

La nutrition des personnes âgées : bien plus qu'un repas

L'alimentation prend une part importante de notre vie. Les repas rythment nos journées, nos vies sociales, nos plaisirs et ceci d'autant plus pour les personnes âgées. La nourriture nous permet aussi d'apporter tous les éléments nutritionnels indispensables aux bons fonctionnements de notre organisme. Il est important de ne pas sous-estimer le rôle de l'alimentation dans le maintien d'autonomie et de bonne santé des personnes âgées.

L'alimentation dépend et agit sur l'état physique de la personne (énergie, muscle), état psychique (rôle des oméga 3) et trouble du sommeil, ainsi que vis-à-vis d'éventuelles infections, courantes chez les personnes âgées comme lutter contre les escarres.

Le rôle du diététicien

Le diététicien permet de répondre aux différents obstacles empêchant la personne âgée de bien manger : adaptation personnalisée de l'alimentation aux différentes pathologies dont souffre la personne âgée, ainsi que des solutions pratiques pour permettre de continuer à manger correctement. Afin qu'une personne âgée reste en forme, il est important que son alimentation ne comporte aucune carence : aussi bien en énergie qu'en nutriment. Il faut donc éviter le plus possible les régimes restrictifs, mais orienter la personne âgée vers une alimentation équilibrée, variée et suffisante, qui lui fasse plaisir. Le diététicien conçoit ainsi des repas pour les institutions de type EHPAD, afin que l'équilibre alimentaire et les apports nutritionnels soient respectés, mais aussi pour que le repas soit simple à manger, et le plus agréable possible : le moment du repas est important pour les personnes âgées, car il rythme la journée, permet de se remémorer des souvenirs, des moments, de se faire plaisir. Il faut que la personne âgée ait le temps de manger et les moyens de bien se nourrir, les aides aux repas sont importantes, tout comme la consistance du repas (pour permettre à la personne de manger seule le plus longtemps possible) et l'ambiance : afin d'éviter le stress, et donner envie de manger. A domicile, le diététicien a plutôt un rôle d'accompagnement pour les familles, ou pour la personne, afin de concevoir une alimentation équilibrée, correspondant aux éventuels troubles de la personne et à ses contraintes quotidiennes.

Une alimentation spécifique pour les personnes âgées.

Du point de vue nutritionnel, l'alimentation d'une personne âgée doit être équilibrée, et ne manquer d'aucun nutriment essentiel, pour ne pas avoir de carence. Tout d'abord il est important de vérifier régulièrement son poids et être vigilant afin qu'il soit stable : lorsqu'une personne âgée prend ou perd du poids, cela sous-entend une modification de son mode de vie, ou un problème de santé. Il est aussi important de vérifier l'état

bucco dentaire, car bien souvent l'état de la bouche peut freiner l'envie de se nourrir et devenir grave chez une personne âgée : il peut y avoir des problèmes de prothèse dentaire plus adaptée (problème de mastication), c'est pourquoi il est important de faire au moins un contrôle par an chez le dentiste, ou des problèmes d'irritation buccale ; il faut aussi vérifier qu'il n'y ait pas de problèmes de fausse route. Par la suite il faut faire attention à ce qu'elle mange équilibré avec toutes les catégories d'aliments au cours de sa journée et en quantité suffisante : les besoins énergétiques ne diminuent pas avec l'âge, mais au contraire peuvent être augmentés, pour contre balancer une moins bonne absorption des nutriments due à l'âge, et les éventuelles infections. Il faut avoir un produit laitier par repas, soit au moins 4 par jour car les personnes âgées ont un besoin accru en calcium : 1200mg/jour à la place des 900 mg chez l'adulte, pour lutter contre l'ostéoporose. L'apport en vitamines est aussi nécessaire pour avoir un bon fonctionnement de l'organisme, les fruits et les légumes sont donc importants, et à inclure à chaque repas, afin d'en avoir au moins 5 par jour. Pour les macros nutriments, les glucides permettent d'avoir de l'énergie régulièrement au cours de la journée, il faut donc avoir un féculent (pain, pâtes, riz etc.) par repas, mais attention à ne pas avoir trop de sucre rapide : bonbons pâtisserie, saveur dont les personnes âgées sont friandes, car le sucré est la saveur qui persiste le plus avec l'âge, or il n'apporte pas de nutriments utiles et coupe la faim. En petite quantité à la fin d'un repas ou pour une occasion spéciale, cela permet d'avoir des repères temporels. Les protéines interviennent dans la structure des muscles et permettent de prévenir la sarcopénie en les entretenant, il est donc important d'avoir de la viande ou du poisson de une à deux fois par jour, afin d'avoir environ 1g à 1,2g de protéines par kg de poids corporel. Pour les matières grasses, il faut surtout veiller à apporter les bons acides gras pour cela pensez à varier les huiles pour cuisiner tel que : huile d'olive, huile de colza, et manger régulièrement du poisson gras : thon, saumon, etc.

La problématique du domicile

Lorsqu'une personne âgée demeure à domicile, il est plus délicat de veiller à ce qu'elle s'alimente bien. Pour cela, il est bien de dresser régulièrement la liste des points à vérifier pour qu'elle ne manque de rien : mange-t-elle tous les différents repas de la journée (petit déjeuner, déjeuner, diner) ? Prend-t-elle plusieurs fois le même repas (petit déjeuner exclusivement car exemple) ou saute-t-elle des repas (croit-elle qu'elle a déjà mangé) ? Est-ce que ces repas sont équilibrés et avec des portions suffisantes pour avoir un bon apport énergétique ? Varie-t-elle ses aliments afin de ne pas avoir de carence ? La conservation des denrées est-elle correcte pour éviter les risques microbiologiques (frigo, date de péremptions) ? Peut-elle faire ses courses, ses repas, toute seule ?

Le repas, vecteur de lien

Il est important que ce soit régulièrement la même personne qui vérifie ces points pour ce rendre plus facilement compte de l'avancé de la situation, et si la personne âgée a besoin d'aide : il est des fois utile de faire livrer les repas par les CCAS (une partie du prix du repas est souvent pris en charge par la mairie), soit pour le midi ou pour les deux repas. Cela permet d'avoir des repas adaptés aux différentes pathologies dont la personne âgée peut souffrir, et ces repas sont normalement livrés tous les matins ce qui permet à la personne âgée d'avoir une visite. Il est aussi important de se souvenir que l'alimentation a aussi un rôle social : c'est pourquoi il est important que la personne âgée ne mange pas toujours seule, les repas de

famille se révèlent importants pour marquer le rythme du temps chez la personne âgée, et la solliciter pour différentes choses (se préparer pour un repas etc.). Les repas permettent aussi de se remémorer certains souvenirs (les madeleines de Proust sont un bon exemple) : il est donc important de faire plaisir à la personne âgée par les plats proposés afin qu'elle mange avec plaisir.

Source : article du livre « Domicile, Autonomie et Technologies » sous la direction de Michaël CARRE, publié chez DOC éditions