

# Prévention de la dénutrition chez la personne âgée

par *Dominique Amar-Sotto*, diététicienne en Ile-de-France  
et *Sylvie Partouche*, coordinatrice diététique Rénif

**L**e vieillissement est un processus normal au cours de l'existence de l'individu. Il est complexe et progressif. Un bon état nutritionnel contribue à limiter les pathologies liées au vieillissement et à maintenir l'autonomie.

L'âge entraîne des modifications physiques, biologiques, psychologiques et sociales. Le sujet âgé peut être fragilisé face au risque de dénutrition (encart page 17) et de déshydratation.

Plusieurs facteurs liés au vieillissement peuvent contribuer à la modification de la prise alimentaire :

- diminution du goût et donc du plaisir de manger

- diminution de l'appétit et de la sensation de soif
- diminution de la salivation, altération de la denture et donc des capacités de mastication.

Parallèlement, les modifications métaboliques s'installent :

- moindre contrôle du métabolisme des sucres
- modifications du métabolisme des protéines avec perte musculaire (sarcopénie), majorée par la sédentarité
- modifications du métabolisme du calcium et de la vitamine D, entraînant une fragilité osseuse (ostéoporose).
- déséquilibre du métabolisme de l'eau avec



augmentation du risque de déshydratation.

Alors, comment prévenir la dénutrition ?

### Repérer les situations à risques

1. Revenus financiers insuffisants
2. Perte d'autonomie physique ou psychique
3. Veuvage, solitude, état dépressif
4. Problèmes bucco-dentaires
5. Régimes restrictifs
6. Troubles de la déglutition
7. Deux repas par jour seulement
8. Constipation
9. Plus de 5 médicaments par jour
10. Perte de 2 kg dans le dernier mois ou de 4 kg dans les 6 derniers mois

## A voir une alimentation adaptée

### Protéines, glucides et lipides

Contrairement aux idées reçues, les besoins nutritionnels de la personne âgée sont au moins aussi importants que ceux d'un adulte à activité physique équivalente.

Les apports alimentaires en protéines doivent être contrôlés. Parallèlement, l'attrait pour la viande diminue souvent avec l'âge.

Il faut donc ajuster les apports en protéines (viandes, poissons, laitages...) qui doivent être de 0,8 à 1g/kg de poids idéal/jour (annexe 2) et ne surtout pas les supprimer !

Pour une bonne utilisation des protéines ingérées, on veillera à des apports glucidiques (apports en sucres) bien adaptés en privilégiant les féculents ou sucres complexes indispensables au cerveau et aux muscles. Un contrôle devra se faire sur la consommation de sucres simples. En

effet, le goût évolue avec l'âge et l'attrait pour les aliments sucrés augmente. Cette consommation peut parfois se faire au détriment de celle d'aliments nutritionnellement plus intéressants.

Les lipides (ou graisses) ne doivent en aucun cas être supprimés. Ils apportent beaucoup d'énergie sous un faible volume (intéressant pour les petits appétits) et des vitamines. Par ailleurs, ils donnent du goût aux aliments.

### Le calcium

La diminution de la densité osseuse (ostéoporose) majore le risque de fracture. On évite cette complication par des apports alimentaires suffisants en calcium : au moins 3 produits laitiers par jour.

On s'abstient de les choisir allégés c'est-à-dire dépourvus de matières grasses. Ces dernières étant associées à des vitamines indispensables à l'organisme comme les vitamines A et D (qui facilitent l'absorption du calcium).

### La boisson

Une altération de la sensation de soif peut s'installer. Il est nécessaire de maintenir des apports hydriques corrects (1 litre à 1,5 litre par jour), à majorer en cas de forte chaleur ou de fièvre.

## INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

$$\text{IMC} = \text{poids (kg)} / \text{taille (m)} \times \text{taille (m)}$$

Poids idéal après 70 ans :  $21 \leq \text{IMC} \leq 28$

Poids idéal avant 70 ans :  $19 \leq \text{IMC} \leq 25$

Exemple pour une personne mesurant 1m67 et pesant 64 kg :  $\text{IMC} = 64 / (1.67 \times 1.67) = 22.9$

annexe 2



Il est nécessaire d'apprendre à boire sans soif ! Il est préférable de boire quand l'estomac est vide donc plutôt entre les repas. L'eau peut être aromatisée avec un peu de jus de citron ou quelques feuilles de menthe fraîche. Les tisanes, chaudes ou froides, sont aussi un moyen de satisfaire les goûts. Il faudra mettre de l'eau à proximité d'une personne à mobilité réduite.

**L e sel**  
L'évolution du goût peut aussi générer le besoin d'ajouter du sel aux plats pour mieux en percevoir la saveur. En cas d'insuffisance rénale, l'apport sodé doit être contrôlé (6 g par jour environ). On conseille donc l'ajout d'herbes et d'aromates pour rehausser le goût des plats.

En résumé, se référer aux repères du programme national nutri-santé (pages 18-19).

**Q ue faire en cas de petit appétit ?**  
L'idéal reste trois repas par jour et une collation. Il est souhaitable de fractionner les repas car il vaut mieux manger peu mais plus régulièrement. On peut ainsi proposer plusieurs petits repas par jour mais denses en calories, par le biais de plats enrichis (en ajoutant par exemple aux préparations, de la viande mixée, de la poudre de lait ou du fromage râpé...).

#### EXEMPLES DE COLLATION

1 gâteau de semoule ou gâteau de riz

1 fromage blanc et 3 c. à soupe de céréales

1 verre de lait et 3 biscuits type petit beurre®

1 tranche de pain et 1 crème de gruyère

1 verre de jus de fruits et 1 madeleine

Il faut éviter l'excès de plats liquides (soupes et bouillons de légumes) qui saturent vite l'appétit et apporte peu de calories.

## **E**t l'activité physique ?

La sédentarité et le manque d'activité physique favorise la perte musculaire et osseuse. Faire un peu d'exercice augmente l'appétit et les apports nutritionnels tout en favorisant l'autonomie.

Il est important de favoriser une activité physique quotidienne dans les gestes de la vie de tous les jours : faire ses courses, arranger sa chambre, promener longuement son chien, éviter l'ascenseur etc.

## CRITÈRES DIAGNOSTIQUES DE DÉNUTRITION DE LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ (HAS)

La présence d'un de ces critères suffit à poser le diagnostic de dénutrition :

- Perte de poids  $\geq$  à 5% en 1 mois ou  $\geq$  à 10% en 6 mois
- IMC  $<$  21
- Albuminémie  $<$  35g/L<sup>1</sup>
- MNA global<sup>2</sup>  $<$  17

1. Interpréter le dosage de l'albuminémie en tenant compte de l'état inflammatoire du malade, évalué avec le dosage de la protéine C-réactive.
2. Questionnaire Mini Nutritional Assessment®

## **E**n conclusion

Le maintien d'un bon état nutritionnel est une réelle priorité particulièrement chez la personne âgée. Il est indissociable du plaisir de manger. Il participe au maintien de la santé, au maintien de l'autonomie et à la qualité de vie. Les régimes trop restrictifs sont très souvent préjudiciables car monotones et anorexigènes du fait de la notion de plaisir qui en est exclue.

La dénutrition touche plus vite les personnes âgées en institution ou hospitalisées qu'à domicile. Il faut donc se préoccuper de leur état nutritionnel afin d'éviter les complications qui ne leur permettent plus de rester chez elle.

En plus de l'entourage, différentes aides peuvent être proposées pour améliorer la prise en charge nutritionnelle :

- L'aide-ménagère et/ou l'auxiliaire de vie
- Le portage des repas à domicile organisé par certaines mairies, associations ou entreprises commerciales
- L'accès aux foyers restaurants

Prévenir la dénutrition de la personne âgée, c'est être attentif ensemble (famille, amis, voisins, soignants, soigné) à la personne, à son appétit, à ses repas, à son poids, à la taille de ses vêtements, etc. Le repas doit rester un moment privilégié de plaisir. ●

## REPÈRES DE CONSOMMATION DU PNNS\*

à partir de 55 ans.

<b>Fruits et légumes</b>		Au moins 5 par jour
<b>Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs</b>		À chaque repas et selon l'appétit
<b>Lait et produits laitiers</b>		3 ou 4 par jour
<b>Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs</b>		1 ou 2 fois par jour
<b>Matières grasses ajoutées</b>		En limiter la consommation
<b>Produits sucrés</b>		En limiter la consommation
<b>Boissons</b>		De l'eau à volonté 1 litre à 1,5 litre par jour
<b>Sel</b>		En limiter la consommation
<b>Activité physique</b>		Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour

**\* Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un de ses déterminants majeurs, la nutrition.**

- À chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation)
  - Crus, cuits, nature ou préparés
  - Frais, surgelés ou en conserve
  - 1 fruit pressé ou 1 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » au petit-déjeuner ou au goûter
- 
- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, châtaignes, sarrasin...
  - Favoriser les aliments complets : pain complet, pâtes et riz complets...
- 
- Jouer sur la variété
  - Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc...
- 
- Viande : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
  - Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
  - Limiter les préparations frites et panées
  - Penser aux abats
- 
- Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza, de noix...)
  - Favoriser la variété
  - Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- 
- À consommer surtout au cours des repas et des collations
  - Attention aux boissons sucrées (sodas, sirops, boissons sucrées à base de fruits, nectars...) et aux bonbons
  - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert du commerce, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- 
- Eau : au cours et en dehors des repas
  - Limiter les boissons sucrées
  - Boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
- 
- Préférer le sel iodé
  - Saler sans excès ; ne pas resaler avant de goûter
  - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
  - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuterie, produits apéritifs salés...
  - Ne pas manger sans sel sans prescription médicale
- 
- Intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, jardinage...) et les activités sportives (gymnastique, yoga, natation...)
  - Pour qu'elle soit profitable, faites de l'activité physique par périodes d'au moins 10 minutes