



Réseau Santé
NORD BROYE



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



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

Daoud Pierre Rhrib 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/m² (< 22 kg/m² si >70 ans)
- un indice de masse corporelle (IMC) < 18,5 kg/m²
- La perte de poids peut être **visible**: amaigrissement, habits qui flottent, appareils dentaires moins adaptés ...
- **Mais** 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 socioculturel:

- Changement des habitudes
- Horaires liés à l'EMS



Dimension psychologique:

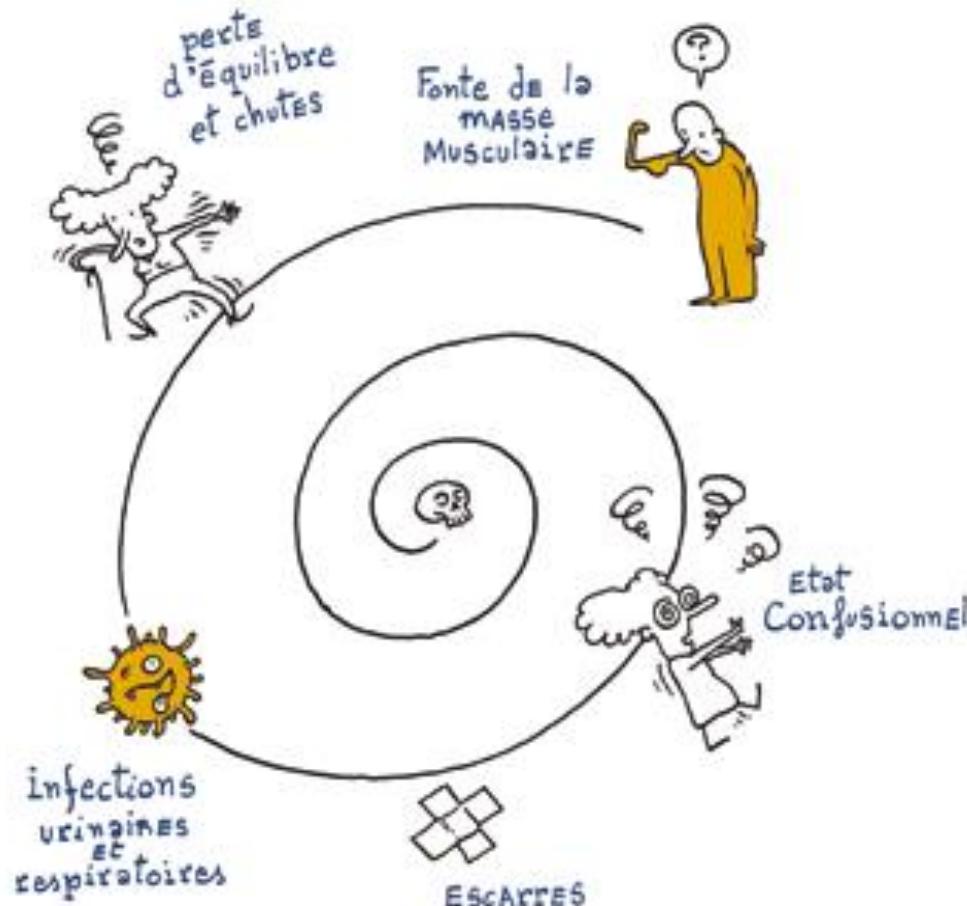
- Dépression
- Veuvage
- Solitude
- Troubles de la mémoire, Alzheimer

Dimension pathologique:

- Maladies
- Douleurs
- Cumul de médicaments
- Régime



SPIRALE DE LA DÉNUTRITION

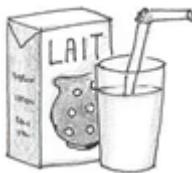


<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/brochure-assiette-baskets-1253.html>



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

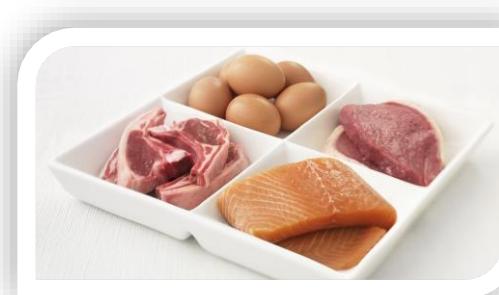
EN TANT QUE SÉNIORS, IL N'EST PAS NÉCESSAIRE DE MANGER AUTANT DE PROTÉINES QU'À L'ÂGE ADULTE

- 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

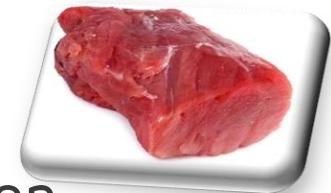
- Protéines : principaux éléments constitutifs de l'organisme, particulièrement la masse musculaire
- Besoins augmentés chez les séniors par rapport à l'adulte
- Tendance à en manger moins
- Masse - fonction - puissance



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 seitān (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
- Yoghurts, 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 séniors

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^{ème} pression à chaud dans un idéal, 1^{ère} 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

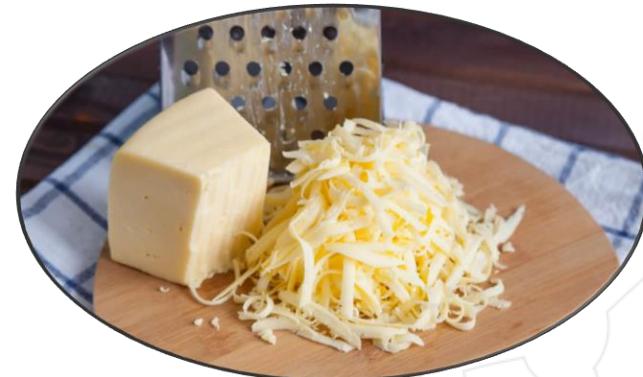
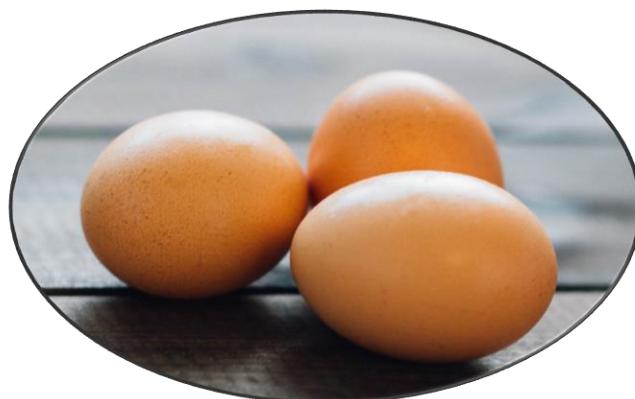
- Ajoutez dans vos desserts : sucre, confiture, miel, lait condensé, crème entière, mascarpone, amandes ou noisettes, purée de marrons, etc.
- Enrichissez vos boissons lactées : sirop, miel, crème entière, glace à la crème (frappé), lait condensé, chocolat en poudre, etc.



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
- Sémoule
- 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
www.cms-vaud/absmad.ch
- Réseau Santé Nord Broye
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

