



La Lettre d'AssiDom

Juin 2007 ■

La nutrition des personnes âgées à domicile

Editorial

Les professionnels de la santé portent une grande attention à la dénutrition des personnes âgées, plus encore quand elles vivent chez elles. C'est un des rôles de l'auxiliaire de vie de veiller à ce que la personne s'alimente et se désaltère régulièrement. C'est pourquoi AssiDom attache une grande importance aux compétences culinaires de l'auxiliaire de vie.

Je tiens à remercier le professeur Leverve et tous ceux qui ont pris le temps d'écrire pour la Lettre d'AssiDom sur un thème - la nutrition - essentiel au maintien de la santé des personnes âgées.

Anne BOURDARIAT.

Le professeur LEVERVE livre ses recommandations à nos lecteurs.

Praticien hospitalier, directeur d'unité INSERM et directeur scientifique de l'INRA, Xavier LEVERVE est un spécialiste mondialement réputé de la nutrition.

La place de l'alimentation dans le développement harmonieux du corps et de toutes les fonctions liées à la Vie est essentielle. Comme tout être vivant, notre organisme est le siège d'une croissance d'abord très intense, qui se ralentit, puis s'arrête. Évidemment les besoins alimentaires vont évoluer parallèlement à ce rythme de croissance. Cependant, même après l'arrêt de la croissance, et plus tard au cours du vieillissement, l'entretien du corps et le maintien de la capacité à effectuer une activité normale reposent également sur des apports nutritionnels suffisants et équilibrés.

Les principaux désordres nutritionnels se regroupent en deux catégories : surpoids, obésité et maladies de surcharge (hyperlipidémie, maladies cardio-vasculaires, diabète de type 2) d'un côté, insuffisances nutritionnelles (dénutritives, carences, cachexie) de l'autre. Le premier groupe est essentiellement le résultat de phénomènes de société (alimentation excessive, mal équilibrée, activité insuffisante) alors que le second est surtout le fait de maladies chroniques. Les deux bien sûr peuvent affecter les personnes âgées, mais l'un n'exclut pas l'autre : on peut être en surcharge pondérale (trop de graisses) et en même temps manquer de muscle et de réserves protéiques !

Chez le sujet âgé, la dénutrition relève de mécanismes multiples et chaque petit épisode pathologique aigu ou subaigu, même modeste,

correspond à la perte d'un certain "capital nutritionnel" qui, normalement, est restauré lors de la convalescence. Mais le mécanisme qui permet ce retour à l'état nutritionnel antérieur — nécessitant temps et apports nutritionnels suffisants — se dérègle progressivement : il devient plus difficile de le corriger avec l'âge. Ainsi, chaque épisode est responsable d'une dégradation lente mais inexorable de l'état nutritionnel qui, à son tour, conditionnera l'évolution, les complications et parfois l'efficacité des autres traitements.

La correction de la dénutrition du sujet âgé est difficile, mais elle reste possible avec des apports adaptés en qualité, en quantité et en présentation. C'est le rôle des professionnels de santé de trouver les ressources nécessaires dans l'alimentation conventionnelle, les compléments nutritionnels lorsqu'ils sont indiqués, voire l'alimentation par sonde pour passer un épisode ou compenser un handicap. Il faut se souvenir de deux choses très importantes qui caractérisent les personnes âgées : il est beaucoup plus facile de prévenir que de guérir la dénutrition. Les apports protéiques sont particulièrement importants car l'efficacité de leur utilisation se dérègle progressivement avec l'âge.

La qualité de l'alimentation est sans aucun doute un facteur décisif de la qualité de vie du sujet âgé, mais cela nécessite de s'en préoccuper.

AssiDom est ouvert tout l'été

Un seul numéro d'appel
pour Paris et la région parisienne
01 43 46 22 40



Manger doit rester un plaisir

Des symptômes à surveiller sont la perte d'appétit, des difficultés à avaler, le fait que certains aliments dégoûtent, une perte de poids, un sentiment de fatigue. Ce sont des signes précurseurs dont il faut parler à son médecin.

Une personne âgée doit faire au moins quatre repas par jour, en respectant un temps suffisant entre chaque repas ou collation (environ trois heures).

L'alimentation doit être variée pour éviter les carences. Il vaut mieux enrichir les repas en protéines plutôt qu'augmenter les quantités.

Il est important de donner du goût aux aliments, surtout si la personne manque d'appétit, avec des herbes, du poivre, du citron.

Une alimentation insuffisante entraîne une fatigue, une diminution des muscles et donc des problèmes de mobilité, un manque de concentration, une perte de l'humeur. La dénutrition rend la peau plus fragile.

Une personne bien nourrie est plus facile à soigner, les médicaments ont plus d'impact, la durée des hospitalisations est moindre.

Catherine BESNARD, AssiDom

Nous avons interrogé Madame Geneviève PASCAL, 83 ans, utilisatrice des services d'AssiDom à Paris

Que veut dire pour vous « manger » ?

C'est bien sûr manger pour vivre, mais aussi pour me tenir en forme. Je m'efforce de manger de tout sans exagération, en variant les plats pour ne pas avoir de carence.

Que privilégiez-vous dans la préparation d'un repas ?

Une bonne salade composée, des légumes variés, une grillade ou du foie de veau, ou du poisson (ne pas oublier les herbes). Un petit fromage et un dessert, par exemple de la compote ou des fruits cuits. J'aime faire la cuisine.

Comment équilibrez-vous vos repas ?

Je commence toujours par des crudités, parfois avec un yaourt en apéritif. Puis je prends des légumes ou des pâtes, et un demi verre de vin rouge. En hiver, un potage de légumes. J'aime aussi un carré de chocolat en dehors des repas.

J'aime aller au restaurant de temps à autre, pour trouver une cuisine que je n'ai pas l'habitude de faire, ou des plats que l'on ne peut pas préparer pour une seule personne.

Marie-Louise M., auxiliaire de vie, intervient depuis 7 ans pour une dame de 103 ans :

« Avant Madame R. me donnait ses menus. Maintenant c'est moi qui les fait, même quand son fils vient. Je prépare des menus équilibrés avec pas trop de graisse ni de sel, avec toujours une entrée, un plat et un dessert. Ses aliments préférés : les pommes de terre sautées aux oignons, le rôti de veau, le poulet, le poisson. Je fais attention à respecter sa religion.

Les aubergines, ça on en mange bien. Madame R. m'a appris à faire le caviar d'aubergines. Le savoir-faire culinaire est dans le sang. Mais pour bien cuisiner, il suffit de bien mesurer les ingrédients. »

Savez-vous que ... ?

Depuis 1993, AssiDom intervient sur Paris et 60 communes d'Ile de France.

Nous assurons plus de 300.000 heures d'intervention par an, pour des personnes âgées qui ont décidé de vivre à leur domicile, ...

... et aussi pour des personnes handicapées, jeunes ou âgées.

© AssiDom 2007

