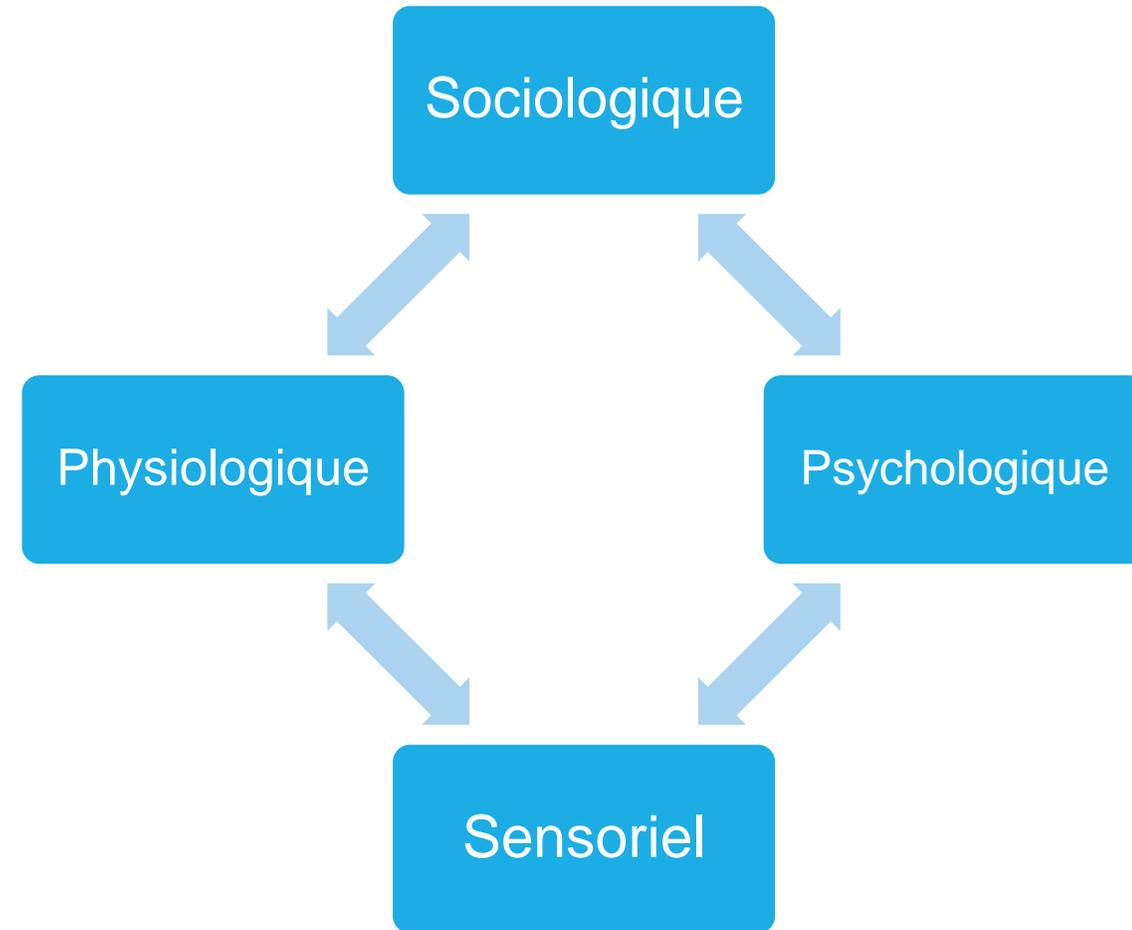
[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)



# SENIOR ET APPÉTIT

Vieillesse = prédisposition à la baisse d'appétit

+ de nombreux changements individuels



# FREINS À L'APPÉTIT

- Médication
- Troubles bucco-dentaires
- Santé mentale (deuil, stress, dépression)
- perception de la faim diminuée
- Pathologies
- Difficultés financières
- Accessibilité des aliments
- Perte d'autonomie alimentaire
- Déclin perceptions sensorielles
- ...

Isolement  
social

Contraintes  
financières

Accessibilité  
des aliments

Déclin  
sensoriel

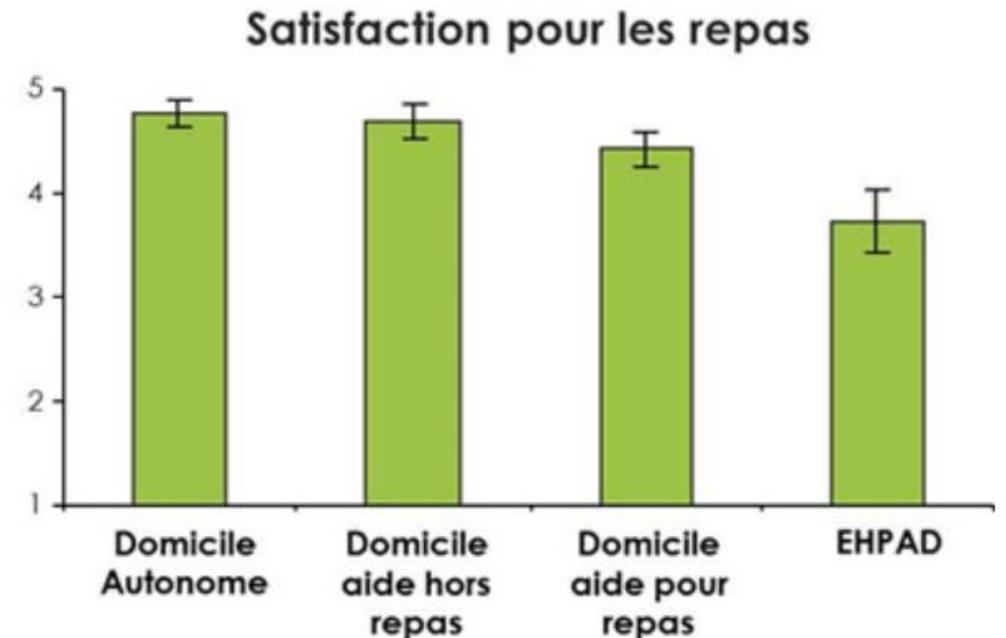
# AUTONOMIE ALIMENTAIRE

## Etude Aupalesens – 2016 - France

**Objectif :** Etudier l'impact de la dépendance et de facteurs sensoriels, psychologiques, sociologiques et physiologiques sur le statut nutritionnel des seniors (réalisation d'une enquête auprès de + 500 seniors).

### Résultat :

Plaisir alimentaire lié positivement au besoin de contrôler son alimentation et à l'appétit



Plaisir à manger et satisfaction pour ses repas. Maître, I., Bailly, I., Van Wymelbeke, V. & Sulmont-Rossé, C.

# FREINS ET LEVIERS

Isolement social

Contraintes financières

Accessibilité des aliments

Déclin sensoriel



Comment garder le plaisir de manger malgré les difficultés ?



# ISOLEMENT SOCIAL

Repas communautaires

Tables d'hôtes

Services à la personne (soins et aide à domicile )

Encourager les repas en groupe

Impliquer les amis, la famille, le voisinage

Possibilité de bénévolat

Contacts réguliers



# CONTRAINTES FINANCIÈRES

Programme d'aide alimentaire (épiceries solidaires, tables du Rhône, banque alimentaire, Cartons du Cœur, Caritas)

Sélection d'aliments économiques (comparaison de prix, alternatives aux protéines,..)

Planification des repas pour limiter le gaspillage

Privilégier le «fait maison»

Repas partagés ou achats partagés (achats en gros/actions)

Jardins communautaires

Recherche d'aides financières (prestations complémentaires)



# ACCESSIBILITÉ DES ALIMENTS

Services de livraison

Coopération avec les voisins et la famille

Services d'accompagnement pour les achats  
(aides à domicile)

Accompagnement et valorisation lors de la  
préparation des repas

Stockage adéquat des aliments (place, durée)

Aide à la lecture d'étiquette

Adaptation ergonomique du logement

Prise en compte des préférences alimentaires



# DÉCLIN SENSORIEL

Diminution progressive des capacités sensorielles

**➔ Impact sur l'autonomie et le plaisir**

Vision : presbytie, cataracte, DMLA

Ouïe : presbyacousie

Toucher : hypoesthésie

Odorat : presbyosmie - anosmie

Goût : hypogueusie – agueusie – dysgueusie



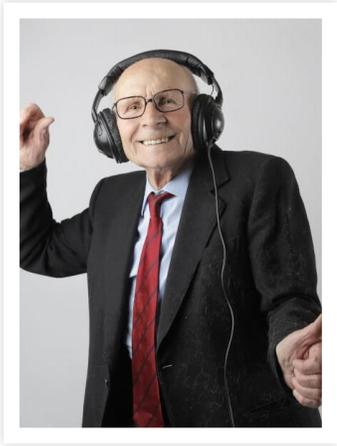
# VISION

Espace :

- Augmenter la luminosité de la pièce

Autour du repas :

- Présenter le repas
- Augmenter les contrastes
- Eviter la vaisselle transparente
- Vaisselle adaptée et colorée
- Servir de petites quantités



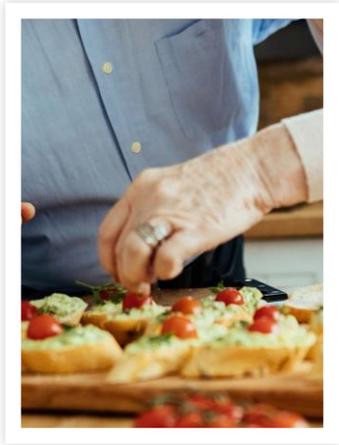
# OUIË

Autour du repas :

- Diminuer les bruits parasites durant le repas
- Inclure les personnes malentendantes dans la conversation
- Proposer un menu écrit pour présenter le repas

En cuisine :

- Utiliser des alarmes visuelles



# TOUCHER



Services ergonomiques



Manger-mains

Mais aussi :

- Avertir de la température du repas
- Proposer son aide



# ODORAT

**Si l'odorat est diminué :**  perception des arômes (vanille, cannelle,...)

les saveurs (jus de citron)

- Varier les textures, les formes, les températures
- Saveurs et odeurs en fin de cuisson
- Stimuler l'odorat



# GOÛT

## Santé bucco-dentaire :

- Hygiène buccale
- Prothèse dentaire
- Salivation

## Autour du repas :

- Stimuler l'odorat
- Relever les plats (épices et herbes aromatiques)
- Stimuler la production de salive
- Appétence visuelle



# SE REPLONGER DANS LES SOUVENIRS

Exercice pratique

# RESSOURCES

1. Repérage des déficiences sensorielles et accompagnement des personnes qui en sont atteintes dans les établissements pour personnes âgées. ANESM. 2017. [deficience\\_resi\\_aut\\_230117.pdf \(has-sante.fr\)](#)
2. Alimentation des seniors. OSAV. [Seniors \(admin.ch\)](#)
3. Projet «Alimentation 60plus». Société Suisse de Nutrition. [Projet «Alimentation 60plus» - Société Suisse de Nutrition SSN \(sge-ssn.ch\)](#)
4. Projet Senior. Fondation Senso5. [www.senso5.ch](#)
5. Tables d'hôtes sous <https://www.prosenectute.ch/fr.html> et <https://www.tavolata.ch/fr/>

# BIBLIOGRAPHIE

1. Sulmont-Rossé C., Van Wymelbeke V. Les déterminants d'un apport protidique faible chez les personnes âgées dépendantes. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 2019, 54 (3), pp.180-189. [ff10.1016/j.cnd.2019.02.003](https://doi.org/10.1016/j.cnd.2019.02.003)ff. [ffhal-02620667](https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02620667)
2. Van Wymelbeke-Delannoy V., Sulmont-Rossé C.. Vieillesse, adaptation alimentaire au grand âge et petit appétit : le petit mangeur âgé. Bien et Bon à Manger : Penser notre Alimentation du Quotidien à l'Institution, 40, Editions Universitaires de Dijon, 280 p., 2018, Art et Patrimoine (Dijon), 978-2-36441-285-9. [〈hal-02785820〉](https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02785820)
3. Sulmont-Rossé C., Maître I., Issanchou S.. Âge, perception chimiosensorielle et préférences alimentaires. Gérontologie et société 2010/3 (vol. 33 / n° 134), pages 87 à 106
4. INRAE, Alimentation, santé globale, Mieux manger pour mieux vieillir. 2021. <https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/alimentation-senior> | INRAE
5. Dion, C., Gojard, S., Plessz, M. & Zins, M. (2020). Bien vieillir, bien manger : Avancée en âge et modifications de l'alimentation dans la cohorte Gazel. Gérontologie et société, 2(2), 99-120. <https://doi.org/10.3917/g1.162.0099>