

## Le mot de la coordinatrice

Bonjour,

Vous trouverez dans ce numéro la suite de notre dossier consacré au repas & à l'alimentation démarré dans le bulletin RhônALMA Info n°22.

Si vous n'avez pas reçu ce bulletin, vous le trouverez en ligne sur notre tout nouveau site internet [rhonalma.fr](http://rhonalma.fr) de même que tous les anciens numéros.

Au cours de ce dernier trimestre 2016, nous avons participé à "Tous Unis Tous Solidaires" afin de permettre à toute personne de venir "expérimenter" le bénévolat à RhônALMA : je remercie l'équipe des bénévoles de RhônALMA de s'être investie dans cette opération ainsi que les candidats qui nous ont déjà accordé un peu de leur temps...

Prochain numéro début 2017...

Sabrina Loison  
Coordinatrice RhônALMA

Pour vous inscrire à la liste de diffusion électronique de ce journal et / ou nous faire part de vos réflexions, réactions à nos articles, contactez-nous au 04.72.61.87.12 ou à [contact@rhonalma.fr](mailto:contact@rhonalma.fr)

Responsable de la publication :  
C. VOLKMAR  
Responsable de la rédaction :  
S. LOISON  
Rédacteurs : Frédérique, Yvonne,  
Sabrina

## Sommaire

✓ Le dossier :	
Bientraitance & pratiques : Le repas 2 <sup>ème</sup> partie	p.2
+ Quizz Alimentation, nutrition & personnes âgées	p.2
+ Mémo : Un repas dans de bonnes conditions	p.3
1/ L'incidence des pathologies et / ou handicaps sur l'alimentation	p.3
2/ Une installation correcte de la personne	p.3
3/ Une installation correcte de l'aidant	p.4
4/ Une adaptation de la nourriture et des prises alimentaires	p.4
5/ Les aides techniques	p.6
+ Quizz : les réponses	p.11
✓ Prévention de la maltraitance / amélioration des pratiques	p. 13
✓ Dernières parutions ...	p. 13
✓ Agenda	p. 13

Rejoignez notre équipe bénévole

<http://bit.ly/2cYHpnO>



## BIENTRAITANCE ET PRATIQUES : LE REPAS

### 2ème partie

#### Alimentation, nutrition & personnes âgées, faites-le point !

Choisissez une ou plusieurs réponses parmi celles proposées :

<p><b>1. Les seniors doivent-ils moins manger ?</b></p> <p>a. Oui b. Non</p>	<p><b>6. Pourquoi les seniors se déshydratent-ils ?</b></p> <p>a. Le corps a perdu de l'eau b. Elles boivent moins c. Elles se fatiguent plus à l'effort</p>
<p><b>2. Quels types d'aliments privilégier ?</b></p> <p>a. Les sucres b. Les protéines c. Les féculents</p>	<p><b>7. Quel pourcentage de personnes de plus de 65 ans souffrent-elles de dénutrition ?</b></p> <p>a. 0 à 4% b. 4 à 10% c. 10 à 20%</p>
<p><b>3. Quelles protéines faut-il éliminer ?</b></p> <p>a. La viande b. Les œufs c. Les produits laitiers d. Les légumineuses e. Aucune</p>	<p><b>8. Les régimes suivants sont-ils dangereux pour la santé des seniors ?</b></p> <p>a. Végétariens (= régime sans viande) b. Végétaliens (= régime sans produits issus des animaux) c. Restrictifs</p>
<p><b>4. Le goût se modifie-t-il avec l'âge ?</b></p> <p>a. Oui b. Non</p>	<p><b>9. Les seniors peuvent-ils boire du vin ?</b></p> <p>a. Oui b. Non</p>
<p><b>5. Si oui, quels facteurs peuvent-ils modifier le goût chez les seniors ?</b></p> <p>a. Le vieillissement des papilles b. Les médicaments c. Le manque de variété de l'alimentation</p>	<p><b>10. Quels conseils donneriez-vous aux seniors pour leur alimentation ?</b></p> <p>a. 3 à 4 repas par jour b. Supprimer le repas du soir c. Éviter les grignotages d. Boire seulement quand on a soif e. Avoir une alimentation variée et appétissante</p>

Retrouvez les réponses pages 11 & 12



## MÉMO : UN REPAS DANS DE BONNES CONDITIONS

Le repas est un moment convivial d'échanges et de partages : partage du repas bien sûr, mais aussi de la parole. Cette dimension relationnelle gagne à être cultivée autant que possible même quand les personnes aidées ne semblent plus ou peu communiquer.

Il est important d'assurer le confort de la personne âgée au moment du repas :

- En instaurant une ambiance détendue et adéquate,
- Par une installation adaptée à table de la personne et éventuellement de son aidant,
- Par une adaptation de la nourriture et des prises alimentaires,
- Par la mise à disposition des aides techniques nécessaires.

### 1/ L'incidence des pathologies et / ou handicaps sur l'alimentation

- ▶ Du fait des troubles cognitifs, il se peut que la personne :
  - ✓ ne parvienne pas à exprimer sa faim et sa soif ou bien encore qu'elle oublie de manger et boire
  - ✓ oublie qu'elle a déjà mangé
  - ✓ ne reconnaisse plus la nourriture placée devant elle et ne sache pas quoi en faire
  - ✓ ne sache plus utiliser les couverts
  - ✓ mange trop vite et/ou avale la nourriture sans la mâcher
  - ✓ se laisse facilement distraire, ait du mal à rester assise à table et/ou mange lentement,...
- ▶ Des problèmes et/ou handicaps physiques peuvent générer :
  - ✓ une difficulté à utiliser les couverts et/ou à les porter à la bouche
  - ✓ des difficultés pour mastiquer, avaler et/ou des troubles de la déglutition

Faute d'une adaptation de la nourriture et d'une proposition d'aide adéquate, la personne en situation de handicap psychique et/ou physique risque de ne pas manger assez et/ou de manière équilibrée.

### 2/ Une installation correcte de la personne

- ▶ Créer une ambiance détendue et adéquate :
  - ✓ Éviter les sources de distraction (télé...)
  - ✓ Soigner la présentation des plats<sup>1</sup> et annoncer le menu
  - ✓ Laisser le temps à la prise alimentaire

<sup>1</sup> Cf. RhôneALMA Info n°22

- Dans son fauteuil (roulant) devant la table :
  - ✓ Bassin au fond de l'assise et stable.
  - ✓ Bras en appui sur la table ou sur les accoudoirs
  - ✓ Bonne inclinaison du dossier : idéalement assis à 90° => Tronc stable et droit. Une personne âgée dépendante, par manque de tonus musculaire et par fatigue, a souvent tendance à se pencher sur le côté ou vers l'avant ce qui nuit à la prise d'aliments et à la déglutition.
  - ✓ Faire attention à l'encombrement des repose-pieds : La personne peut se retrouver trop loin de la table à cause de ses repose-pieds.
  
- Dans son lit :
  - ✓ Installer la personne le plus possible assise. Il y a souvent un glissement ou un effondrement latéral exposant au risque de fausse route. Ainsi, si nécessaire installer des oreillers derrière les omoplates ou au niveau du tronc afin de relever le buste.
  - ✓ Relever les jambes de la personne (avec un coussin ou avec le lit électrique au niveau des genoux) afin de lui permettre de maintenir ses genoux pliés pour améliorer la stabilité.
  - ✓ Penser à la tablette de lit ou à l'adaptable.



Le bon état de la bouche et le port d'un appareil dentaire adapté sont des conditions préalables au repas dont il est bon de s'assurer.

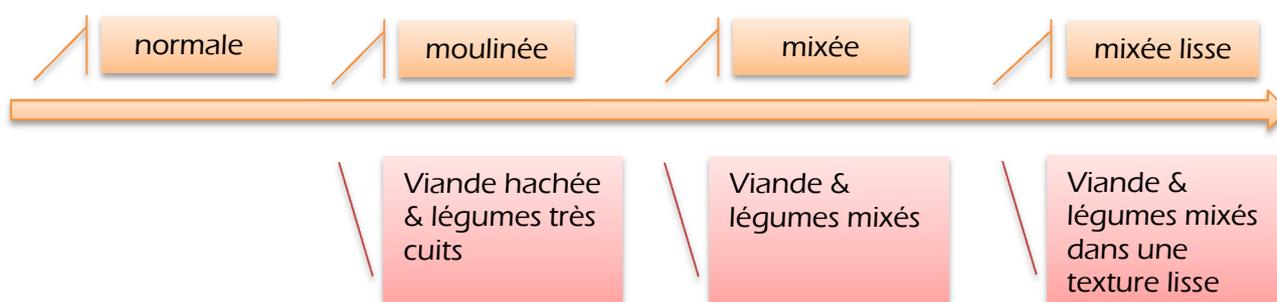
### 3/ Une installation correcte de l'aidant

- ✓ S'asseoir le plus en face de la personne possible, à la même hauteur ou légèrement plus bas (si l'aidant reste debout, le patient aura le réflexe de lever la tête et donc de la fléchir vers l'arrière)
- ✓ Guider plutôt que de faire à la place, dès lors que c'est possible : la déglutition sera facilitée si la personne porte elle-même les aliments à sa bouche.

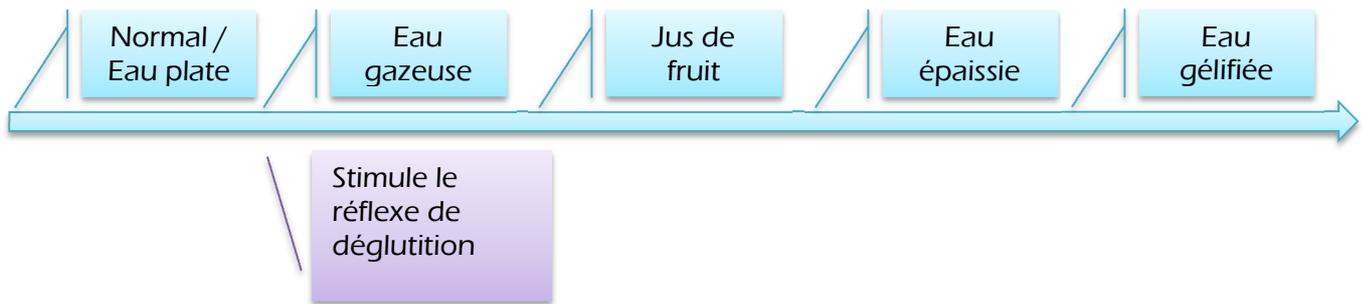
### 4/ Une adaptation de la nourriture et des prises alimentaires

- ✓ Adapter la texture (normale, moulinée, mixée, mixée lisse, ou encore avec les mains), le volume (favoriser des petits volumes)

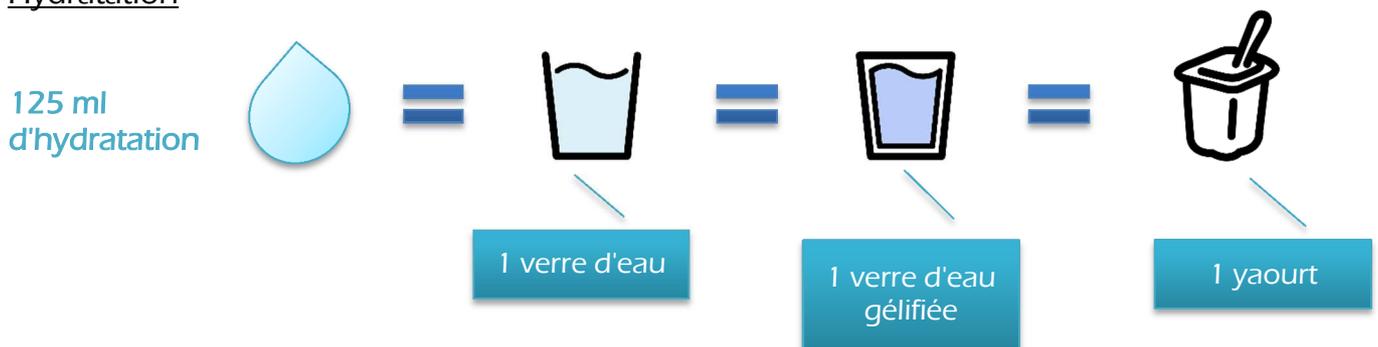
#### Alimentation solide / Consistance



## Liquides



## Hydratation



La différence de température stimule le réflexe de déglutition (éviter le tiède).

- ✓ Si besoin, fractionner les prises alimentaires (on peut par exemple aller jusqu'à 6 repas par jour : petit déjeuner, collation de 10H, déjeuner, collation de 16H, dîner, collation nocturne vers 22H)
- ✓ Adapter les menus pour les personnes présentant des troubles agnosiques, apraxiques, ou pour celles présentant un handicap physique rendant difficile l'utilisation des couverts ou pour les personnes non voyantes, de telle façon que les mets puissent être saisis et mangés facilement avec les doigts, sous la forme de bouchées, beignets, flans, quiches, boulettes de viandes...

Alimentation sous forme de bouchées "Le Manger main"<sup>2</sup>



Projet ARFI à St Chamond (42) Manger main en psychogériatrie : Mise en place d'une alimentation alternative et adaptée à certaines personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

<http://www.arfi-saint-etienne.fr/uploaded/a-crit-manger-main.pdf>



<sup>2</sup> Illustration - source : <http://www.silvereco.fr/alimentation-des-seniors-un-enjeu-societal-de-taille-pour-bonduelle-food-services/3157831>

## 5/ Les aides techniques

Elles permettent à la personne de conserver une indépendance dans la prise des repas le plus longtemps possible.

**La personne tremble, coordonne mal ses mouvements, ou n'utilise qu'une seule main**

**Objectif : stabiliser l'assiette et faciliter la prise des aliments**



Set de table anti dérapant



Fixe pot de yaourt ou verre



Assiette antidérapante à rebord



Rebord à ajouter dans une assiette



Planche à tartiner



Planche de préparation de repas



### Objectif : Faciliter l'utilisation des couverts

Les manches grossis conviendront aux personnes ayant des difficultés dans les préhensions fines.

Lorsque la force du bras manque, elle peut être compensée par des couverts courbés ou à angle droit. Un couteau en L permettra d'utiliser toute la force du poignet.



Couteau à angle droit avec poignée ergonomique



Couteau à angle droit



Couverts grossis



Couverts légers et courbés



### Le truc du spécialiste : l'Opinel®

Selon Aline Williot, ergothérapeute à l'hôpital Georges Clemenceau dans l'Essonne, le bon vieil Opinel® est tout à fait adapté aux personnes ne pouvant utiliser qu'une main. Son manche est gros et rond, donc facilement préhensible. Sa lame très courbe permet de l'utiliser comme un hachoir. Et, il ne "fait" pas handicapé. (Source : Entourage juillet/août 2000.)

## La personne a des difficultés pour boire

### Objectif : Faciliter la tenue du verre & prévenir les fausses routes

Le plus souvent, le verre à bec ou "verre canard » sera réservé **aux personnes alitées**. En cas de difficultés de déglutition ou de cyphose dorsale, les verres à paille ou à encoche nasale sont préférables.



Verre canard réservé pour personne alitée



Verre à découpe nasale

**Pour les autres personnes**, on choisira en fonction du handicap entre les verres en plastique à pied large, ceux avec une ou deux anses, ou les poignées porte-verres adaptables à la vaisselle existante.

**Pour ceux dont les mains tremblent**, privilégiez les verres et tasses un peu lourds.

Tasse avec  
ouverture facilitant  
la préhension



Poignée porte-verre



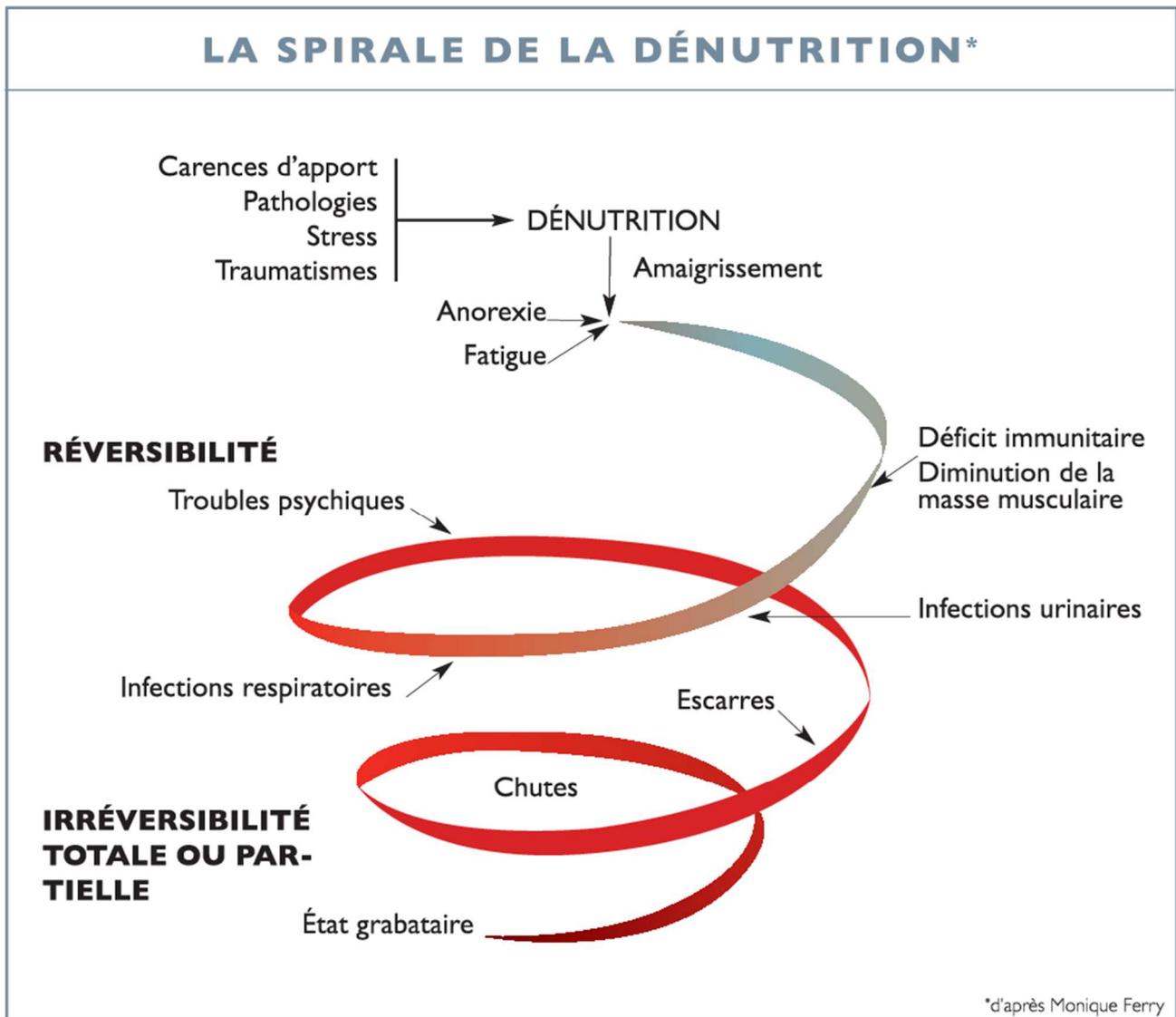
Verre à deux anses



Il pourra être nécessaire de faire appel à l'ergothérapeute pour une aide à l'apprentissage de l'utilisation de ces différents matériels.

Le confort au moment du repas, outre le fait qu'il peut éviter des fausses routes, ou faire que la personne se sent moins diminuée, influence l'appétit, le plaisir de manger, et prédispose à de meilleures relations avec les soignants et les autres résidents.

L'ensemble de ces facteurs contribuent également à la lutte contre la dénutrition (chez le sujet âgé) ce que le Dr Monique Ferry a modélisé sous la forme de la "Spirale de la dénutrition".



Article & quizz rédigés par Yvonne & Frédérique avec le concours de Ségolène Vialle & Aline Girardin, Ergothérapeutes à CRIAS Mieux Vivre – Dispositif ELSA  
Photos : Aides techniques présentées à ELSA – S. Vialle et A. Girardin

**Pour poursuivre la réflexion...**



INPES : Livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé  
<http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/959.pdf>



Malette MOBIQUAL "Nutrition" <http://www.mobiquial.org/>

➔ Retrouvez la 1<sup>ère</sup> partie de cette rubrique dans notre n°22 <http://bit.ly/2dFJKin>

## BESOIN D'UN CONSEIL SUR LES AIDES TECHNIQUES ? D'UN AVIS ERGO ?

Le dispositif **ELSA** a pour objectif de **conseiller, d'informer, de promouvoir et de former les professionnels et le grand public** en matière **d'aides techniques et d'aménagement du logement**.

Il s'appuie sur un appartement "adapté et adaptable" qui peut être visité sur rendez-vous.

# ELSA

Équiper son Logement  
en Solutions Adaptées



L'appartement est virtualisé et peut donc être visité en ligne. Des aides techniques y sont présentées en fonction de leur lieu d'utilisation principal ou par activité. Des tutoriels ainsi que des fiches de présentation sont disponibles sur le site.

**Une plateforme de téléconseil** est également accessible par téléphone, mail, tchat et visiophonie (sur le site internet) pour répondre aux demandes d'informations et de solutions adaptées.



Contactez la plateforme ELSA



<http://www.elsa.criasmieuxvivre.fr>



[elsa@criasmieuxvivre.fr](mailto:elsa@criasmieuxvivre.fr)



04 72 77 76 25

Le nouveau site web de  
RhônALMA est en ligne

<http://www.rhonalma.fr>

N'hésitez pas à nous faire part de vos  
suggestions...

[contact@rhonalma.fr](mailto:contact@rhonalma.fr)



### Crédits Icônes

Personnage (p.3) Blaise Sewell

Verres (p.5) Myart

Lien web (p.10) Katie Westbrook

Email (p.10) Bri Piccari

Téléphone (p.10) Benny Forsbeg

Yaourt (p.5) Joe Harrison

From Nounproject

## QUIZZ Alimentation, nutrition & personnes âgées

Les réponses du Dr Monique FERRY, médecin nutritionniste et gériatre  
& du Dr Sophie Moulias, gériatre

### 1- Les seniors doivent-ils moins manger ? (b)

91% des seniors estiment avoir une **alimentation adaptée à leurs besoins nutritionnels** qu'ils pensent moins importants en vieillissant. Pourtant, les besoins nutritionnels ne diminuent pas, au contraire. Et il faut plus d'énergie pour faire la même activité. Le rendement métabolique des nutriments est moins bon. Après 70 ans, il est sage d'augmenter un peu ses apports nutritionnels et énergétiques si l'on veut se garantir un bon état fonctionnel.

### 3- Quelles protéines faut-il éliminer ? (e)

"Dans un menu, on va privilégier par exemple pour les protéines animales : la viande mais aussi le poulet, les volailles, les œufs. On peut avoir des équivalences. Par exemple, avec un demi-litre de lait, on peut avoir l'équivalence d'une tranche de rôti. Et chez les personnes âgées, cela est très important. Il est aussi recommandé de manger de petits poissons en boîte, les sardines et les harengs en boîte. Ils sont faciles à préparer, ce n'est pas cher et ils apportent les protéines..."

"Les produits laitiers apportent aussi des protéines comme les fromages blancs, avec des textures plus faciles à mâcher que la viande. C'est une bonne alternative si on n'aime pas la viande mixée et que l'on a du mal à avaler. Il faut aussi privilégier les protéines végétales avec certaines céréales..."

"On peut aussi conseiller certains féculents. On a dit que les féculents étaient des produits qui faisaient grossir et pendant des années, on a fait la politique inverse où on disait aux femmes en particulier que pour ne pas grossir, elles devaient éliminer les féculents. Mais c'est ce que l'on met avec les féculents qui fait grossir. Les féculents ne sont pas forcément quelque chose qui font grossir. Il faut équilibrer les énergies."

### 2- Quels types d'aliments privilégier ? (b)

"Les **protéines** sont très importantes mais pas le régime protéiné pur. Ce sont les protéines de l'alimentation plus l'apport énergétique qui va avec, qui sont indispensables. On a bien souvent tendance à manger des protéines sans apporter l'apport énergétique. On mange par exemple un bifteck avec la purée pour avoir l'apport énergétique en même temps que l'apport de protéines

"Théoriquement, il faudrait **manger des protéines un gramme par kilo et par jour**. Ces protéines peuvent être des **protéines animales** et des **protéines végétales**. On a un peu modifié la quantité, c'est-à-dire qu'au lieu d'avoir 50-50 comme pour l'adulte, on recommande pour le sujet âgé 60% de protéines animales et 40% de protéines végétales."

### 4 & 5- Le goût se modifie-t-il avec l'âge ? Si oui, quels facteurs peuvent-ils modifier le goût chez les seniors? (4-a ; 5-a, b, c)

"Le goût change avec l'âge. Souvent il y a encore la sensation de faim. On perd plus vite la sensation de soif que la sensation de faim. En revanche, on s'alimente de façon différente parce que les papilles changent dans la bouche, elles changent avec l'avancée en âge, elles changent aussi avec les médicaments qu'on prend et plus on est âgé, plus on a un risque de prendre des médicaments. Les médicaments cardiovasculaires, en particulier, modifient les goûts dans la bouche (médicaments contre l'hypertension artérielle, médicaments contre les problèmes cardiaques...). Et la maladie quand elle survient, la rareté de la salive ou quand on a des appareils dentaires ou les infections... tout ce qui touche la bouche modifie aussi le goût dans la bouche.

"La modification du goût qui survient avec l'âge est aggravée par la monotonie de l'alimentation. Plus vous mangez de manière monotone, moins vous stimulez le goût. Et les bourgeons du goût sont remplacés tous les dix à douze jours. Si on les remplace en période de carence ou pendant les périodes où on mange moins bien, on a un moins bon goût."

## 6- Pourquoi les seniors se déshydratent-ils ? (a, b, c)

Ce n'est pas parce que les personnes âgées n'ont pas soif qu'elles doivent boire moins. La sensation de soif s'émousse avec l'âge. Mais le rein élimine plus et les réserves hydriques sont plus limitées. D'où l'intérêt des jus de fruits, potages, bouillons, tisanes, mais aussi du lait, du thé, du café, des fruits... Sans hésiter à augmenter leur consommation en cas de fièvre, de forte chaleur ou de prise de médicaments.

## 7- Quel pourcentage de personnes de plus de 65 ans souffrent-elles de dénutrition ? (b)

Sur les 10 millions de personnes de plus de 65 ans vivant à domicile, on estime que 4 à 10 % souffrent de dénutrition. Or avant d'en arriver à de graves conséquences, il y a encore un stade où la situation est réversible, par un retour à une alimentation adéquate. Mais le plus important est de veiller à conserver un poids stable, car il sera difficile de retrouver les kilos perdus. D'où l'intérêt de se peser à intervalles réguliers, et au même moment de la journée. La perte de poids constitue un signe d'alerte important à ne pas négliger.

## 8- Les régimes suivants sont-ils dangereux pour la santé des seniors ? (b, c)

- Le régime végétalien est dangereux car il n'apporte pas la vitamine B12 contenue seulement dans les produits animaux.
- Le régime végétarien peut être adopté car il conserve les produits laitiers voire les poissons.

Le manque de vitamine B12 est un facteur d'accentuation des troubles neurologiques et cognitifs. La plupart des personnes admises en hôpital sont en carence de cette vitamine.

- Les régimes restrictifs sont déconseillés.

Un yaourt le soir n'est pas un repas

Les régimes sans sel doivent être limités dans le temps : Le sel n'est pas à éliminer car il maintient la pression dans les vaisseaux et... favorise le goût. Goût et saveurs qui gagnent en plus à être exaltés par des plantes aromatiques et des épices.

En tout état de cause, un régime restrictif prescrit pour des raisons médicales devrait voir son rapport bénéfices/risques réévaluer régulièrement.

## 9- Les seniors peuvent-ils boire du vin ? (a)

Un verre de vin aux repas de midi et du soir améliore le côté goûtu des aliments protéinés et de plus contribue à la convivialité.

En France, on a un partage de la bonne chère qui fait partie de notre "plaisir. Et quand on le perd, on est un peu handicapé au niveau de l'alimentation. Il faut donc remettre la convivialité quel que soit l'âge."

## 10- Quels conseils donneriez-vous aux seniors pour leur alimentation ? (a, c, e)

- Faire 3 ou 4 repas par jour (goûter compris) et ne pas sauter de repas.
- Éviter les grignotages, souvent trop énergétiques et trop pauvres en nutriments indispensables.
- Favoriser la variété alimentaire: lait et produits laitiers à chaque repas (pour le calcium, les protéines, les vitamines); viande ou œufs ou poisson au moins une fois par jour (pour les protéines et les oméga 3 du poisson); pain, pommes de terre pâtes, riz, semoule, légumes secs à chaque repas selon l'appétit et l'activité physique (pour l'énergie, les protéines, les fibres); fruits et légumes à volonté à chaque repas et au moins 2 fois par jour et fruits crus, cuits, en jus 2-3 fois par jour (pour les minéraux, les vitamines, les fibres, les antioxydants); matières grasses (beurre et huiles) à chaque repas en variant les sources (pour l'énergie, les acides gras essentiels, les vitamines).
- Boire 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour;
- Ne pas négliger le plaisir, avec éventuellement un verre de vin...

**En conclusion, le Dr Monique Ferry résumerait volontiers tous ses conseils en une formule (gagnante) : « Pas de retraite pour la fourchette ! »<sup>3</sup>**

<sup>3</sup> Source : [http://www.cerin.org/fileadmin/user\\_upload/PDF/Nutrinews-hebdo/NNH\\_281/281-mieux-manger-pour-mieux-vieillir.pdf](http://www.cerin.org/fileadmin/user_upload/PDF/Nutrinews-hebdo/NNH_281/281-mieux-manger-pour-mieux-vieillir.pdf)



★ **Nouvelles recommandations de bonnes pratiques de l'ANESM :**

- Repérage des risques de perte d'autonomie ou de son aggravation pour les personnes âgées.  
Volet Ehpad <http://bit.ly/29rq3ix>
- Repérage des risques de perte d'autonomie ou de son aggravation pour les personnes âgées.  
Volet domicile <http://bit.ly/28SjbGL>
- Spécificités de l'accompagnement des adultes handicapés psychiques <http://bit.ly/2dFOTqZ>



Dernières parutions...

 "Guide de ma protection juridique" (en FALC : Facile À Lire et à Comprendre) qui explique la protection juridique / UNAPEI, sept. 2016

[http://www.unapei.org/IMG/pdf/guide\\_protection\\_juridique\\_complet\\_falc\\_.pdf](http://www.unapei.org/IMG/pdf/guide_protection_juridique_complet_falc_.pdf)

 Étude sur les conditions de travail de l'ensemble des personnels soignants dans les EHPAD / DREES, coll. Les Dossiers de la DREES, n° 5, sept. 2016 <http://drees.social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dd05.pdf>



Agenda

**5 & 6 décembre 2016, Lyon**  
Rencontres francophones sur le répit

Inscription & information :  
<http://rencontres-repit.com/>

**13 décembre 2016, Lyon**  
Les colloques du mardi  
Un fil d'Ariane nommé créativité.

De 14h00 à 16h00  
Centre Hospitalier Saint Jean de Dieu,  
Espace Conférence Sanou Souro, Salle n° I  
Bâtiment administratif. Entrée C – 1er étage

**20 janvier 2017, Lyon**  
29ème journée de l'ARAGP  
Vieux secrets...Secrets de vieux...Quel poids dans la vie psychique?

Inscription & information :  
<http://www.aragp.fr>

**15 & 16 juin 2017, Lyon**  
Séminaire francophone interdisciplinaire  
d'Alzheimerologie  
Le couple dans tous ses états

Information en mars 17