



LA NUTRITION ET L'ALIMENTATION DES SENIORS

Table ronde Forum du Bien Vieillir
5 juillet 2022

Impacts du vieillissement sur l'alimentation

- La perte d'appétit
- Le rassasiement précoce
- La diminution du goût

Impacts de l'alimentation sur le vieillissement

- Les apports énergétiques
- Le maintien de la masse musculaire
- Le maintien de la masse osseuse
- Le maintien des fonctions cognitives
- La diminution du stress oxydatif (accélérateur principal du vieillissement)

Les risques nutritionnels avec l'avancée en âge

1. La dénutrition :

- Diminution des défenses immunitaires (carences)
- Accélération de la perte de la masse musculaire (sarcopénie)
- Augmentation des risques de chute

2. La malnutrition :

- Augmentation du risque de surcharge pondérale => effets sur les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'ostéoporose...

La dénutrition

- Prévalence en France : 4 à 10% des personnes vivant à domicile
- Après 70-75 ans :
 - De plus en plus vivent seuls et peuvent avoir de faibles revenus => désinvestissement de la consommation alimentaire
 - Plus de 50% des 65 ans et plus ne couvrent pas leurs besoins en calcium et ont des apports en protéines insuffisants => risque élevé de dénutrition

La malnutrition

- Prévalence en Gironde selon les chiffres de l'étude AMI de l'ISPED (2010) auprès de 960 retraités agricoles :
 - 19% de personnes malnutries
 - 23% en surcharge pondérale
 - 28% en situation d'obésité

Les interventions à domicile autour de l'alimentation

- Les courses
- La préparation des repas
- La prise alimentaire

Les problématiques rencontrées dans l'accompagnement à domicile

- Les habitudes de vie / les habitudes alimentaires
- Les difficultés financières
- L'opposition / le refus (du bénéficiaire, de ses aidants...)
- Les problématiques de santé (déglutition / fausses routes, douleurs dentaires / affections buccales, régimes spécifiques...)
- ...

2021 : Révision des repères alimentaires pour les personnes âgées

- Le 18 mai : publication de l'avis du Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP)
- Décision du SAAD de la Communauté de Communes de l'Estuaire de travailler la question avec les intervenants de terrain
- Septembre-octobre 2021 : réunions thématiques (GAP) autour de la nutrition des bénéficiaires âgés

Trame d'animation

1. Quelles sont les recommandations du « bien manger » en vieillissant ?
2. Quels sont les risques nutritionnels avec l'avancée en âge?
3. Quelles en sont les causes ?
4. Quels sont les impacts positifs de l'alimentation sur le vieillissement ?
5. Quelles sont les recommandations pour une bonne alimentation ?
6. Quel est votre rôle dans cette gestion de l'alimentation ?

Les repères du HCSP

- Importance de la qualité des apports nutritionnels
- Régularité des prises en évitant les trop grandes plages de jeûne (pas plus de 12h)
- Veille mensuelle du poids
- Proscription des régimes, sauf indication médicale
- Proscription de la supplémentation en nutriments en l'absence :
 - de dénutrition
 - d'insuffisance d'apports
 - d'indication médicale
- Pas de réduction des portions alimentaires même si activité physique insuffisante
- Limitation de la sédentarité par un maintien minimum de l'activité physique (régularité + qu'intensité)

Les repères du HCSP

1. Au moins cinq fruits et légumes par jour
2. Une petite poignée de fruits à coque sans sel ajouté par jour
3. Au moins deux apports en légumineuses par semaine
4. Consommation quotidienne de produits céréaliers complets et peu raffinés
5. Deux à trois produits laitiers par jour
6. Volaille, poisson, œuf ou viande à consommer au moins une fois par jour, en diversifiant les sources de protéines animales
7. Éviter la consommation quotidienne et/ou excessive de charcuterie
8. Éviter les consommations excessives de matières grasses ajoutées en privilégiant les huiles de colza, de noix et/ou d'olive
9. Éviter les consommations excessives de produits sucrés
10. 1,5 litre de boissons par jour en moyenne, en évitant les quantités excessives
11. Éviter les consommations excessives de sel

Les repères du HCSP

Insistance sur l'importance de
« **maintenir le plaisir de manger** »
chez les plus de 75 ans

- Amélioration de l'appétit
- Stabilité du poids

Le rôle des aides à domicile

- Veille / Alerte
- Motivation / Plaisir
- Conseil / Recommandations