



Réseau Santé  
NORD BROYE



## Une alimentation saine et adaptée pour les seniors: un atout pour une bonne santé physique et psychique



Nadège Müller Diététicienne indépendante BSc HES-SO en Nutrition et diététique

Dæoud Pierre Rhib Diététicien CMS BSc HES-SO en Nutrition et diététique

Christine Sandoz Diététicienne indépendante ES/BSc HES-SO en Nutrition et diététique

Coordinatrice diabète RSNB – août 2024 – Groupe de travail diététicien-ne-s-s et CMAs



# DÉROULEMENT

- Qu'est-ce que la dénutrition? Définition, les risques, comment la reconnaître, les conséquences
- Les bases alimentaires pour une alimentation saine et adaptée
- Comment compléter l'alimentation quotidienne si besoin?
- Apéritif - échanges



# LA DÉNUTRITION EST TOUJOURS VISIBLE

## Vrai ou Faux?




Par Hal Roach Studios — Numérisation personnelle, Domaine public,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=64154439>

# LA DÉNUTRITION EST TOUJOURS VISIBLE

- Faux



# DÉNUTRITION - DEFINITION

- 
- - 10 % du poids habituel (temps indéfini)
  - - 5 % en 3 mois **et** IMC < 20 kg/m<sup>2</sup> (< 22 kg/m<sup>2</sup> si >70 ans)
  - un indice de masse corporelle (IMC) < 18,5 kg/m<sup>2</sup>
  - La perte de poids peut être **visible**: amaigrissement, habits qui flottent, appareils dentaires moins adaptés ...
  - **Maïs** aussi masquées par des œdèmes, le poids reste alors stable

# SURPOIDS ET DÉNUTRITION



... bravo, tu as perdu du poids!

- En cas de surpoids, la perte de poids involontaire peut être perçue comme positive...
- Mais les risques pour la santé restent présents

# QUELS SIGNAUX D'ALERTE?



# SIGNAUX D'ALERTE: PAS SEULEMENT LE POIDS

- Perte d'appétit
- Diminution des quantités consommées
- Baisse de l'état général
- Perte d'équilibre, chutes
- Fonte musculaire, pertes de forces
- Diminution du périmètre de marche
- Plaie persistante
- ...



- Evaluation spécialisée / médicale





# QUI EST À RISQUE?

## Dimension physique:

- Pertes d'appétit
- Problèmes bucco-dentaires
- Diminution des sens (goût, odorat, vue)
- Problème de déglutition
- Trouble du transit
- Troubles cognitifs



## Dimension psychologique:

- Dépression
- Veuvage
- Solitude
- Troubles de la mémoire, Alzheimer

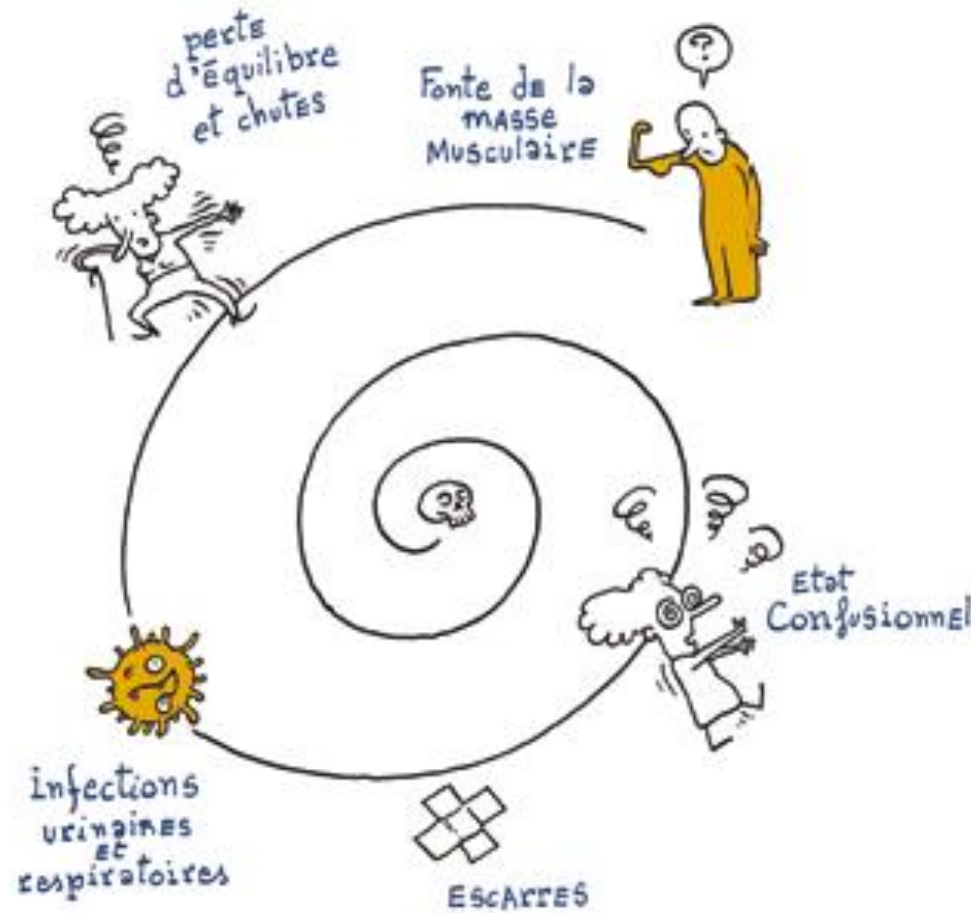
## Dimension socioculturel:

- Changement des habitudes
- Horaires liés à l'EMS

## Dimension pathologique:

- Maladies
- Douleurs
- Cumul de médicaments
- Régime

# SPIRALE DE LA DÉNUTRITION



<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/brochure-assiette-baskets-1253.html>



# MANGER AVEC PLAISIR, UN DÉFI!

- Plaisir des sens (vue, odorat, goût,...)
- Plaisir de la rencontre et du partage
- Plaisir dans la variété des menus
- Plaisir de la belle table



# AVANCER EN ÂGE CE QUI PEUT CHANGER

- + de temps pour faire les courses, pour cuisiner, pour manger tout simplement – mastiquer++
- + de temps pour bouger
- + de temps pour les rencontres
- diminution de la masse musculaire et augmentation de la masse grasse
- absorption des nutriments/micronutriments diminuée
- fragilisation osseuse



EN TANT QUE SÉNIORS,  
IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE MANGER  
AUTANT DE PROTÉINES QU'À L'ÂGE ADULTE

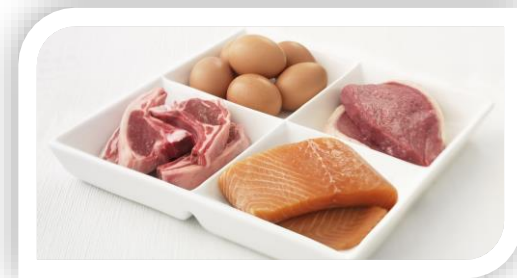
○ Vrai

○ Faux



# EN TANT QUE SÉNIORS, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE MANGER AUTANT DE PROTÉINES QU'À L'ÂGE ADULTE

- Faux
- Les besoins sont augmentés



# RÔLE DES PROTÉINES

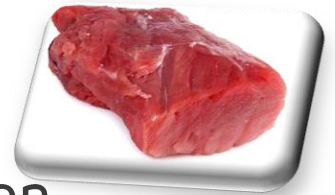
- Protéines : principaux éléments constitutifs de l'organisme, particulièrement la masse musculaire
- Besoins augmentés chez les seniors par rapport à l'adulte
- Tendance à en manger moins
- Masse - fonction - puissance



# LES ALIMENTS PROTÉIQUES

## Aliments faisant partie du groupe :

- Toutes les viandes, volailles et charcuteries, environ 120g
- Tous les poissons, crustacés, fruits de mer, environ 120-130g
- Les œufs
- Le tofu (soja), le quorn (champignons et blanc d'œuf), le seitan (protéines de blé), le tempeh (soja fermenté)
- Les légumineuses



**Recommandation** : 1 à 2 portions par jour



# LES PRODUITS LAITIERS

## Aliments compris dans ce groupe :

- Lait et dérivés
- Yoghourts, yoghourts à boire
- Fromage blanc, séré, fromages frais
- Fromages à pâte dure et à pâte molle

**Recommandation** : 3 portions par jour



# LES PRODUITS LAITIERS

## Exemples de portions :

- 1 grand verre de lait
- 1 tranche de fromage à pâte dure (30 g)
- 1 yoghourt
- 1 morceau de fromage à pâte molle (60 g)



## Apports de :

- Protéines de très bonne valeur biologique
- Calcium = constituant principal du squelette et des dents
- Vitamine D



# LA VITAMINE D

## UTILE POUR LA CONSTRUCTION DE L'OS EST SUFFISANTE DANS NOTRE ALIMENTATION

○ Vrai

○ Faux



# LA VITAMINE D

UTILE POUR LA CONSTRUCTION DE L'OS EST  
SUFFISANTE DANS NOTRE ALIMENTATION

- Faux
- Il est nécessaire de prendre de la vitamine D
- Synthèse avec le soleil
- Synthèse diminuée et très peu d'apports alimentaires



# IL EST NÉCESSAIRE DE BOIRE MÊME SANS SOIF

○ Vrai

○ Faux



# IL EST NÉCESSAIRE DE BOIRE MÊME SANS SOIF

- Vrai



# LES BOISSONS

Pour les seniors

**Boire 1.5 à 2 litres par jour**

- De préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits ou aux herbes.
- Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert contribuent aussi à l'hydratation.



# L'HYDRATATION SOUVENT OUBLIÉE...

- Il faut boire tout au long de la journée!
- Compter au minimum 8 à 10 verres ou tasses par jour



## La déshydratation s'accompagne de:

- Constipation
- Infections urinaires à répétition
- Vertiges et risque de chutes
- Fatigue
- Désorientation





# LES MATIÈRES GRASSES

## Leurs rôles:

- **Energétiques (caloriques)**
- Fonctionnels: anti-inflammatoires
- Structurels



# LES MATIÈRES GRASSES

## Recommandations :

- Favoriser la consommation d'huiles de haute qualité (2 – 3 cuillères à soupe par jour)



# LES MATIÈRES GRASSES

## LES BESOINS JOURNALIERS

- Huile d'olive
- Huile riche en oméga 3: colza (de préférence à froid), noix, mais aussi lin, cameline – les conserver au frigo
- Huile de cuisson: huile de colza HOLL ou huile d'olive (2<sup>ème</sup> pression à chaud dans un idéal, 1<sup>ère</sup> pression à froid = OK)
- Oléagineux à varier – les noix de Grenoble sont riches en omégas 3
- Poissons gras: 1x par semaine
- 10g de beurre



# LES MATIÈRES GRASSES



	À froid	Poêle et four	Friture
Olive extra vierge	Oui	Oui	Non
Colza	Oui	Oui	Non
Colza pressée à froid	Oui	Non	Non
Noix	Oui	Non	Non
Cameline	Oui	Non	Non
Colza HOLL	Oui	Oui	Oui
Olive non vierge	Oui	Oui	Oui
Arachide	(Oui)	(Oui)	Oui

# UNE PERSONNE ÂGÉE QUI BOUGE MOINS DOIT MANGER MOINS!

○ Vrai

○ Faux



# UNE PERSONNE ÂGÉE QUI BOUGE MOINS DOIT MANGER MOINS!

- Faux



# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquer une activité physique quotidienne  
d'au moins 30 minutes:

AVQ (activité vie quotidienne), se promener, gravir des escaliers ou faire de la gymnastique, tricot et bricolage, thé dansant, etc ...

- Permet de maintenir en forme
- Aide à prévenir les excédents de poids
- Favorise le maintien de la masse osseuse et musculaire
- Prévient le risque de chute



# DANS QUEL CAS L'ALIMENTATION ENRICHIE ET/OU FRACTIONNÉE PEUT – ELLE ÊTRE UTILE





# QUAND L'APPÉTIT MANQUE : CONCRÈTEMENT, QUELLE MISE EN PRATIQUE ?

Option 1 : Alimentation plus riche, enrichie



# ENRICHIR

- Même volume, plus de nutriments
- Quels nutriments importants connaissez vous ?
- **Priorité 1** : Calories/Energie avec les lipides = graisses et les glucides = sucres
- **Priorité 2** : Protéines
- Aussi importants : Calcium, Vitamine D, ....



# PRIORITÉ 1: ENRICHIR EN CALORIES

Même volume, plus de nutriments

- Ajoutez des morceaux de croûtons, fromage, crème entière, huile, fromage à tartiner, œuf, graines, etc.
- Ajoutez sur les mets cuisinés : huile, beurre, crème entière, mayonnaise, ketchup, lardons, fromage râpé, etc.



# PRIORITÉ 1: ENRICHIR EN CALORIES

Même volume, plus de nutriments

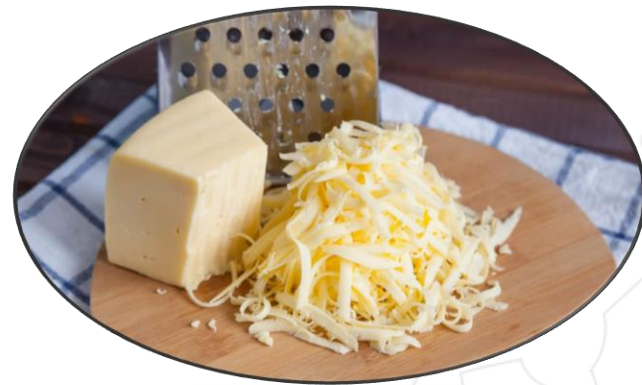
- Ajoutez dans vos desserts : sucre, confiture, miel, lait condensé, crème entière, mascarpone, amandes ou noisettes, purée de marrons, etc.
- Enrichissez vos boissons lactées : sirop, miel, crème entière, glace à la crème (frappé), lait condensé, chocolat en poudre, etc.



# PRIORITÉ 2: ENRICHIR EN PROTÉINES

Même volume, plus de nutriments

- Jambon, lardons, fromage, mascarpone, fromage blanc, fromage à tartiner, fromage râpé, œufs, cénovis, etc.
- Lait concentré, lait en poudre, etc.



# EXEMPLE

## SALADE SIMPLE VERSUS SALADE COMPOSÉE





# FRACTIONNER

- De base, il est recommandé de faire au moins 3 repas par jour
- Si difficile -> Option 2 : Alimentation **fractionnée**, répartie sur la journée
- **Mêmes repas + de collations**
- => « dix-heures », « quatre-heures », « snack du soir »
- Exemple de fréquences 8h – 12h – 15h – 18h – 21h



# QUELQUES IDÉES

Pas besoin d'aller chercher loin !

- Bircher muesli
- Verre de lait entier + biscuit
- Semoule
- Pain-chocolat
- Cake
- Toast au fromage blanc
- ...
- Suivez vos envies !





# QUELQUES IDÉES

- Frappé
- Cake-minute au chocolat
- Barre de céréales maison
- Potage de saison enrichi
- Quiche amuse-bouche
- Toast au saumon et aux herbes
- D'autres idées ?



# RECETTES

## A vous de jouer



# MESSAGES CLEFS –TAKE HOME MESSAGE

- La dénutrition n'est pas toujours visible.
- Une personne sénior a des besoins en protéines augmentés.
- Il est important de prendre un complément en vitamine D.
- Même sans soif, il est capital de boire ++.
- Même en bougeant moins, il est nécessaire de manger suffisamment.



# POUR VOUS ACCOMPAGNER

- CMS du Nord Vaudois – ASPMAD – ABSMAD  
[www.cms-vaud/aspmad.ch](http://www.cms-vaud/aspmad.ch)  
[www.cms-vaud/absmad.ch](http://www.cms-vaud/absmad.ch)
- Réseau Santé Nord Broye  
[www.reseau-sante-nord-broye/diabete.ch](http://www.reseau-sante-nord-broye/diabete.ch)
- Diététicien-ne-s indépendant-e-s et services diététiques : site ASDD -> chercher un-e diététicien-ne
- Société Suisse de Nutrition SGE-SSN.ch
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires – OSAV

# MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION



Place à  
l'apéritif

