

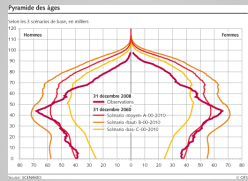
# L'alimentation des Séniors : entre plaisir et équilibre



Solange Conti  
Diététicienne diplômée HES  
Chargée de cours  
Haute Ecole de Santé - Genève

Hes-so  
Haute Ecole de Santé  
Université de Genève

# Introduction



Pyramide des Âges  
Énergie (kcal) en fonction de l'âge et du sexe

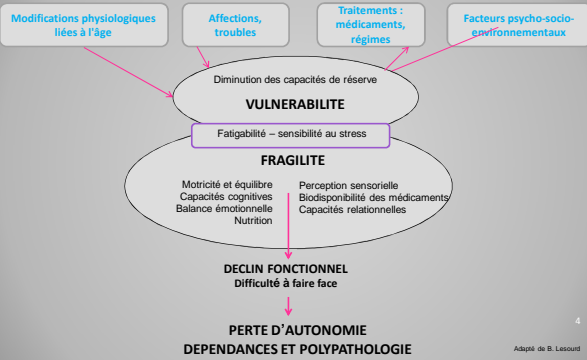
Hes-so

# Qui sont les Séniors ?



Hes-so

# Maintien de l'autonomie : quid de l'alimentation ?



Modifications physiologiques liées à l'âge  
Affections, troubles  
Traitements : médicaments, régimes  
Facteurs psycho-socio-généralisés

Diminution des capacités de réserve  
**VULNERABILITE**  
Fatigabilité – sensibilité au stress

**FRAGILITE**  
Motricité et équilibre  
Capacités cognitives  
Balance émotionnelle  
Nutrition  
Perception sensorielle  
Biodisponibilité des médicaments  
Capacités relationnelles

**DECLIN FONCTIONNEL**  
Difficulté à faire face

**PERTE D'AUTONOMIE**  
DEPENDANCES ET POLYPATHOLOGIE

Adapté de B. Lescourt

Hes-so

# Comment faire concrètement ?

## S'assurer une alimentation suffisante et de qualité

1. Manger suffisamment
2. Varier son alimentation
3. S'hydrater adéquatement
4. S'alimenter avec plaisir
5. Maintenir une activité physique régulière

Hes-so

# 1. «Manger suffisamment»

«Ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on doit manger moins !»

Moins bon «rendement métabolique»  
→ assurer le maintien d'apports nutritionnels suffisants malgré une diminution de l'activité physique



Besoins identiques à ceux de l'adulte jeune, soit :  
2000 kcal / jour pour les hommes  
1800 kcal / jour pour les femmes

Ils seront augmentés :  
si la personne pratique une activité physique plus intense  
si la personne est fragilisée

⚠️ régularité des repas  
Un repas « sauté » = un repas « perdu » !

Hes-so

## 2. «Varier son alimentation»

Très Cher, il faut un peu de tout...

Je dirais même plus, il faut de tout, un peu !!



Ne rien supprimer mais adapter si nécessaire (textures, fractionnement, enrichissement)

Attention portée spécifiquement sur les apports :

→ Protéiques : viandes, poissons, œufs, tofu, fromages  
légumineuses (lentilles, pois chiches...)

→ Calciques (+ vit D) : lait et produit laitiers  
(poissons gras, jaune d'œuf, huiles... + soleil)



7

Hes·so

## 3. «S'hydrater adéquatement»

Diminution de la sensation de soif  
Crainte de ne pas pouvoir se lever la nuit

→ Réduction des apports hydriques, souvent insuffisants car inférieurs aux recommandations de consommation : minimum 1,5 litre / jour



Situations particulières :

• Élévation température corporelle / fièvre :  
→ Dès 38°C, ajouter 2 verres d'eau supplémentaires par degré

• Canicule :  
→ ajouter 2 verres si forte chaleur



• Urines abondantes / traitements diurétiques  
• Diarrhées / Traitements laxatifs



8

Hes·so

## 4. «S'alimenter avec plaisir»

Convivialité (vs solitude)



**SUBJECTIF**



Présentation

Le Goût et Les Goûts  
(notion de Choix)



9

Hes·so

## 5. Maintenir une activité physique régulière

Chacun à son niveau...

...en fonction de ses envies et de ses possibilités !!

**L'activité physique :**

Pas nécessairement dans ce but ...

mais plutôt :

→ pour limiter la fonte musculaire (sarcopénie)  
synonyme de risque de chute !  
→ pour maintenir la masse osseuse  
et prévenir les fractures



10

Hes·so

## A quoi peut-on être attentif ?

Assurer un approvisionnement suffisant, régulier et adapté : achats, repas à domicile...



Favoriser l'autonomie pour la réalisation des repas : agencement de la cuisine, ustensiles adaptés



Inviter (ou être invité-e) pour un repas et instaurer un moment de convivialité dans un cadre agréable



11

Hes·so

## A quoi peut-on être attentif ?

A cela peuvent s'ajouter d'autres observations telles que :

«Lorsqu'il (elle) me parle je me rends compte que sa prothèse dentaire le(la) dérange»

«Je ne sens plus d'odeurs de repas lorsque je lui rends visite à l'improviste»

«Il me semble que la ceinture du pantalon (ou de la jupe) doit être serrée toujours plus loin»

«Je le(la) trouve confuse aujourd'hui... je me demande si en cette période de canicule, elle s'hydrate suffisamment...»

«Il (elle) ne me serre plus la main avec la même force qu'auparavant»

12

Hes·so



## Maladie d'Alzheimer : quelle place pour l'alimentation ?

13

Hes-so

## La personne sait-elle encore ...

- Si elle a mangé ?
- Si elle a faim ?
- Faire ces courses ?
- Utiliser les aliments présents dans son frigo ?
- Apprêter les aliments ?
- Utiliser certains appareils ménagers ?
- Utiliser ses couverts à table ?
- Rester à table ?
- Déglutir ?



14

Hes-so

## Quelques pistes...

- Choisir des recettes / menus avec la personne (envie du jour, souvenirs...)
- Consigner ses préférences et aversions
- La faire participer à la réalisation du repas
- Maintenir un horaire de repas régulier
- Dresser une table accueillante mais sobre
- Installer la personne à table et lui rappeler l'utilité de chaque couvert
- Servir les plats chronologiquement, séparément
- Nommer les préparations et les aliments proposés
- Stimuler, mais ne pas donner à manger
- Effectuer plusieurs services et réchauffer si nécessaire
- Adapter les assiettes et couverts si besoin



15

Hes-so

## « Manger – mains »

- Historique de l'usage des couverts : apparition de la fourchette à la Renaissance
- Habitudes socioculturelles : ethnie, classe sociale
- La culture occidentale réprovoque le fait de manger avec ses doigts, alors que de nombreuses populations le pratiquent couramment.



### Adopter et tolérer cette pratique permet :

- de redonner du plaisir à manger au malade
- de supprimer la souffrance liée à la perte de l'estime de soi, provoquée par l'incapacité de se servir des couverts
- de retarder la dénutrition.



Laurat A. coordonnée et al. « Manger Mains. Nouvelle texture pour nouvelle indépendance » Association ARPEGG, Édition d'en bas - Lausanne | 2<sup>ème</sup> édition | 2005

Hes-so

## « Manger – mains »

- Indication : incapacité de manier les couverts → stade avancé
- Principes :

- présenter les aliments sous la forme de **bouchées**
- diversifier les types de présentation: **boulettes, bâtonnets, cubes, flans, galettes, quenelles**
- modifier la **consistance** avec épaississants, gélifiants
- adapter la **température**
- adapter la **vaisselle**



17

Hes-so

## En conclusion

### S'assurer une alimentation suffisante et de qualité

- ✓ Ce n'est pas parce que nous vieillissons que nos besoins nutritionnels diminuent
- ✓ La sous-alimentation fragilise la personne âgée et augmente le risque de maladie
  - Prévenir son apparition !
  - La combattre au plus vite si elle est installée...!
- ✓ Privilégier la convivialité et le plaisir de la table qui sont deux armes très utiles et efficaces !

18

Hes-so

### Pour aller plus loin



**SSN : Société Suisse de Nutrition**  
«Alimentation de la personne âgée»

**CERIN : Centre de recherches et d'études nutritionnelles**  
«Faire du sport et bien s'alimenter à la retraite»  
«L'alimentation des personnes âgées»

**INPES : Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé**  
«La santé en mangeant et en bougeant»

**Institut universitaire de gériatrie de Montréal**  
«Bien manger pour vieillir en santé»

**ARPEGE : Association pour la Recherche et la Promotion des Etablissements Gérontopsychiatriques**  
«Manger mains. Nouvelle texture pour nouvelle indépendance»



19

Hes-so



Merci de votre attention

[www.hes-so.ch](http://www.hes-so.ch)

20



Hes-so  
Haute école spécialisée  
de Suisse occidentale  
University of Applied Sciences  
of Western Switzerland

